

Министерство образования и науки Алтайского края  
КГБОУ "Озерская общеобразовательная школа-интернат"

# **Организация самоподготовки**

**Методические рекомендации**

с. Озёрки 2017

Методические рекомендации для учителей и воспитателей КГБОУ "Озерская общеобразовательная школа-интернат" для подготовки и проведения самоподготовки и являются приложением к локальному акту КГБОУ "Озерская общеобразовательная школа-интернат" «Положение о самоподготовке». В разработке рекомендаций принимали участие Макарова Л.А., Згода С.А., Мухина В.И., Пятайкина Н.Н., Максименко Л.А., Люкшенко Л.Г., Лазарева В.Н.

Составил: А.Ю. Комиссаров, директор

## Оглавление

Функции самоподготовки .....	4
Состояния обучающихся на самоподготовке .....	5
Гигиенические, дидактические и воспитательные требования .....	6
Организация и проведение физкультурных минуток .....	7
Тетрадь взаимосвязи .....	8
Рекомендуемые этапы самоподготовки .....	8
Предварительная работа воспитателя перед самоподготовкой .....	8
Организационно-методическая подготовка детей к самостоятельной работе .....	9
Фонетическая зарядка .....	9
Фразы на слух .....	9
Самостоятельное выполнение письменных заданий по предметам .....	10
Самостоятельное выполнение заданий по устным предметам .....	10
Подведение итогов самоподготовки .....	11
Условия качественного выполнения домашнего задания .....	11
Рекомендации воспитателю при подготовке домашнего задания .....	11
Выполнение домашнего задания в классах уровня НОО .....	11
Выполнение домашнего задания в классах уровня ООО .....	11
Рекомендуемая дозировка времени, отводимого на приготовление домашних заданий .....	12
Развитие самостоятельности на самоподготовке .....	12
Правила поведения на самоподготовке .....	16
Памятки .....	16
Как выполнить задание по русскому языку .....	16
Правила списывания .....	16
Как работать по природоведению? .....	16
Памятка по чтению .....	16
Как составить план рассказа? .....	17
Как подготовить пересказ текста? .....	17
Упражнения для физминутки .....	17
Упражнения для обучения приемам саморасслабления детей .....	17
Гимнастика для сосудов головного мозга .....	17
Гимнастика для рук и грудной клетки: .....	18
Гимнастика для грудной клетки и поясницы: .....	18
Гимнастика для поясницы: .....	18
Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук .....	18
Упражнения на расслабление мышц ног .....	19
Упражнения на расслабление мышц рук, ног, корпуса .....	20
Упражнения на расслабления мышц живота .....	20
Упражнения на расслабление мышц шеи .....	21
Упражнения на расслабление речевого аппарата (губ, челюстей, языка) .....	21

## **Функции самоподготовки**

Самоподготовка – одна из форм организации учебного процесса. Это обязательные ежедневные занятия, на которых обучающиеся самостоятельно выполняют учебные задания в строго отведенное время под руководством воспитателя.

Цель самоподготовки - формирование у обучающихся навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных на уроке знаний.

Как учебное занятие самоподготовка выполняет образовательные и воспитательные функции.

### *Образовательные функции:*

1. Информационная функция заключается в организации качественного закрепления и повторения системы знаний, полученных на уроках. Она осуществляется через различные упражнения, требующие от школьников самостоятельной индивидуальной работы.

2. Развивающая функция служит задачам развития познавательных интересов учащихся, их потенциальных возможностей и познавательной деятельности. В процессе самоподготовки развиваются внимание, память, мышление, речь детей, совершенствуются в целом все психические процессы.

3. Конструктивная функция способствует появлению у школьников навыков планирования своей учебной работы, распределения сил и соразмерения возможностей.

4. Коммуникативная функция заключается в формировании у учеников правильного отношения к знаниям как опыту предыдущих поколений.

5. Творческая функция раскрывается в таком подходе к переработке полученных знаний, когда с их помощью у учащихся пробуждается потребность в творческом самовыражении.

### *Воспитательные функции:*

1. Гигиеническая функция способствует прочному усвоению навыков гигиены умственного труда. Благодаря этой функции у школьников вырабатывается устойчивая привычка трудиться в соответствии с гигиеническими требованиями.

2. Мотивационная функция формирует у учащихся в процессе систематической самоподготовки потребность в учебной деятельности, стремление применять полученные знания на практике. В результате появляется интерес к самообразованию, положительное отношение к учению.

3. Формирующая функция способствует настойчивому и последовательному формированию положительных черт характера, жизненно важных качеств личности. Трудолюбие, волевые проявления в достижении цели, активность и многие другие качества формируются в процессе самоподготовки и становятся достоянием ученика.

4. Организационная функция проявляется наиболее ярко в создании обстановки, необходимой для возникновения рабочей атмосферы, побуждающей к выполнению домашних заданий.

### *Коррекционные функции:*

Данные функции направлены на формирование речевого слуха и совершенствование произносительных навыков школьников.

**Самоподготовка является неотъемлемой элементом системы коррекционной работы школы-интерната, и при ее проведении соблюдаются требования к организации слухоречевого режима на занятиях, определенные Положением о едином слухоречевом режиме учреждения.**

## Состояния обучающихся на самоподготовке

По характеру приготовления домашних заданий самоподготовка может протекать для разных категорий учащихся в разных видовых состояниях, которые определяются степенью самостоятельной активности школьников в выполнении домашних заданий. Каждое состояние может быть охарактеризовано следующим образом.

