

Принято
на заседании Совета школы
Протокол от 20.07.2023г. №6

Утверждаю
Директор
Средней школы №7

Л.Н.Сидоркина
Приказ 20.07.2023г. №99

ПОЛОЖЕНИЕ
об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №7»

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение устанавливает правила реализации в образовательной организации общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее Положение).

1.2. Настоящее положение разработано в соответствии: ст. 16, ст. 28 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», п. 19.34 Приложения к рекомендациям субъектам Российской Федерации по подготовке к реализации Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации", утвержденных письмом Минобрнауки России от 01.04.2013 № ИР-170/17 "О Федеральном законе "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования", Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования", Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом образовательной организации.

1.3. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии применяются в целях:

- предоставления обучающимся возможности осваивать образовательные программы независимо от местонахождения и времени;
- повышения качества обучения путем сочетания традиционных технологий обучения и электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- увеличения контингента обучающихся по образовательным программам, реализуемым с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.4. В настоящем Положении используются термины:

Электронное обучение (далее - ЭО) – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Дистанционные образовательные технологии (далее – ДОТ) – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

1.5. Местом осуществления образовательной деятельности при реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий является место нахождения Школы независимо от места нахождения обучающихся.

1.6. Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции, вебинары;
- видеоконференцсвязь, электронная почта;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

1.7. Формы ЭО и ДОТ, используемые в образовательном процессе, находят отражение в рабочих программах по соответствующим учебным дисциплинам. В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- уроки;
- лекции;
- семинары;
- практические занятия;
- лабораторные работы;
- контрольные работы;
- самостоятельная работа;
- консультации с преподавателями;
- учебно-исследовательская работа;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

1.8. Сопровождение организационных форм учебной деятельности может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование онлайн;
- изучение материала онлайн;
- консультации онлайн;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение офлайн (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

1.9. Дистанционное обучение осуществляется посредством обязательного взаимодействия всех участников образовательного процесса в следующих форматах:

- режимах онлайн и офлайн с использованием существующих общедоступных платформ (сервисов);
- в режиме офлайн с размещением учебных материалов на облачных ресурсах;
- консультирование в режимах онлайн и офлайн;
- обучение в режиме онлайн;
- самостоятельное обучение с использованием учебников и учебных пособий (на бумажных носителях).

Количество занятий для проведения в режиме онлайн каждый педагог определяет самостоятельно.

1.10. Настоящее положение определяет также порядок и условия проведения промежуточной аттестации в отдельных случаях, оговариваемых настоящим положением.

2. Цели и задачи

2.1. Основной целью использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий является предоставление обучающимся возможности освоения программ общего образования непосредственно по месту жительства или месту их временного пребывания (нахождения), а также предоставление условий для обучения с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся, обучение по индивидуальному учебному плану при закреплении материала, освоении новых тем по предметам и выполнении внеаудиторной самостоятельной работы.

2.2. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения способствует решению следующих задач:

- создание условий для реализации индивидуальной образовательной траектории и персонализации обучения;
- повышение качества обучения за счет применения средств современных информационных и коммуникационных технологий;
- открытый доступ к различным информационным ресурсам для образовательного процесса в любое удобное для обучающегося время;
- создание единой образовательной среды образовательной организации;
- повышение эффективности учебной деятельности, интенсификация самостоятельной работы обучающихся;
- повышение эффективности организации учебного процесса.

2.3. Основными принципами применения ЭО и ДОТ являются:

- принцип доступности, выражающийся в предоставлении всем обучающимся возможности освоения программ общего образования непосредственно по месту жительства или месту временного пребывания;
- принцип персонализации, выражающийся в создании условий (педагогических, организационных и технических) для реализации индивидуальной образовательной траектории обучающегося;
- принцип интерактивности, выражающийся в возможности постоянных контактов всех участников образовательного процесса с помощью информационно-образовательной среды;
- принцип адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях

учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий и сетевых средств обучения;

- принцип гибкости, дающий возможность участникам учебного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;

- принцип модульности, позволяющий обучающимся и педагогическим работникам использовать необходимые им сетевые учебные курсы (или отдельные составляющие учебного курса) для реализации индивидуальной образовательной траектории обучающегося;

- принцип оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

2.4. Основными направлениями деятельности являются:

- обеспечение возможности применения в учебной деятельности ЭО и ДОТ;

- обеспечение возможности эффективной подготовки к текущему контролю и промежуточной аттестации по ряду учебных дисциплин;

- обеспечение исследовательской и проектной деятельности обучающихся;

- обеспечение подготовки и участия в дистанционных конференциях, олимпиадах, конкурсах.

3. Участники образовательного процесса с использованием ЭО и ДОТ

3.1. Участниками образовательного процесса с использованием ЭО и ДОТ являются обучающиеся, педагогические, административные и учебно-вспомогательные работники образовательной организации, родители (законные представители) обучающихся.

