Самоподготовка.

Тема: Структура самоподготовки в ГПД и её реализация.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" Опубликовано 16 марта 2011 г. Вступает в силу 1 сентября 2011 г. Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный N 19993

1. Утвердить санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (приложение).

2. Ввести в действие указанные санитарно-эпидемиологические правила и нормативы с 1 сентября 2011 года.

3. С момента введения СанПиН 2.4.2.2821-10 считать утратившими силу санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.1178-02 "Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации, Первого заместителя Министра здравоохранения Российской Федерации от 28.11.2002 N 44 (зарегистрированы в Минюсте России 05.12.2002, регистрационный номер 3997), СанПиН 2.4.2.2434-08 "Изменение N 1 к СанПиН 2.4.2.1178-02", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 26.12.2008 N 72 (зарегистрированы в Минюсте России 28.01.2009, регистрационный номер 13189).

**Г. Онищенко**

Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 ч., в 4 - 5 классах - 2 ч., в 6 - 8 классах - 2,5 ч., в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

Наилучшим сочетанием видов деятельности обучающихся в группах продленного дня является их двигательная активность на воздухе до начала самоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры, общественно-полезный труд на участке общеобразовательного учреждения, если он предусмотрен образовательной программой), а после самоподготовки - участие в мероприятиях эмоционального характера (занятия в кружках, игры, посещение зрелищных мероприятий, подготовка и проведение концертов самодеятельности, викторин и другие мероприятия).

После окончания учебных занятий в общеобразовательном учреждении для восстановления работоспособности обучающихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых длительностью не менее 2 часов. Основная часть этого времени отводится на свежем воздухе.

**Подготовка домашних заданий.**

При выполнении обучающимися домашних заданий (самоподготовка) следует соблюдать следующие рекомендации:

- приготовление уроков проводить в закрепленном учебном помещении, оборудованном мебелью, соответствующей росту обучающихся;

- начинать самоподготовку в 15 - 16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности;

- ограничивать длительность выполнения домашних заданий, чтобы затраты времени на выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 ч., в 4 - 5 классах - 2 ч., в 6 - 8 классах - 2,5 ч., в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.;

- предоставлять по усмотрению обучающихся очередность выполнения домашних заданий, рекомендуя при этом начинать с предмета средней трудности для данного обучающегося;

- предоставлять обучающимся возможность устраивать произвольные перерывы по завершении определенного этапа работы;

- проводить "физкультурные минутки" длительностью 1-2 минуты;

- предоставлять обучающимся, закончившим выполнение домашних заданий раньше всей группы, возможность приступить к занятиям по интересам (в игровой, библиотеке, читальне).

***ЦЕЛИ самоподготовки:***

**Образовательные**:

1. Расширять, закреплять и систематизировать знания детей.
2. Тренировать школьников в применении полученных знаний на практике.

**Развивающие:**

1. Создать условия для развития памяти, внимания, мышления, речи воспитанников.
2. Научить пользоваться справочниками, словарями, дополнительной литературой, умению работать в библиотеке, искать информацию в интернете.
3. Создать условия для развития творческих способностей учащихся.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать навыки культуры умственного труда, самоконтроля, самоорганизованности, трудолюбия, самостоятельности и прилежания, дисциплинированности.
2. Формировать положительное отношение к учебе, потребность и способность своевременно и в установленный срок выполнять учебные задания учителей.
3. Воспитывать бережное отношение к школьному и личному имуществу.

Правильная организация подготовки домашних заданий,  эффективное закреп­ление и совершенствование знаний, полученных учениками на уроках – вот ключевые моменты реализации и достижения этих целей.

Домашняя работа – это особая дея­тельность каждого ученика, находящегося в иных, чем в классе, условиях. Школьник самостоятельно продолжает то, что делал вместе с другими учащимися в классе, и вместе с тем приобретает такие знания и навыки, которые необхо­димы для дальнейшей учебы под руководством учителя. Без этих знаний учебный процесс продолжаться не может.

Та­ким образом, домашняя работа — не только важная фор­ма организации обучения, она органически входит в про­цесс обучения как его необходимое звено, представляя со­бой индивидуальную форму учебных занятий под руковод­ством воспитателя.

Самостоятельная работа учащихся — это главный вид деятельности при подготовке домашних заданий.Задача подготовки домашних заданий заключается в выработке и развитии у учащихся на­выков самостоятельности в учебной и трудовой дея­тельности.

 Самоподготовка – это своеобразная форма организации учебной деятельности в условиях продленного дня.

Можно выделить основные этапы в структуре самоподготовки:

*а)      организация начала самоподготовки;*

*б)      подготовка к самостоятельной работе;*

*в)      самостоятельная работа детей;*

*г)       самооценка, взаимопроверка, оценка работы;*

*д)      проверка работы воспитателем;*

*е)      подведение итогов работы.*

**1. Организационный момент.**

Время – 1-2 минуты:

а)      организация рабочего места;

б)      выдача памятки «Как работать во время самоподготовки»;

в)      выдача папок с памятками «Опорные карточки по предметам»;

г)      проверка посадки учеников (на каждом столе есть рисунок).