Состояние учащегося на самоподготовке	Характеристика состояния
Активно-самостоятельное	Не требует никакого вмешательства воспитателя, так как учащиеся хорошо понимают поставленные перед ними задачи, видят пути их решения, располагают возможностями и средствами успешного их выполнения. Они все делают без помощи воспитателя. Вмешательство воспитателя может перевести самоподготовку детей в другое состояние.
Зависимо-самостоятельное	Возникает тогда, когда ученик действует самостоятельно, но с оглядкой на реакцию воспитателя. Он как бы ставит свою работу в зависимость от мнения, оценки воспитателя. В его действиях присутствует элемент неуверенности, хотя он выполняет задание с интересом и даже с увлечением.
Принудительно-исполнительское	Появляется в группе у той категории школьников, которые действуют под руководством и контролем воспитателя. Он указывает и пути, и средства решения задачи. Учащиеся при этом не проявляют особой заинтересованности в работе. Стараясь отвести от себя неприятные последствия при неуспешном выполнении задания, они обращаются за помощью к воспитателю, всячески привлекают его внимание. Лишившись внимания педагога, они стремятся воспользоваться помощью сильных учеников, но если ее нет, то никогда не проявляют воли к дальнейшему продолжению работы. У этих детей укореняется привычка действовать по принуждению извне.
Бесконтрольно-исполнительское	Наблюдается у тех учеников, которые стремятся формальной исполнительностью скрыть свое нежелание трудиться. Требовательность воспитателя, его постоянный контроль разрушают иллюзию учеников, что такая деятельность может удовлетворить педагога. Это состояние временное и преходящее. Нельзя допускать, чтобы оно длительное время существовало. Иначе в отношении учеников к учебе появятся элементы формализма, которые сведут на нет их активность в учении.
Самопроизвольное	Проявляется в учебной деятельности некоторых учащихся следующим образом: «хочу - учу, не хочу - не учу»; «нравится— работаю, не нравится - не работаю»; «легко - сделаю, трудно - не буду». Эта группа учеников доставляет воспитателю не меньше тревог, чем указанная выше. Перевести самопроизвольное состояние самоподготовки в другое весьма трудно. Потребуется длительная, кропотливая работа по искоренению склонности детей заниматься делом лишь в соответствии с собственными желаниями.

Ориентируясь в проявлениях этих состояний, воспитатель сможет лучше согласовать и соразмерить воздействия на своих подопечных во время самоподготовки, превращая ее в эффективное средство формирования личности учащихся. В этом ему помогает педагогическое предвидение процесса изменений, происходящих в характере учеников, и конечного результата своей воспитательной деятельности.

## **Гигиенические, дидактические и воспитательные требования**

Можно выделить ряд гигиенических, дидактических и воспитательных групп требований, содействующих эффективности самоподготовки.

К основным *гигиеническим требованиям* относятся:

- Равномерная и достаточная освещенность всего помещения.
- Чистота оконных стекол.
- Недопустимость затемнения окон шторами, цветами и близко растущими деревьями.
- Использование в весеннее время просвечивающих штор на окнах для защиты от прямых солнечных лучей.
- Поддержание нормального температурного режима.
- Регулярное проветривание классных комнат.
- Использование школьной мебели в соответствии с возрастными данными школьников.
- Поддержание чистоты и порядка в классе.
- Соблюдение школьниками личной гигиены.
- Сохранение у детей правильной позы во время работы.
- Проведение «физкультминуток».
- Особое отношение к ослабленным болезнью детям.
- Устранение шумовых раздражителей.
- Предоставление детям при длительной самоподготовке перерывов на неорганизованный отдых.

*Дидактические требования* к самоподготовке:

- Занятия по самоподготовке проводятся регулярно, в одно и то же время, имеют определенную продолжительность.
- Задания ученики выполняют самостоятельно.
- Проверка проводится поэтапно (самопроверка, взаимопроверка, проверка воспитателем).
- Производится первичная поэтапная оценка выполненной работы (самооценка, взаимооценка, оценка воспитателем).
- Планируется индивидуальная работа со слабоуспевающими учениками.
- Объем и характер заданий регулируются с помощью обоюдных контактов учителей и воспитателей.

К *воспитательным требованиям* относятся:

- Отказ от применения каких-либо мер наказания.
- Использование разнообразных форм одобрения, стимулирующих любые проявления самостоятельности при выполнении домашнего задания.
- Содействие прилежному отношению учащихся к самостоятельной работе.
- Недопустимость во время самоподготовки назидательных бесед с воспитанниками, замечаний, отвлекающих учеников от работы, выражение принуждения в скрытой форме.
- Разъяснение ведется в крайних случаях и в ограниченном объеме.
- Терпимое отношение к промахам учащихся во время работы.

- Привлечение учащихся к посильной помощи товарищам при условии выполнения ими своих уроков.

Выполнение требований поможет сделать самоподготовку эффективным средством повышения успеваемости школьников.

Воспитатель, руководствуясь указанными требованиями во время самоподготовки, сможет поддерживать нужный для самостоятельной работы порядок.

В любых рекомендациях особое значение имеет опыт педагогов-практиков.

## **Организация и проведение физкультминуток**

Введение в структуру самоподготовки физкультминуток сочетающих различные упражнения, является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

Первые признаки утомления во время самоподготовки у учащихся служат сигналом к выполнению физкультминуток. Внешними проявлениями утомления является то, что дети начинают чаще отвлекаться, теряют интерес и внимание, ослабевает память, нарушается почерк, снижается работоспособность. Физкультминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровообращение внутренних органов, улучшают работоспособность нервной системы. Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-5 минут и включает комплекс из трех-четырех правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз. За такое короткое время удастся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

*Требования к проведению физкультминуток:*

- комплексы подбираются в зависимости от вида занятия, его содержания, должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, их результативность;
- физкультминутка проводится на начальном этапе утомления, положительном эмоциональном фоне, так как более позднее их проведение не дает желаемого результата;
- предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц;
- для каждого класса необходимо выработать 2-3 условных вербально-поведенческих знака («якоря» в терминологии нейролингвистического программирования), позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.

*Виды физкультминуток:*

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для улучшения слуха;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.

