

**ЗАКЛАД ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ І-ІІ СТУПЕНІВ № 5  
ТОРЕЦЬКОЇ МІСЬКОЇ ВІЙСЬКОВО-ЦИВІЛЬНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
БАХМУТСЬКОГО РАЙОНУ ДОНЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ**

**Н А К А З**

№ 25 від 01.09.2022

Про організацію освітнього процесу  
за дистанційною формою навчання  
із використанням технологій дистанційного  
навчання у 2022/2023 н.р.

Керуючись Законами України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», постановою Кабінету Міністрів України від 24 червня 2022 року № 711 «Про початок навчального року під час дії правового режиму воєнного стану в Україні», відповідно до Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 08.09.2020 № 1115 «Деякі питання організації дистанційного навчання» (далі Положення), відповідно до листів Міністерства освіти і науки України від 12.10.2021 № 01-22/2292/0/160-21 «Щодо використання вебплатформи дистанційного навчання «Всеукраїнська школа онлайн», від 19.08.2022 №1/9530-22 «Про інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році», Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 № 2205, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 10 листопада 2020 р. за №1111/35394; на виконання розпорядження начальника Торецької міської військової адміністрації від 30.08.2022 № 85 р « Про організацію освітнього процесу 2022/2023 навчального року в закладах освіти Торецької міської територіальної громади», наказу управління освіти Торецької міської військово-цивільної адміністрації від 24.08.2022 № 43 «Про організацію освітнього процесу, структуру 2022/2023 навчального року та навчальні програми закладів загальної середньої освіти Торецької міської територіальної громади», протоколу від 29.08.2022 № 64 засідання міської комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій, з метою організованого початку і завершення 2022/2023 н.р., ефективної організації освітнього процесу протягом навчального року з урахуванням ведення активних бойових дій, безпосередньої небезпеки та загрози обстрілів на території Торецької міської територіальної громади, згідно з наказом міського управління освіти № 55 від 31.08.2022 р.

НАКАЗУЮ:

1. Педагогічним працівникам закладу в 2022/2023 н.р.:

1.1. Організувати освітній процес за дистанційною формою навчання із використанням технологій дистанційного навчання за допомогою технічних засобів комунікації, доступних для учасників освітнього процесу (підпункт 5 пункту 2 розділу III Положення).

1.2. Забезпечити використання системотехнічного забезпечення навчання, визначеного пунктом 2 розділу ІУ Положення, а саме:

-апаратні засоби (персональні комп'ютери, мережеве обладнання, джерела безперебійного живлення, сервери, обладнання для відеоконференц-зв'язку тощо), що забезпечують розроблення, накопичення та ефективного використання електронних освітніх ресурсів, управління освітнім процесом та навчальну взаємодію між суб'єктами дистанційного навчання у синхронному та асинхронному режимах;

-інформаційно-комунікаційне забезпечення із пропускну здатністю каналів, що надає суб'єктам дистанційного навчання цілодобовий доступ до електронних освітніх ресурсів для реалізації освітнього процесу в синхронному та асинхронному режимах;

-програмне забезпечення загального та спеціального призначення (у тому числі для осіб з особливими потребами), яке має бути ліцензійним або побудованим на програмних продуктах з відкритими кодами;

-технічну/сервісну підтримку для забезпечення безперервної роботи платформи дистанційного навчання, що надається фахівцями у сфері цифрових технологій;

-електронні освітні ресурси з навчальних предметів (інтегрованих курсів), що необхідні для забезпечення дистанційного навчання.

Термін : протягом 2022/2023 н.р.

1.3. Забезпечити в закладі освіти єдині підходи до створення електронного освітнього середовища.

Термін: до 01.09.2022

1.4. Забезпечити організацію освітнього процесу під час дистанційного навчання, передбачивши навчальні (у тому числі практичні, лабораторні) заняття, корекційно-розвиткові заняття, вебінари, онлайн форуми та конференції, самостійну роботу, дослідницьку, пошукову, проєктну діяльність, навчальні ігри, консультації та інші форми організації освітнього процесу, визначені освітньою програмою закладу освіти (пункт 6 розділ І Положення).

Термін : протягом 2022/2023 н.р.

1.5. Забезпечити організацію освітнього процесу, забезпечивши регулярну та змістовну взаємодію суб'єктів дистанційного навчання, з використанням форм індивідуальної та колективної навчально-пізнавальної діяльності учнів, а також здійснення ними самоконтролю під час навчання (пункт 6 розділ І Положення).