3.2. Организация дистанционного обучения согласуется с родителями (законными представителями) обучающихся.

3.3. Права и обязанности обучающихся, осваивающих общеобразовательные программы с использованием ЭО и ДОТ, определяются законодательством Российской Федерации.

3.4. Образовательный процесс с использованием ЭО и ДОТ организуется для обучающихся по основным направлениям учебной деятельности.

3.5. Образовательный процесс с использованием ЭО и ДОТ осуществляют педагогические работники, прошедшие соответствующую подготовку.

3.6. Педагогическим работникам, обучающимся, осуществляющим обучение с использованием ЭО и ДОТ, предоставляется авторизованный доступ к специализированным образовательным ресурсам.

3.7. Педагогические работники, осуществляющие обучение с использованием ЭО и ДОТ, вправе применять имеющиеся электронные средства обучения или создавать собственные. Разработанные курсы должны соответствовать содержанию ФГОС НОО, ООО и СОО.

3.8. Обучающийся должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т. п.).

3.9. Обучающийся должен иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

4. Компетенция образовательной организации при применении электронного

обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

4.1. Образовательная организация вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ в предусмотренных Федеральным законом № 273-ФЗ формах получения образования и формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, лабораторных и практических занятий, текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

4.2. Образовательная организация доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающую возможность их правильного выбора. Регламент организации обучения ребенка с использованием дистанционных образовательных технологий в приложении № 1.

4.3. При реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий образовательная организация:

- обеспечивает соответствующий применяемым технологиям уровень подготовки педагогических, научных, учебно-вспомогательных, административно- хозяйственных работников;

- оказывает учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;

- самостоятельно определяет соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся, и учебных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

- ведет учет и осуществляет хранение результатов образовательного процесса и внутренний документооборот на бумажном носителе и/или в электронно-цифровой форме в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», Федерального закона от 22.10.2004 125-ФЗ «Об архивном деле в Российской Федерации».

4.4. При реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий Школа вправе не предусматривать учебные занятия, проводимые путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся в аудитории.

4.5. При реализации образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий образовательная организация самостоятельно и (или) с использованием ресурсов иных организаций:

- создает условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ или их частей в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся;

- обеспечивает идентификацию личности обучающегося, выбор способа которой осуществляется организацией самостоятельно, и контроль соблюдения условий проведения мероприятий, в рамках которых осуществляется оценка результатов обучения.

5. Порядок организации электронного обучения и применения дистанционных

образовательных технологий

5.1. Образовательная организация обеспечивает каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ЭО и ДОТ, в том числе к образовательной онлайн-платформе, используемой образовательной организацией в качестве основного информационного ресурса, в объеме часов учебного плана, необходимом для освоения соответствующей программы, а также осуществляет учебно-методическую помощь обучающимся через консультации преподавателей как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

5.2. Для организации обучения с использованием ЭО и ДОТ и осуществления контроля результатов обучения образовательная организация обеспечивает идентификацию личности обучающегося на образовательной онлайн-платформе путем регистрации и выдачи персонального пароля.

5.3. При оценке результатов обучения образовательная организация обеспечивает контроль соблюдения условий проведения оценочных мероприятий.

5.4. Организация обучения с использованием ЭО и ДОТ в образовательной организации осуществляется по двум моделям:

- модель непосредственного осуществления взаимодействия педагога с обучающимися;
- модель опосредованного осуществления взаимодействия педагога с обучающимися.

5.5. Модель непосредственного осуществления взаимодействия педагога с обучающимися реализуется с использованием технологии смешанного обучения. Смешанное обучение – современная образовательная технология, в основе которой лежит концепция объединения технологий «классно-урочной системы» и технологий электронного обучения, базирующегося на новых дидактических возможностях, предоставляемых ИКТ и современными учебными средствами.

5.6. Модель опосредованного осуществления взаимодействия педагога с обучающимися может быть организована с разными категориями обучающихся:

- обучающиеся, проходящие подготовку к участию в олимпиадах, конкурсах на заключительных этапах;
- обучающиеся с высокой степенью успешности в освоении программ;
- обучающиеся, пропускающие учебные занятия по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, конкурсах);
- обучающиеся по очно-заочной форме обучения.

5.7. Опосредованное взаимодействие педагога с обучающимися регламентируется индивидуальным учебным планом обучающегося. Организация обучения по индивидуальному учебному плану определяется соответствующим положением.

5.8. При реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий учителя и ответственные лица ведут документацию: заполняют электронные журналы успеваемости, выставляют в электронный журнал отметки.

5.9. При заполнении электронного журнала в период организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий учитель в графе «Что пройдено на уроке» записывает тему урока согласно календарно-тематическому планированию рабочей программы с указанием формы обучения. Например: Первый и второй признаки равенства треугольников (дистанционное обучение).