При проведении физкультминутки возможны следующие ошибки:

- подбор упражнений без учета вида деятельности на самоподготовке;
- увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (не учитывается степень утомления детей);
- выполнение движений с недостаточной амплитудой движений.

## Тетрадь взаимосвязи

С целью координации действий учителя и воспитателя, своевременного разрешения проблем, возникающих при подготовке домашнего задания по решению малого педагогического совета класса на определенный период может вводиться «Тетрадь взаимосвязи», которая ведется учителем и воспитателем. Учитель записывает в тетрадь дополнительные рекомендации, которые могут помочь воспитателю в подготовке учащимися домашнего задания по предмету, рекомендации в осуществлении индивидуального контроля за подготовкой отдельных учащихся. Воспитатель записывает в тетрадь трудности, которые возникли при выполнении домашнего задания, причины невыполнения домашнего задания.

В целях осуществления принципа преемственности между педагогами воспитателю рекомендуется посещать уроки учителя не менее 1 раза в четверть, учитель должен посещать самоподготовку по мере необходимости. Если у учителя возникают вопросы по выполнению домашнего задания детьми, то учитель должен посетить самоподготовку.

### Структура «Тетради взаимосвязи»

Дата следующего урока	Предмет	Рекомендации учителя	Примечания воспитателя

## Рекомендуемые этапы самоподготовки

1. Организационно-методическая подготовка детей к самостоятельной работе. (1-2 минуты)
2. Фонетическая зарядка (до 5 минут).
3. Фразы на слух (до 10 минут).
4. Подведение итогов учебного дня.
5. Самостоятельное выполнение письменных заданий по предметам.
6. Проверка письменных работ воспитателем. Самостоятельное выполнение заданий по устным предметам.
7. Выборочная проверка устных заданий. Подведение итогов самоподготовки. Рефлексия.

## Предварительная работа воспитателя перед самоподготовкой

Подготовка домашнего задания в школе проходит под руководством воспитателя. Воспитатель не подменяет самостоятельную работу обучающихся, он выполняет роль организатора, создает доброжелательную рабочую обстановку. *Знание воспитателем форм и методов работы учителя на уроках, его требований позволит провести качественную проверку домашнего задания.* Постоянная связь с учителем по РС и ФП способствует качественному ведению коррекционной работы на самоподготовке. Беседы с учителем начальных классов или учителями-предметниками по итогам дня помогут лучше понять проблемы, возникающие у учеников на уроках, качественнее закрепить изученный материал.



## **Организационно-методическая подготовка детей к самостоятельной работе**

В содержание организационно-методической подготовки входит: подготовка помещения, проверка работоспособности звукоусиливающей аппаратуры коллективного и индивидуального пользования, подготовка необходимых учебно-наглядных пособий и счетно-письменных принадлежностей, воспроизведение в памяти учащихся содержания и цели домашней работы по русскому языку, математике и другим предметам в старших классах.

Учителю необходимо оказывать воспитателю помощь в подготовке учебно-наглядных пособий, методических материалов для обучающихся. В качестве них могут выступать:

- произведения изобразительного искусства;
- дидактический или раздаточный материал;
- схемы или опорные конспекты;
- исторические и географические карты;
- электронные ресурсы.

На доске можно записать расписание уроков и домашнее задание по каждому предмету. Сделать установку на рациональное использование рабочего времени, установить регламент выполнения по предметам.

Необходимо не забывать, что правильная рассадка учащихся способствует качественному проведению занятия. Рассадку необходимо производить не только с учетом слухоречевых данных. Так слабоуспевающих, неусидчивых лучше посадить ближе к себе, имеющих слабое зрение - ближе к окну.

### **Фонетическая зарядка**

На уровне НОО тему фонетической зарядки определяет сурдопедагог, на уровне ООО подбор осуществляет воспитатель согласно изучаемому речевому материалу и дежурным звукам по школе. Работа над дежурным звуком проводится без использования экрана. Для повышения результативности фонетической зарядки учителя-дефектологи обязаны проводить консультации с воспитателем о состоянии речи, слуха и постановке звуков каждого обучающегося.

### **Фразы на слух**

Фразы на слух – «за экраном» отрабатываются в течении 5-10 минут. На четверть предъявляются около 20 фраз в начальных классах и около 30 фраз – в старших классах.

Содержание фраз обиходно-разговорного характера из программы «Ознакомление с окружающим миром», «Развитие речи» и плана учебно-воспитательной работы. Фразы содержат только знакомый речевой материал.

Обучающимся с IV степенью тугоухости и глухим предъявляются фразы после других одноклассников без экрана.

### **Подведение итогов учебного дня**

Выполнение домашнего задания начинается с подведения итогов учебного дня. Во время беседы воспитатель выясняет, какие оценки получили ученики, что нового узнали на уроках, с какими трудностями столкнулись. Отмечает учеников, получивших положительные отметки, отмеченных в качестве лучших учеников на уроках в «Дневни-

ке соревнования». Выясняет причины получения отрицательных отметок (если это требуется).

Также на этом этапе осуществляется психологический настрой обучающихся. В начальных классах воспитатель в игровой форме нацеливает детей на выполнение домашнего задания. В старших классах ученики под руководством воспитателя определяют последовательность выполнения задания по предметам, то есть учатся планировать свою деятельность по этапам.

Уделяет время для обучения детей приемам запоминания (запомнить главное; запомнить не слова, а предложения и цепочку мыслей; правильно формулировать свои мысли). В заключении, если это нужно, воспитатель знакомит с методикой выполнения всего объема самостоятельной работы.