Термін : протягом 2022/2023 н.р.

1.6. Здійснювати передачу відео-, аудіо-, графічної та текстової інформації в синхронному або асинхронному режимі з метою отримання навчальних матеріалів, спілкування між суб'єктами дистанційного навчання під час навчальних та корекційно-розвиткових занять, консультацій, що проводяться дистанційно (пункт 7 розділ І Положення).

Термін : протягом 2022/2023 н.р.

1.7. Забезпечити проведення навчальних занять в синхронному або асинхронному режимі на вибір педагогічних працівників, при цьому не менше 30 відсотків навчального часу, передбаченого освітньою програмою закладу освіти, організовується в синхронному режимі (решта навчального часу організовується в асинхронному режимі) (пункт 7 розділ І Положення).

Термін : протягом 2022/2023 н.р.

1.8. Забезпечити для учнів, які не можуть взяти участь у синхронному режимі взаємодії з поважних причин (стан здоров'я, відсутність доступу (обмежений доступ) до мережі Інтернет або технічних засобів навчання, зокрема дітей із сімей, які перебувають у

складних життєвих обставинах, багатодітних, малозабезпечених сімей тощо), використання інших засобів комунікації, доступних для учнів (телефонний зв'язок тощо) (пункт 7 розділ I Положення).

Термін : протягом 2022/2023 н.р.

1.9. Забезпечити регулярне відстеження результатів навчання учнів, а також надання їм підтримки в освітньому процесі (за потреби). Оцінювання результатів навчання учнів проводити за видами оцінювання відповідно до критеріїв, визначених Міністерства освіти і науки України (пункт 8 розділ I Положення).

Термін : протягом 2022/2023 н.р.

1.10. Організувати освітній процес з використанням технологій дистанційного навчання для осіб із особливими освітніми потребами з урахуванням індивідуальної програми розвитку (пункт 10 розділ I Положення).

Термін : протягом 2022/2023 н.р.

1.11. Забезпечити нешкідливі, безпечні та здорові умови здобуття освіти, виконання програми освітнього закладу відповідно до державних стандартів освіти.

Термін : протягом 2022/2023 н.р.

1.12. Врахувати, що тривалість виконання завдань для самопідготовки учнів у позанавчальний час не рекомендується більше 1 години у 3-5 класах, 1,5 години у 6-9 класах та 2 години у 10-11 класах. Учням 1-2 класів не рекомендується обов'язкові завдання для самопідготовки у позанавчальний час.

Термін : протягом 2022/2023 н.р.

1.13. Забезпечити дотримання санітарно-гігієнічних вимог щодо обсягу та форм подання навчального матеріалу, завдань для самоперевірки та оцінювання, недопущення перевантаження учнів, дотримання таймінгу під час роботи за комп'ютером.

Термін : протягом 2022/2023 н.р.

1.14. Звертати увагу на психічне здоров'я учнів, забезпечивши максимальну психосоціальну підтримку з боку педагогічних працівників (учителів, практичних психологів, соціальних педагогів).

Термін : протягом 2022/2023 н.р.

1.15. Використовувати, за можливістю, матеріали методичного кейсу на сайті ЦПРПП ([http://toretsk-cprpp.dn.sch.in.ua/pidvischennya\\_kvalifikacii/distancijna\\_osvita/](http://toretsk-cprpp.dn.sch.in.ua/pidvischennya_kvalifikacii/distancijna_osvita/)) у розділі «Дистанційне навчання», організації шкільного навчання під час воєнного стану (додаток 1), переліку освітніх ресурсів для дистанційної освіти (додаток 2).

Термін : протягом 2022/2023 н.р.

1.16. Забезпечити, за можливістю, використання вебплатформи дистанційного навчання «Всеукраїнська школа онлайн».

Термін: постійно

1.17. Перед початком занять проводити інструктажі щодо дій при початку бойових дій, вибухів, повітряної тривоги, першої допомоги при пораненнях, порізах, захисту органів дихання при пожежі та інших надзвичайних та нестандартних ситуаціях.

2. Заступнику директора з навчально-виховної роботи Копиловій І.М.:

2.1. Забезпечити здійснення контролю за виконанням освітніх програм, схваливши на засіданні педагогічної ради закладу освіти спосіб організації контролю (пункт 12 розділ I Положення).