5.10 Продолжительность урока для обучающихся I–XI классов 30 минут. Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора

непосредственно на экране устройства отображения информации на уроке, не должна превышать:

- для обучающихся в I–IV классах – 15 мин;
- для обучающихся в V–VII классах – 20 мин;
- для обучающихся в VIII–IX классах – 25 мин;
- для обучающихся в X–XI классах на первом часу учебных занятий – 30 мин, на втором – 20 мин.

Родителям (законным представителям) несовершеннолетнего обучающегося рекомендуется использовать инструкцию как организовать рабочее место школьника на дистанционном обучении дома (приложение 2).

Оптимальное количество занятий с использованием персональных электронно-вычислительных машин (ПЭВМ) в течение учебного дня для обучающихся I–IV классов составляет один урок, для обучающихся в V–VIII классах – два урока, для обучающихся в IX–XI классах – три урока.

5.11. При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий - рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (приложение 3) в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Во время перемен обучающимся следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом из помещения.

6. Заключительное положение

6.1. Настоящее Положение вводится в действие на период с 01.09.2023г. по 31.08.2024г.

6.2. Положение доводится до сведения всех заинтересованных лиц через информационные системы общего пользования.

6.3. Внесение изменений и дополнений в Положение осуществляется в общем порядке, предусмотренном Уставом школы.

Регламент организации обучения ребенка с использованием дистанционных образовательных технологий

1. Действия обучающегося при организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

1.1. Зарегистрироваться на цифровой платформе, осуществляющей поддержку дистанционного обучения.

1.2. Заходить каждый день в свой личный кабинет на цифровой платформе, осуществляющей поддержку дистанционного обучения в соответствии со своим расписанием, которое отображается в электронном дневнике.

1.3. Проверять ежедневно электронную почту (свою или родителя (законного представителя)), на которую учитель высылает обучающие материалы, которые включают видеоматериалы и сценарии уроков, тесты, собственные материалы учителя и материалы сторонних ресурсов, с которыми обучающийся работает самостоятельно.

1.4. Выполнять задания по указаниям учителя и в срок, который учитель установил.

1.5. Выполненные задания и другие работы направлять учителю на проверку посредством цифровой платформы, осуществляющей поддержку дистанционного обучения, электронной почты или через другие средства сообщения, которые определил учитель.

1.6. Проверять комментарии и замечания учителя в отношении выполненных работ на следующий рабочий день после того, как отправил работу на проверку.

2. Действия учителя при дистанционном обучении

2.1. Зарегистрироваться на цифровой платформе, осуществляющей поддержку дистанционного обучения.

2.2. В соответствии с расписанием выкладывать обучающие материалы и домашние задания с использованием дистанционных образовательных ресурсов, дублировать их на электронную почту родителей или ребенка (при наличии).

2.3. Проверять выполненные работы в день их получения, своевременно выставлять отметки в журнал.

2.4. Осуществлять обратную связь с обучающимися, давать текстовые или аудиорецензии, проводить онлайн-консультации согласно утвержденному расписанию.

2.5. Планировать занятия с учетом системы дистанционного обучения и в соответствии с нормами СанПиН.

Рекомендации как организовать рабочее место школьника на дистанционном обучении дома

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

- Рабочее место школьника рекомендуется располагать у окна для достаточного естественного освещения (для ребенка правши стол необходимо расположить слева от окна, для ребенка левши - справа. Даже при наличии хорошего верхнего освещения и естественного источника света (окна), на столе необходима настольная лампа. Чтобы тени не мешали, лампу для ребенка-правши нужно поставить на столе слева, для ребенка - левши - справа.

- Если на рабочем столе школьника установлен компьютер, то монитор должен находиться прямо перед глазами (чтобы ребенку не приходилось поворачиваться к нему). Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм.

- Книги желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз. Это позволяет ребёнку держать голову прямо (снижает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости.

- Необходимо сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

- Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью ребенка и столом было расстояние равное ширине его ладони.

- Нельзя опираться грудью о край парты (стола); расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки лежат свободно, не прижимаясь к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираются на пол.

- Если ребенок пишет, то опирается о спинку стула поясницей, при чтении материала сидит более свободно, опирается о спинку стула не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины.

- Мебель должна соответствовать росту ребёнка.

Для профилактики переутомления через каждые 30-45 минут занятий необходимо проводить физкультминутку и гимнастику для глаз.

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультурных минуток для снятия локального утомления и общего воздействия.

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток

1. Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение - сидя на стуле. 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - Исходное положение, 3 - поворот головы налево, 4 - Исходное положение. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
3. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - Исходное положение, 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. Исходное положение - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. Исходное положение - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Физкультминутка для снятия утомления корпуса тела:

1. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - Исходное положение, 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

4. Комплекс упражнений физкультурных минуток для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - Исходное положение, 3 - поворот головы налево, 4 - Исходное положение, 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - Исходное положение, 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления мышц корпуса тела. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
4. Упражнение для мобилизации внимания. Исходное положение - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.

5. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.