## **Самостоятельное выполнение письменных заданий по предметам**

Выполнение заданий по математике и русскому языку - это один из важнейших элементов самоподготовки, на который отводится половина всего времени, предусмотренного на самостоятельную домашнюю работу. Выполнению письменных работ по математике, русскому языку обязательно должно предшествовать повторению правил из учебника. При выполнении письменных упражнений один из двух учеников, сидящих за партой, пишет работу по русскому языку, а другой - по математике. Наличие такого варианта дает возможность ученику самостоятельно выбрать более трудный для себя предмет, с которого следует начать работу.

Воспитатель же осуществляет общий контроль за работой класса, оказывает индивидуальную помощь прежде всего тем ученикам, которые в ней нуждаются.

Индивидуальная работа проводится через дифференцированные задания, составленные учителем.

На этапе выполнения письменных заданий важное внимание уделяется само- и взаимно- контролю.

Воспитатель чутко, внимательно следит за работой детей. При сниженной рабочей активности проводит физминутку.

## **Самостоятельное выполнение заданий по устным предметам**

Необходимо ненавязчиво координировать поведение детей в процессе выполнения домашнего задания, возбудимых - сдерживать от поспешности; медлительных — побуждать к деятельности; неуверенных - подбадривать.

В младших классах целесообразно использование специализированных занятий по рисованию и лепке и других форм работы, способствующих развитию мышц кистей и мелкой моторики рук, дидактических игр, связанные с простейшими операциями.

Проверка в младших классах осуществляется после каждого предмета. В старших классах можно использовать после выполнения всего задания. Можно использовать следующие приемы работы: взаимопроверка, самооценивание (при самооценивании ребенок должен знать, по каким параметрам оценивать свою деятельность).

По ходу выполнения учащимися письменных и устных заданий воспитатель проводит проверку выполнения письменных и выборочную проверку устных заданий.

Могут использоваться самые разнообразные методы проверки выполнения домашнего задания:

- просмотр письменного задания;
- устный опрос по вопросам учебника или по вопросам, рекомендованным учителем;
- опрос парноколлективным методом;
- с использованием игровых форм (конкурсы, соревнования, викторины).

## **Подведение итогов самоподготовки**

При подведении итогов самоподготовки воспитатель:

- проводит рефлексию деятельности обучающихся;
- анализирует работу обучающихся (поощряет учащихся за аккуратно и правильно выполненные задания и хорошие устные ответы);
- демонстрирует лучшие образцы тетрадей;

## **Условия качественного выполнения домашнего задания**

Качество выполнения домашнего задания зависит от многих факторов, вот лишь некоторые из них:

- Качество усвоения нового материала на уроке
- Формы проверки домашнего задания
- Выработка общественного мнения против невыполняющих
- Систематизация проверки домашнего задания
- Привитие учащимся навыков самостоятельного учебного труда
- Работа со слабоуспевающими
- Качество инструктажа по выполнению домашнего задания
- Наличие на уроках закрепления
- Дифференцированность и посильность домашнего задания
- Соблюдение культуры учебного труда (правильная посадка и т.п.)

## **Рекомендации воспитателю при подготовке домашнего задания**

### **Выполнение домашнего задания в классах уровня НОО**

Русский язык:

- повторение правил;
- выяснение цели упражнения и разбор (2 примера);
- остальное выполняют самостоятельно.

Математика:

- устный счет;
- совместный разбор задания;
- самостоятельная работа над выполнением задач, примеров (при общем затруднении возможен разбор аналогичного задания на доске).

Чтение:

- читать вслух обязательно на каждом занятии самоподготовки;
- отработка техники чтения.

### **Выполнение домашнего задания в классах уровня ОО**

Русский язык и математика:

- предлагается выучить и повторить изучаемые правила;
- опрос правил, по возможности с приведением примеров;
- воспитатель предлагает прочитать про себя письменное задание от начала до конца;
- вопрос воспитателя «Кто не знает как выполнять упражнение?». Объяснить индивидуально.

- самостоятельное выполнение письменного задания.

В процессе самостоятельной работы воспитатель контролирует работу учащихся, следит за рациональным использованием времени, за аккуратностью выполнения, посадкой и отмечает лучшие работы.

Воспитатель контролирует работу учащихся и проводит индивидуальную работу со слабыми учащимися (дает возможность подумать, осторожно наводит на мысль).

Предметы естественно-научного цикла:

- чтение конспекта урока;
- повторение и заучивание необходимых терминов, величин, формул, правил, определений;
- чтение заданного параграфа (возможно чтение вслух, по очереди по абзацам);
- ответы на вопросы после параграфа;
- решение заданных упражнений и задач.

Предполагается самостоятельное изучение материала. Затем воспитатель может проверить сильных учеников и организовать проверку сильными учениками у слабых. Пересказ ведется вполголоса, чтобы не мешать другим.

### **Рекомендуемая дозировка времени, отводимого на приготовление домашних заданий**

1-й класс - первая половина года - домашних заданий нет. Вторая половина года - задания на 20-30 минут

2-й класс - 30 минут, 3 раза в неделю письменное задание

3-й класс - 40 минут, 3 раза в неделю письменные задания

4-й класс - 50 минут, 3 раза в неделю письменные задания

5-й класс - 1 час

6-й класс - 1 час 10 минут

7-й класс - 1 час 20 минут

8-11 класс - 1 час 20 минут

### **Развитие самостоятельности на самоподготовке**

Сначала воспитатель сам ежедневно проверяет, правильно ли подготовили дети свои парты, помогает нуждающимся. По мере того, как все большее число учеников овладевают соответствующими умениями, появляется возможность постепенно «смягчать» контроль педагога, заменяя его взаимоконтролем, а затем и самоконтролем. Так, проверка готовности группы поручается дежурным или специальным ответственным, которые перед началом самоподготовки осматривают каждую парту, а потом докладывают воспитателю о своих наблюдениях. Изучение роли воспитателя в процессе подготовки учащимися домашних заданий показывает, что выполнение домашних заданий превращается иногда в обычный урок. Воспитатели пытаются повторно объяснять учебный материал, который изучался на уроках, приходят учащимся на помощь даже тогда, когда в этом нет никакой нужды, стремятся заранее предупредить малейшие затруднения и возможные ошибки воспитанников. Отсюда у детей возникает привычка постоянно просить помощи воспитателя, пользоваться готовыми ответами не затрудняя ум и волю размышлениями.