Термін: до 01.09.2022

2.2. Під час організації освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання звернути увагу на оформлення сайтів належним чином, а саме:

- зручність та зрозумілість навігації сайтів;
- наявність сторінки дистанційного навчання;
- передбачення зворотнього зв'язку з учнями та батьками;
- наявність змісту навчального матеріалу та обсягу завдань для самостійного опрацювання;
- організація зв'язку з учнями у разі відсутності в них електронних засобів комунікації.

Термін : протягом 2022/2023 н.р.

2.3. Під час дистанційного навчання звернути увагу на:

- технічні можливості вчителів, здобувачів освіти;
- визначення координатора організації роботи в закладі;
- розробку чіткого плану дій адміністрації, вчителів;
- наявність алгоритму дій, плану роботи в дистанційному режимі;
- вибір інструментарію;
- навички цифрової компетентності вчителів;
- експрес допомогу, навчання тих вчителів, які того потребують.

Термін : протягом 2022/2023 н.р.

2.4. Використовувати такі засоби комунікації:

- розміщення завдань та рекомендацій на сайті закладу;
- створення груп із батьками, учнями у соціальних мережах;
- використання електронних платформ (ZOOM, Google Classroom тощо);
- проведення скайп-конференцій;
- спілкування в телефонному режимі;
- листування через електронну пошту тощо.

3. Практичному психологу Богачовій О.В.:

3.1. Забезпечити проведення психологічної підтримки дітей за матеріалами, які розміщено на :

- сайті Міністерства освіти і науки України (<https://mon.gov.ua/ua/news/mon-zapuskaye-informacijnukampaniyu-pro-te-yak-zaspokoyit-i-ditej-pid-chas-vijni>);
- сайті Донецького обласного навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти ( <https://dnmcp.com.ua/komanda>),
- на сторінках Facebook (<https://www.facebook.com/groups/273346713875356>), (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100024518326254>)

3.2. Використовувати та розповсюджувати актуальну та корисну інформацію щодо надання першої психологічної допомоги, першої медичної допомоги та ін. серед фахівців психологічної служби області, педагогів, здобувачів освіти, батьків в групах Viber, Facebook та інших інтернет-ресурсах (додаток 3)

4. Контроль за виконанням даного наказу покладаю на заступника директора з НВР Копилова І.М.

В.о.директора

Тетяна Саєнко

Додаток 1 до наказу

від 01.09.2022 № \_\_\_\_

### Організація шкільного навчання під час воєнного стану

- освітня ініціатива для учнів початкової та середньої школи України: від школи Базис ([https://vb.me/school\\_info](https://vb.me/school_info)) разом із Viber-спільнотою Школа.інфо
- онлайн-навчання для всіх дітей України, які можуть доєднатися до занять в Zoom: від Академії Сучасної Освіти А+ (<https://aplus.ua/>)
- дистанційна школа 5-11 класи: від JAMM School (<https://jammschool.com.ua/>)
- доступ до річних матеріалів 1-11 класів безкоштовно: від дистанційної школи «Центр освіти «Оптіма» (<https://optima.school/free-education>). Потрібно зареєструватися, вказати свою електронну пошту, і на неї приходить посилання та пароль для входу
- участь в живих уроках, навчальні матеріали за весь рік, додаткові активності для дітей від ThinkGlobal.Слідкуйте за розкладом (<https://www.facebook.com/ThinkGlobalUA>).
- екстернат-платформу ALTERRA ONLINE EXTERNAT (<https://www.facebook.com/alterraschool1>) дає доступ до матеріалів та тестів.
- безкоштовні щоденні зустрічі онлайн з дітьми від 6 років: танці, ігри, англійська, перегляд фільмів та інше. Розклад оновлюється кожного дня на сторінці і Telegram-каналі @OkStudy127
- безкоштовна серія онлайн майстер-класів (<https://od.itstep.org/>) і тематичних зустрічей для дітей 7-14 років: безпека в інтернеті, створення та перші кроки для заробітку на NFT
- розробка ігор за допомогою Construct. (<https://od.itstep.org/>)
- безкоштовна реєстрація на онлайн уроки і регулярні щоденні зустрічі дітей з психологом від наукового ліцею Кліма Чурюмова (<https://bit.ly/3hCf6dm>)
- вільний доступ до повного пакету "Слухач" (1-11 класи) для самонавчання – повна шкільна програма від Центру Дистанційної Освіти "Джерело" (<https://cdo.org.ua/reg/>).
- уроки в запису та онлайн. Тут (<https://bit.ly/3sFkZg5>) можна зареєструватися, а тут (<https://www.eduforsafety.com.ua/>) знайти уроки українською, англійською та російською мовами. Проєкт School Navigator
- пізнавальні онлайн-зустрічі від ГО "Смарт Освіта" для дітей та підлітків. Щодня оновлений розклад (<https://nus.org.ua/>). Заповніть анкету (<https://bit.ly/34aOXzh>), щоб приєднатися.