Во время самоподготовки главная задача воспитателя - дать детям возможность работать самостоятельно. Успех самостоятельной работы воспитанников по приготовлению домашних заданий зависит от целого ряда условий. Учитель должен помнить, что:

1. Успешное выполнение учащимися домашнего задания зависит, прежде всего, от эффективности урока. Основной материал школьники должны сознательно и прочно усвоить на уроке.

2. Домашнее задание должно быть посильно, вполне понятно ученику. Вновь усвоенный учебный материал может быть предложен для домашней работы лишь в том случае, если предварительно в классе были проведены необходимые упражнения и если дети успешно справились с самостоятельной классной работой. Если же новый материал усвоен недостаточно и у учителя нет уверенности, что он понят всеми учащимися, не следует его предлагать для самостоятельной работы дома. Часть учащихся в таком случае наверняка не справится с заданием. Потратив много времени и сил, они выполняют его неверно или вовсе не выполняют, а при повторении таких фактов у школьников появляется неуверенность в своих силах, снижается интерес к работе.

3. Домашние задания должны быть доступны для самостоятельного выполнения без посторонней помощи.

4. Домашние задания должны быть невелики по объему и составлять 1/3 от объема работы, сделанной на уроке. Для упражнений и закрепления знаний давать лишь основной материал. Дети должны работать не торопясь, вдумчиво, аккуратно. Непомерно большие задания заставляют школьников спешить, приучают к неряшливости и безответственности. В условиях интерната нередко возникает необходимость индивидуализировать домашние задания: когда отдельным учащимся дает задание в облегченном виде или же в меньшем объеме.

Следует решительно прекратить практику торопливого «наспех» объяснения задания «под звонок, нужно тщательно разъяснить на уроке содержание задания, порядок и приемы его выполнения. Учащиеся должны хорошо знать, для чего нужно выполнять эту работу, что требуется усвоить, на что опереться, на что обратить особое внимание. По вопросу о домашних заданиях иногда возникают разногласия в среде педагогов. Воспитатель, например, считает, что задание было слишком велико или что учитель недостаточно ясно объяснил его на уроке. А учитель убежден, что был объем задания невелик, на уроке все было ясно, причину нужно искать в организации самоподготовки. Для отбора рациональных методов, необходимых для руководства учащимися, для осуществления индивидуального подхода к детям и предъявления им единых требований, учителям и воспитателям необходимо посещать занятия друг друга. Воспитатель наблюдает, как учитель даёт задание на дом, какой при этом проводится инструктаж, видит результаты своего руководства самостоятельной работой школьников. Учитель же оценивает характер и объём своего задания, выясняет какие затруднения испытывают школьники при выполнении задания и на основе наблюдений вносит необходимые коррективы.

Другими формами, обеспечивающими преемственность в работе учителей и воспитателей, являются беседы, обсуждения на малых педсоветах.

С первого дня работы в группе воспитателю необходимо знать особенности своих воспитанников. В работе приходится сталкиваться с такими особенностями детей, как недостаточная способность к отвлеченному мышлению и обобщению. Дети затрудняются в решении задач, плохо понимают смысл прочитанного, с трудом овладевают даже простыми грамматическими правилами.

Дети излишне подвижные, несдержанные, не могут долго оставаться спокойными, быстро реагируют на все посторонние раздражители. Дети вялые, заторможенные, их нелегко вовлечь в какую-либо активную деятельность, внимание их рассеянное. Как те, так и другие не могут целенаправленно работать и мешают окружающим. Главная задача в работе с такими детьми - выработка устойчивого внимания, усидчивости, навыков целенаправленной деятельности, без чего невозможно воспитание навыков самостоятельной учебной работы. Гораздо полезнее для ученика вспомнить или прочитать по учебнику нужное правило, посмотреть классную работу, в которой он должен увидеть аналогичный пример, учебную таблицу или другое табличное пособие. Иногда же достаточно подбод-

ритель ученика спокойным, доброжелательным тоном, и ученик начинает выполнять задание. Нужно стремиться к тому, чтобы ученик проявил максимум активности, то есть, чтобы он сам догадался, как исправить ту или иную ошибку, или как правильно написать слово. А если ученик с этим справится, очень важно подчеркнуть, подбодрить ученика: «Ну вот, видишь, сам догадался, а спрашивал». Это вселяет в него веру в свои силы, вызывает стремление самостоятельно выполнять домашнее задание.

Если ученик допустил ошибку, нужно натолкнуть его на правильный ответ. Если же ошибка допущена не одним, а большинством учащихся, то нужно оставить работу, как она была выполнена, и об этом на следующий день сообщить учителю, чтобы этот материал с детьми был проработан повторно. И, наконец, очень важно добиться у учащихся осмысленных знаний, а не механического зазубривания. Для проверки знаний должны быть также сформулированы вопросы, чтобы по ответам на эти вопросы можно было судить, понял ли ученик заданный материал или он его заучил механически. По математике учащиеся должны уметь самостоятельно проверять правильность полученного ответа. Начиная с седьмого класса можно изредка применять метод взаимной проверки, если по уровню своего развития и знаниям учащиеся этого класса примерно одинаковы. Этот метод оправдывает себя тем, что ребята стараются так выучить урок, чтобы показать свои знания перед товарищами, учатся формулировать основные вопросы, но воспитателю приходится внимательно следить за учащимися и направлять их работу. Соревнуясь в ответах, они доходят иногда до придирок, излишне возбуждаются, нарушают рабочую обстановку. Исключительно важным является проверка качества выполнения домашних заданий. Итак, навыки самостоятельности воспитатель начинает прививать уже с начальных классов. В 5-х - 8-х классах вся работа по приготовлению домашних заданий должна быть более самостоятельной. Каждый ученик постепенно должен научиться сам определять порядок приготовления заданий, их последовательность. Воспитатель или учитель предварительно знакомят школьников с этими требованиями. С 5-го класса дети уже должны уметь планировать свою работу во времени, правильно его распределять и экономно использовать.

Для самоподготовки на уровне начального общего образования (далее – уровне НОО) характерно то, что больше внимания нужно уделять разъяснениям, на что в учебнике надо обратить особое внимание, что следует запомнить, что достаточно прочитать один раз, то есть учить учащихся овладению правильными приемами списывания, чтения про себя, заучивания наизусть, работе с книгой. Например, наблюдения показывают, что при выполнении упражнений учащиеся не читают инструкцию к упражнению, а пытаются выяснить у воспитателя, что тут надо делать, не читают предложения перед списыванием, не проверяют выполненного задания, не читают, не анализируют слова перед списыванием, а «срисовывают» их буква за буквой. Вот такие неправильные приемы работы при списывании предложений, выполнении упражнения ведут к тому, что учащийся допускает ошибки, то и дело обращается за помощью и по существу, его занятия оказываются не самостоятельными, у него формируются вредные привычки. Вот почему воспитатель всех групп, особенно воспитатель на уровне НОО с первых дней должен внимательно наблюдать за тем, как работает каждый школьник, выяснять, правильно ли организован у детей весь процесс деятельности, и терпеливо учить их подлинной культуре учебного труда.

И так как учащиеся уровня НОО не владеют навыками, умениями для самостоятельной работы, самоподготовка проводится поурочно. Сначала все учащиеся выполняют задание по математике или русскому языку, потом по чтению. Перед выполнением задания необходимо знакомить, учить, повторять приемы учебного труда. Например, при списывании предложений с печатного текста учащиеся должны работать в таком порядке:

1. Прочитать все предложения.
2. Прочитать и разобрать первое слово, проговаривая его по слогам.
3. Написать слово по памяти, четко проговаривая его по слогам.
4. Проверить написанное, сличая с печатным текстом.

5. Так же писать остальные слова.

6. Проверить все предложения, сличая с текстом.

Выполнение упражнений по русскому языку требует иных действий, чем при выполнении заданий по математике или чтению. Это продолжается во всех классах уровня НОО, пока учащиеся не овладеют правильными приемами учебного труда.

С этой целью некоторые воспитатели сначала сами устанавливают время для подготовки каждого задания и требуют, чтобы дети укладывались в него, позже они рекомендуют учащимся самим учитывать время, затраченное на подготовку каждого предмета.

Хорошо, если воспитатель, наблюдая за работой отдельных учащихся, отмечает время, которое потрачено непроизводительно, и сообщает свои наблюдения детям. Такой прием способствует развитию у учащихся чувства времени, приучает дорожить временем, рационально его использовать. Однако и в этом требуется индивидуальный подход. Работать быстро - это не значит работать торопливо, наспех. Есть такие ученики, которые постоянно спешат, выполняют задания небрежно, невнимательно, с ошибками. Таких нельзя понукать, наоборот, надо сдерживать их, заставлять работать, не спеша, внимательно. Разъяснять детям, что их главная задача при самоподготовке - выполнять уроки не только правильно и аккуратно, но и самостоятельно. Учащиеся классов уровня НОО работают без перерыва. На уровне основного общего образования (далее – уровне ООО) установлен перерыв в 10-15 минут после завершения определенного этапа работы.

В процессе подготовки заданий учащиеся обязательно должны пользоваться наглядными пособиями и дидактическим материалом.

Выполнившему задания раньше срока разрешается заниматься чтением книги, рисованием, вышиванием и т.д. Такой порядок побуждает детей работать энергично, не отвлекаться при приготовлении домашних заданий.

Приём тетрадей на проверку, анализ письменных работ с последующей оценкой их качества воспитателю важно осуществлять в индивидуальном порядке в присутствии школьника, выполнявшего задание.

На выполнение учащимися различных устных заданий и работ практического характера затрачивается почти столько же времени, сколько на выполнение письменных работ.

И на заключительную часть самоподготовки отводится воспитателем тем меньше времени, чем старше класс. На этом этапе самоподготовки воспитатель отмечает успехи отдельных учащихся, дает советы для будущей самостоятельной работы детей, ограничивается выборочной проверкой готовности детей к нескольким предметам.

Воспитатель должен очень серьезно готовиться к каждому занятию, хорошо знать требования учителей. Руководство приготовлением домашних заданий - не менее сложная работа, чем проведение урока.

Желательно включить в планы малых педсоветов знакомство воспитателей с программами обучения, пояснительными записками к ним, учебниками и основными требованиями по ведению тетрадей. По мере необходимости учитель обязан проводить консультации по своему предмету. Воспитатель должен продумать методический материал для усвоения наиболее трудного материала.

Готовясь к занятиям, следует намечать, на кого из детей обращать особое внимание и в каком отношении.

Итак, обязательным условием успеха в руководстве приготовлением детьми домашних заданий является тесный контакт воспитателя и учителя. В контакте с учителем, в содружестве с другими воспитателями можно преодолеть здесь все возможные трудности.

## **Правила поведения на самоподготовке**

На самоподготовке запрещается:

1. Опаздывать
2. Нарушать тишину, громко разговаривать.
3. Отвлекать товарищей от работы.
4. Списывать задание у товарищей.
5. Заниматься посторонними делами.
6. Выходить из класса без разрешения воспитателя.
7. Нарушать тишину в коридоре.