Додаток 2 до наказу

від 01.09.2022 № \_\_\_\_

### Перелік освітніх ресурсів для дистанційної освіти

№ з/п	Освітні ресурси	Вікова категорія	Посилання
1.	Розвивальні завдання для дітей, розміщені на сайті «Розвиток дитини».	від дошкільнят до учнів 4-х класів	<a href="https://childdevelop.com.ua/worksheets/">https://childdevelop.com.ua/worksheets/</a>
2.	Підготовка до ЗНО. Усі користувачі мають змогу без обмежень опрацювати коментарі-пояснення до завдань з усіх основних предметів.	Учні 10-11 класів	<a href="#">ЗНО онлайн</a>
3.	Пізнавальні онлайн-зустрічі з вчителями для дітей, які проводитимуться в Zoom. Для того щоб дитина стала учасником онлайн-зустрічей необхідно дозаповнити анкету.	для дітей різного віку	<a href="https://docs.google.com/forms/d/1ahTjw2VvJjWrHtKmwLizLkDLMTkj-rdmcqYn3eg5qLc/viewform?edit_requested=true">https://docs.google.com/forms/d/1ahTjw2VvJjWrHtKmwLizLkDLMTkj-rdmcqYn3eg5qLc/viewform?edit_requested=true</a>
4.	Канал у Telegram з аудіоказками.	для дітей, що зараз перебувають у бомбосховищах	<a href="https://t.me/pavlushaiyava">https://t.me/pavlushaiyava</a>
5.	Короткі відеопоради «Як подбати про дитину, якщо ви перебуваєте з нею в укритті».	для батьків, які перебувають з дітьми в укритті	<a href="https://youtu.be/VpJXr3UXCvo">https://youtu.be/VpJXr3UXCvo</a>
6.	Освітня онлайн платформа від «Наукового лицю ім. Кліма Чурюмова». Програма дає можливість дітям слухати предмети шкільної програми, науково-популярні лекції, Speaking Club, авторські курси від учених та митців та цікаві інтерактиви неформальної освіти.	усі школяр	<a href="https://forms.gle/KJEFsbwaTDJZ8VaKA">https://forms.gle/KJEFsbwaTDJZ8VaKA</a>
7.	Освітня Viber-спільнота “Школа_інфо” в умовах воєнного стану щодня публікує завдання.	учні молодших класів	<a href="https://vb.me/school_info">https://vb.me/school_info</a>
8.	Платформа ВШО, де розміщені уроки і завдання з 18 предметів відповідно до навчального плану.	для учнів 5-11-х класів	<a href="#">Всеукраїнська школа онлайн</a>