## **Памятки**

### **Как выполнить задание по русскому языку.**

1. Сделай работу над ошибками.
2. Выучи правило.
3. Повторить старое, связанное с этой темой и то, что недостаточно усвоено на предыдущих уроках.
4. Разберите задание к упражнению.
5. Выполни письменную работу.
6. Научитесь хорошо читать написанное.
7. Организуйте с товарищами взаимную проверку.

### **Правила списывания**

1. Прочитай весь текст.
2. Прочитай первое предложение, сосчитай в нём слова.
3. Проговори предложение, не глядя в текст.
4. Прочитай ещё раз и запомни написание слов.
5. Напиши предложение, диктуя себе слова по слогам.
6. Прочитай, что написал.
7. Сравни с написанным в книге.

### **Как работать по природоведению?**

1. Ежедневно в одно и то же время наблюдай за погодой (облачность, осадки, температура воздуха, направление ветра). Результаты отмечай в «Дневнике наблюдений».
2. Следи за изменениями в жизни растений и животных (в парках, садах, по телепередачам).
3. Проводи наблюдения за деятельностью человека.
4. В конце месяца подсчитай, сколько было ясных, пасмурных дней и т.д.
5. Итоги записывай в «Дневник наблюдений».

### **Памятка по чтению**

1. Посмотри, кто автор статьи.
2. Внимательно прочитай статью (рассказ).
3. Отметь слова, смысл которых нужно пояснить.
4. Подумай, какова основная мысль статьи.
5. Чему учит статья?



6. Ответь на вопросы в конце статьи.
7. Составь план.
8. Подготовь пересказ (от другого лица).
9. Назови действующих лиц.
10. Что ты узнал о герое прочитанного произведения?

### **Как составить план рассказа?**

1. Прочитай рассказ, наметить его части.
2. Разделить рассказ на части.
3. Прочитать первую часть, озаглавить её.
4. Ту же работу проделать по другим частям.
5. Провести самопроверку (прочитать план в целом и решить, поможет ли он вспомнить содержание текста).

### **Как подготовить пересказ текста?**

1. Внимательно прочитай рассказ.
2. Представь одну или несколько картин прочитанного.
3. Пересказывай, заглядывая в книгу.
4. Проверь себя (перескажи весь рассказ, не заглядывая в книгу).

## **Упражнения для физминутки**

### **Упражнения для обучения приемам саморасслабления детей**

#### **«Штанга»**

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает.

#### **«Шалтай-Болтай»**

Шалтай-Болтай сидел на стене.

Шалтай-Болтай свалился во сне. (С. Маршак)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

#### **«Игра с песком» (на напряжение и расслабление мышц рук)**

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру с песком 2-3 раза.

#### **«Игра с муравьем» (на напряжение и расслабление мышц ног)**

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают. Повторить игру 2-3 раза.

### **Гимнастика для сосудов головного мозга**

1. Повороты и наклоны головы вправо-влево, вверх-вниз.
2. Массаж плечевого пояса и кожи головы (руки от кисти, лицо, затылок свер-

ху вниз).

3. Плечи поднять вверх, расслаблено «сбросить» вниз. Каждое упражнение выполнять 5-6 раз.

### **Гимнастика для рук и грудной клетки:**

И.п. - руки вдоль туловища, упражнение делать стоя, далеко от стола.

1. Вдохнуть и задержать дыхание;
2. Интенсивно вращать вытянутыми руками (по сторонам туловища) вперед;
3. Высоко подпрыгнуть согнув ноги «под себя» (ударив пятками по ягодицам), одновременно выброс вытянутых рук перед собой и при этом - резкий выдох.

То же самое повторить, но с вращением рук назад.

### **Гимнастика для грудной клетки и поясницы:**

И.п. - руки в замке на пояснице.

1. Выдох, наклон назад;
2. Выдох, наклон вперед.

### **Гимнастика для поясницы:**

И.п. - стоя, руки вдоль туловища

1. Наклоны влево и вправо, держа руки неподвижно. Каждое упражнение повторить 2-4 раз.

### **Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук**

#### **1. Поза покоя**

*Сесть ближе к краю стула опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги легко расставить. Формула общего покоя произносится медленно тихим голосом, с длительными паузами:*

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая  
Очень легкая, простая  
Замедляется движенье,  
Исчезает напряженье...  
И становится понятно  
Расслабление приятно.

#### **2. «Кулачки»**

*Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки лежат на коленях. Сожмите их сильно, чтобы косточки побелели. Вот, как напряглись руки! Сильное напряжение. Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потептели. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох-выдох!*

*(это и каждое последующее 3 р.)*

Руки на коленях.

Кулачки сжаты,  
Крепко с напряжением  
Пальчики прижаты (сжать).  
Пальчики сильно сжимаем.  
Отпускаем, разжимаем.

**3.** *Представьте себе, что мы олени. Поднять руки над головой, скрестив их широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки! Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки напрягите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно вдох и выдох.*

Посмотрите: мы олени  
Рвется ветер нам на встречу  
Ветер стих. Расправим плечи  
Руки снова на колени  
А теперь немножко лени.  
Руки напряжены.  
И расслаблены  
Знайте мальчики и девочки  
Отдыхают Ваши пальчики!  
Дышите легко, ровно, глубоко.

## **Упражнения на расслабление мышц ног**

**1.** *Давай представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают носки наших ног так, что они поднимаются вверх на продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки крепче, сильнее. Ноги напряжены: Тяжело так сидеть: Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились. Приятно. Отдыхаем. Вдох - выдох!*

Что за странные пружинки  
Упираются в ботинки!  
Ты носочки отпускай  
На пружинки нажимай.  
Крепче, крепче нажимай...  
Нет пружинок отдыхай.  
Руки не напряжены  
Ноги не напряжены и расслаблены  
Знайте мальчики и девочки  
Отдыхают Ваши пальчики  
Дышится легко ровно и глубоко.