9.	Дитячі книги в електронному форматі видавництва «Ранок». Можна читати навіть без доступу до Інтернету.	усі школярі	<a href="http://www.barabooka.com.ua/yak-dopomagati-dityam-u-zamknenomou-prostori/">http://www.barabooka.com.ua/yak-dopomagati-dityam-u-zamknenomou-prostori/</a>
10.	Telegram-канал з аудіоказаками українською. Усі аудіоказки можна завантажити і слухати без зв'язку.	усі школярі	<a href="https://t.me/kazky_ukr">https://t.me/kazky_ukr</a>
11.	Безкоштовний доступ до аудіо- та електронних книжок в мобільному додатку Yakaboo.	усі школярі	<a href="https://bit.ly/3CcZG92">https://bit.ly/3CcZG92</a>
12.	Безкоштовний доступ до мультиків, фільмів та аудіоказок MEGOGO.	усі школярі	<a href="https://bit.ly/35KLwjg">https://bit.ly/35KLwjg</a>
13.	ГО «Смарт освіта». Пізнавальні онлайн-зустрічі для дітей та підлітків.	усі школярі	<a href="https://nus.org.ua/articles/piznavalni-onlajn-zustrichi-dlya-ditej-4-bereznja/">https://nus.org.ua/articles/piznavalni-onlajn-zustrichi-dlya-ditej-4-bereznja/</a>
14.	Віртуальна школа та Освіта дитини XXI століття MagneticOneOrg.	для дітей різного віку	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCYEA0vxmjI8FynI4QRqf64g/featured">https://www.youtube.com/channel/UCYEA0vxmjI8FynI4QRqf64g/featured</a>
15.	Онлайн-навчання для всіх дітей України, які можуть доєднатися до занять в Zoom: від Академії Сучасної Освіти А+	для дітей від 2 до 17 років	<a href="https://aplus.ua/">https://aplus.ua/</a>
16.	Дистанційна школа від JAMM School	для учнів 5-11 класів	<a href="https://jammschool.com.ua">https://jammschool.com.ua</a>
17.	Доступ до річних матеріалів безкоштовно: від дистанційної школи «Центр освіти «Оптіма». Потрібно зареєструватися, вказати свою електронну пошту, і на неї приходить посилання та пароль для входу.	для учнів 1-11 класів	<a href="https://optima.school/free-education">https://optima.school/free-education</a>
18.	Безкоштовна серія онлайн майстер-класів і тематичних зустрічей: безпека в інтернеті, створення та перші кроки для заробітку на NFT, розробка ігор за допомогою Construct.	для дітей 7-14 років	<a href="https://od.itstep.org">https://od.itstep.org</a>
19.	Вільний доступ до повного пакету "Слухач" для самонавчання – повна шкільна програма від Центру Дистанційної Освіти "Джерело".	для учнів 1-11 класів	<a href="https://cdo.org.ua/reg">https://cdo.org.ua/reg</a>

Додаток 3 до наказу

від 01.09.2022 № \_\_\_\_

**Актуальна та корисна  
інформація щодо надання першої психологічної допомоги**

- ✓ Запис вебінару Галини Нетлюх «Перша психологічна допомога»:  
<https://youtu.be/BCizv3B3PYQ>
  - ✓ Навчальні матеріали 2014 р. – «Діти і війна: навчання технік зцілення» - там є описи технік і багато цінних ресурсів про те, як допомогти дітям пережити психотравмуючі події війни:  
«Посібник»: [https://i-cbt.org.ua/.../2022/02/Dity-i-viyna\\_posibnyk.pdf](https://i-cbt.org.ua/.../2022/02/Dity-i-viyna_posibnyk.pdf)
  - ✓ «Робочий зошит»: [https://i-cbt.org.ua/.../02/Dity-i-viyna\\_robochyyzoshyt.pdf](https://i-cbt.org.ua/.../02/Dity-i-viyna_robochyyzoshyt.pdf) Переклад міжнародного посібника з першої психологічної допомоги – техніки і вправи, як надавати психологічну підтримку в кризових ситуаціях: [https://i-cbt.org.ua/.../persha\\_psychologichna\\_dopomoga...](https://i-cbt.org.ua/.../persha_psychologichna_dopomoga...)
  - ✓ Як підтримати дітей в цей непростий час війни: <https://drive.google.com/.../1K.../view...> Навчальний вебінар з екстреної та першої психологічної допомоги евакуйованим: [https://1drv.ms/v/s!Ag8-oYSikRJugl\\_8\\_eCm0bqf6p51?e=YrkqZN](https://1drv.ms/v/s!Ag8-oYSikRJugl_8_eCm0bqf6p51?e=YrkqZN)
  - ✓ **ВІДЕОМАТЕРІАЛИ** від ГО «Інститут психології здоров'я»:
    - «Перша психологічна допомога» (Володимир Волошин, Київ)  
<https://www.youtube.com/watch?v=8-kcr91xvkk>
    - «Робота з втратою: перший період» (Кнут Андерсен, Нідерланди)  
<https://www.youtube.com/watch?v=x1sI1kvLrxo>
    - «Робота з почуттям вини» (Ганна Дудник, Одеса)  
[https://www.youtube.com/watch?v=LqrrpH\\_7c5c](https://www.youtube.com/watch?v=LqrrpH_7c5c)
    - «Техніка терапевтичного теппінгу» (Ганс Герман)  
<https://www.youtube.com/watch?v=AADIV0v84ak>
  - ✓ **ПОСІБНИКИ:**
    - Оновлений навчально-методичний посібник «Безпечний простір»  
[https://lib.iitta.gov.ua/726885/1/посібник%20для%20психологів\\_2021.pdf?fbclid=IwAR2\\_bmpT428S0LJ2jndw5P9scEiGIP-lnxxzUnoPesfOuHPfV588R-annQ](https://lib.iitta.gov.ua/726885/1/посібник%20для%20психологів_2021.pdf?fbclid=IwAR2_bmpT428S0LJ2jndw5P9scEiGIP-lnxxzUnoPesfOuHPfV588R-annQ)
    - «Консультавання в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій». Практичний посібник за загальною редакцією В.Г.Панка, І.І.Ткачук  
[https://lib.iitta.gov.ua/718798/1/Konsultuvannya\\_2019.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/718798/1/Konsultuvannya_2019.pdf)
    - «Важливі навички в період стресу» Ілюстроване керівництво  
<https://drive.google.com/.../13yQJO90WjUyIODwBsAT.../view...>
- Відеовправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги:**  
[https://youtu.be/1g6Izo9\\_Eks](https://youtu.be/1g6Izo9_Eks)  
<https://www.youtube.com/watch?v=npjmTX3C1YU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=O7jXI62xieo>  
<https://www.youtube.com/watch?v=lxV4-3sneEA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=01E06OVZ4hw>  
<https://youtu.be/4HSzUdEVaN8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=gW6lhd8tj8Y>