### **2. «Загораем»**

*Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на стуле). Поднимаем ноги, держим... ноги напряглись. Здесь можно предложить ребенку самому потрогать какими твердыми стали его мышцы. Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустили ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются «Как хорошо приятно стало». Вдох, выдох.*

Мы прекрасно загораем!  
Выше ноги поднимаем!  
Держим... Держим. Поднимаем!  
Загораем! Опускаем (ноги резко опустить ноги на пол)  
Ноги не напряжены, а расслаблены.

## Упражнения на расслабление мышц рук, ног, корпуса

### 1. Упражнение «Штанга»

*Будем заниматься спортом. Встань, представь, что поднимаешь штангу, наклонись, возьми ее, сожми кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу, руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища, они расслаблены - легко дышится. Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом (наклониться вперед)*

Крепко держим и бросаем  
Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали  
Нам становится понятно  
Расслабление приятно.

### 2. Упражнение «Кораблик»

*Представьте себе, что мы на корабле - качает. Чтобы не упасть поставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной, качнуло палубу- прижимаем к полу правую ногу (правая напряжена, левая расслаблена)*

Стало палубу качать  
Ногу к палубе прижать  
Крепче ногу прижимаем  
А другую расслабляем!

*Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. После обучения расслаблению ног рекомендуем повторить позу покоя.*

Снова руки на колени  
А теперь немного лени...  
Напряженье улетело  
И расслабленно все тело...  
Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали  
Дышится легко, ровно, глубоко.

## Упражнения на расслабления мышц живота

### 1. «Шарик»

*Представим, что мы надуваем воздушный шарик. Положите руки на живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно. Не будем надувать большой шар. Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи подымать нельзя. Вдох-выдох. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделали новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, напряженный!*

Вот как шарик надуваем  
А рукою проверяем (вдох)  
Шарик лопнул, выдыхаем,  
Наши мышцы расслабляем  
Дышится легко... ровно... глубоко...

### 2. «Стульчик»

*Ребенок лежит на спине, руки вдоль тела. Медленно он начинает подниматься и садиться, как будто на стульчик. При подъеме мышцы живота напряга-*

ются, а когда он садится- они расслабляются. Хорошо приятно стало. Постепенно, медленно опускаемся на спину. Снова напрягаются, а затем расслабляются мышцы.

## **Упражнения на расслабление мышц шеи**

### **1. «Любопытная Варвара»**

*а) Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы, как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа мышцы стали твердые, как каменные. Вернемся в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох-выдох.*

Любопытная Варвара  
Смотрит влево  
Смотрит вправо  
А потом опять вперед...  
Тут немного отдохнем.

*Шея не напряжена, а) расслаблена. Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.*

*Б) Теперь подымите голову вверх, посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно. Дышать трудно. Выпрямились- легко стало, Свободно дышится. Вдох-выдох.*

А Варвара смотрит вверх  
Выше всех, все дальше вверх!  
Возвращается обратно  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена и расслаблена.

*В) А теперь медленно опускаем голову вниз, напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена приятно. Хорошо дышится. Вдох-выдох!*

А теперь посмотрим вниз-  
Мышцы шеи напряглись.  
Возвращаемся обратно-  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И расслаблена.

## **Упражнения на расслабление речевого аппарата**

**(губ, челюстей, языка)**

### **1. «Хоботок»**

*Вытянуть губы « хоботком» (как при артикуляции звука «у»), напряглись губы. Отпускаем «хоботок» теперь губы стали мягкими, не напряженными (рот слегка приоткрыт, губы расслаблены)*

Подражаю я слону  
Губы хоботом тяну  
И на место возвращаю.  
Губы не напряжены  
И расслаблены.

### **2. Рот на «замочек».**

*Поджимаем губы так, чтобы их совсем не было видно, закрываем рот на замочек! Сильно сжимаем губы. Им становится сильно не приятно, отпускаем губы. Вот какими*

мягкими и не напряженными они стали.

### **3. «Лягушка»**

*Губы вытягиваются, как при произношении звука «л», а затем, возвращаются на место!*

Тянем губы прямо к ушкам!  
Вот понравится лягушкам  
Потяну-перетяну  
И нисколько не устану  
Губы не напряжены  
И расслаблены.

### **4. «Орешек»**

*Представьте, что Вы разгрызаете твердый орешек. Крепко сожмите зубы. Челюсти напряглись. Сжали, как каменные- это неприятно. Разожмите челюсти- легко стало, рот приоткрылся, челюсти расслаблены.*

Зубы крепче мы сожжем.  
А потом их разожжем  
Губы чуть приоткрываются  
Все чудесно расслабляются.

### **5. «Сердитый язык»**

*Язык упирается в верхние губы, затем опускается. Он старается вытолкнуть губы наружу, потом расслабляется, как будто спит.*

С языком случилось, что-то  
Он толкает губы.  
Он на место возвращается  
И чудесно расслабляется.

### **6. «Горошина»**

*Язык прижимается к щеке и надавливает на нее, как будто за щекой спрятана горошина. Языку неудобно быть в таком положении, и мы возвращаем его на место. Он расслабился, отдыхает.*

### **7. «Горка»**

*Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнут его за горкой. Неприятно так долго держать язык:*

Спинка языка у нас  
Станет горочкой сейчас!  
Я растаять ей велю-  
Напряженья не люблю.  
Язык на место возвращается  
И чудесно расслабляет

## Источники

1. Организация самоподготовки в условиях коррекционных учреждений <http://pochit.ru/literatura/92474/index.html>
2. Организация самоподготовки <http://aplik.ru/konspekty/razlichnye-temy/organizatciia-samopodgotovki/>
3. Организация самоподготовки <http://aplik.ru/konspekty/razlichnye-temy/organizatciia-samopodgotovki/?singlepage=1>