<https://youtu.be/CqUMukM-p>  
[https://youtu.be/N\\_Mtl5jI7nM](https://youtu.be/N_Mtl5jI7nM)

### **Тілесні відеотехніки**

<https://www.youtube.com/watch?v=diEAyrdWIKI>

### **Відеовправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги:**

<https://youtu.be/gnckiUaWwEI>  
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=JEFNqavdkIo>  
<https://www.youtube.com/watch?v=1Y8I2DqMmeA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=PKZG1Vx76YQ>  
<https://www.youtube.com/watch?v=XgyEyno6toA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=sxVmmAemk-U>  
<https://www.youtube.com/watch?v=-2qwM9jmkGU&t=1s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=y-Gblnos27E>  
<https://www.youtube.com/watch?v=UyRoBuCYDsA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=XgyEyno6toA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=uljUYTjIVtA>

### **Відеовправи на зняття м'язового напруження:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Womj0IffC6o>  
<https://www.youtube.com/watch?v=skDIOUuGXFE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=01E06OVZ4hw>  
<https://youtu.be/2kvZogkb-fs>  
<https://youtube.com/shorts/aCJJPWqWx1Q?feature=share>  
<https://www.youtube.com/watch?v=xM8D4LDvKlw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Yq18upMFTcs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=qxNtumJPBOg>  
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iQF01hfh0dA>  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=21&v=aMGQtiQUdka&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=21&v=aMGQtiQUdka&feature=emb_logo)  
<https://www.youtube.com/watch?v=6po0yvvsy0xQ>  
<https://www.youtube.com/watch?v=asDUmTIY984>  
<https://www.youtube.com/watch?v=hTvXyVxKmqE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ogZNpsJLBN4>

### **Казкотерапевтична відеотехніка**

<https://www.youtube.com/watch?v=ktKeIPQmXRA>  
<https://youtu.be/JpCu5z-U-d8>  
[https://youtu.be/4V\\_jakrI40w](https://youtu.be/4V_jakrI40w)  
<https://drive.google.com/file/d/1Fh1QvMwiZitXYz8-6xoQecfO4z-anOrV/view>

### **Відеотехніки з ізотерапії:**

<https://www.youtube.com/watch?v=7DuFJbvSznz>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ypv9WEz3tZg&t=3s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=LI9o6n2Ig4c>  
<https://www.youtube.com/watch?v=U0vaURfyxGg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=y0AD8Ha9gaA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=pOciF6f01o8>

<https://www.youtube.com/watch?v=pAxo1HrD7F0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=4D0wO2b-gMs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=jG-qjzegv1g>  
<https://www.youtube.com/watch?v=t1FJ2jk2gD8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=x-IjgDvyKxY>

**Відеовправи для релаксації:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ODR7PCYC1HA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=nx05sE3cGkg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=gHh3l-Q4Cgw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=4SZI16iUrA8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=gHh3l-Q4Cgw>  
[https://www.youtube.com/watch?v=uSLWS16\\_Yyo](https://www.youtube.com/watch?v=uSLWS16_Yyo)  
<https://www.youtube.com/watch?v=4SZI16iUrA8>