Первые годы обучения у детей ещё идёт усиленный рост организма и формирование скелета, увеличивается нагрузка на зрение. В этот момент очень важно сформировать у ребят навык правильной посадки.

Вот как проходит самоподготовка в моей группе.

До самоподготовки после окончания уроков проходит обычно около 2,5 – 3.5 часов. За это время дети успевают погулять на свежем воздухе и посетить различные кружки. Выполнение домашних заданий происходит всегда в одно и тоже время, поэтому дети настроены работать и я создаю для этого условия.

**2. Подготовка к самостоятельной работе**

Она тоже не занимает много времени. У меня сборная группа (2-5 классы), поэтому фронтально выясняю, всё ли понятно по домашнему заданию. Чётко озвучиваем содержание задания, я объясняю более рациональную последовательность его выполнения. Далее напоминаю, что те, кто забыл ту или иную справочную информацию, могут воспользоваться памятками, где есть правила, схемы или таблицы по темам.

Всегда даю команду к началу самоподготовки:

«Сядьте все правильно. Вы все умнички. Не торопитесь. Делайте аккуратно. У вас всё получится. Время работает на нас. Пожалуйста, будьте внимательны и взаимовежливы, не отвлекайте друг друга. Удачи!»

Случается, что в каком-либо классе была сложная тема или ребята её не усвоили, этой группе учеников я объясняю ещё раз материал урока.

Общего шаблона в последовательности выполнения домашних заданий по предметам нет. При рекомендации начинать с наиболее сложного, каждый выберет свой предмет.

Во втором и третьем классах на самоподготовка отводится 1,5 академических часа, в четвёртом и пятом классах – 2 академических часа. За это время, как правило, дети успевают сделать задание по двум – трём предметам. Поэтому целесообразно готовить в группе уроки по русскому языку, математике, информатике или окружающему миру, т.е. письменные задания. Чтение и заучивание стихотворений желательно перенести на дом, т. к. после выполнения сложных письменных заданий ребенку нужен длительный перерыв, кроме того, заучивание наизусть и чтение требуют большей изолированности по самому характеру этих занятий. И они больше располагают к контакту ребенка с родителями.

**3. Самостоятельная работа младших школьников**

Это основной структурный этап самоподготовки. Различными приемами я поддерживаю стремление детей к собственным усилиям, создаю, пусть не очень длительную, обстановку сосредоточенности, углубления в свою работу.

Индивидуальные особенности детей определяют различный темп работы, что:

С одной стороны – создает определенные трудности для воспитателя, т.к нужно будет постоянно контролировать процесс выполнения заданий на разных этапах;

С другой стороны – позволит у каждого просмотреть работу. Для того чтобы процесс контроля осуществлялся быстро, у воспитателя заранее должны быть выполненные задания. В некоторых школах готовые домашние задания (ГДЗ) каждый день воспитателю дают учителя, которые работают в классах, где дети ходят в группу. Я предпочитаю выполнить заранее задания сама, т.к. в этом случае хорошо ориентируюсь в вопросах и могу указать ребятам на возможные трудности.

Так же в группе есть часы большим циферблатом, арабскими цифрами, они видны с каждого рабочего места. Дети знают, что через каждые 20 минут будет 5-минутный перерыв. При необходимости дети могут отдохнуть дополнительно. Физкультминутки во время перерыва, как правило, проводим в коридоре школы. Играем в подвижные игры. Также дети с удовольствием дают отдых глазам при помощи стереограмм. Это особая методика просмотра трёхмерных изображений, направленная на расслабление глазных мышц. При чёткой фокусировке глаз на картинке видны беспорядочные или часто повторяющиеся картинки, если у ребёнка получится расслабить глазные мышцы, он увидит интересную картинку в объёме, что вызывает не только бурю положительных эмоций, но и обеспечивает отличный отдых глазам для дальнейшей работы.

Не у всех выработаны необходимые навыки, задания могут быть сложными. В некоторых случаях индивидуальная помощь воспитателя оправдана и необходима. Однако ученик должен знать, что прежде чем обратиться за помощью, нужно самому внимательно прочитать условие задачи и кратко ее записать, составить схему, нарисовать рисунок, а потом подумать над решением, вспомнить, как это делалось в классе, т. е. он обязан научиться преодолевать трудности сам. При призыве о помощи, ребёнок должен мне показать, как я называю, «Муки творчества…». Дети в моей группе обычно к ноябрю привыкают к таким требованиям, поэтому мысли спросить, предварительно не подумав, не возникает.

В группе исключена возможность списывания. Соседом по парте, как правило, является ученик другого класса. Во время самоподготовки я всегда делаю акцент на том, что своим поступком (дав списать однокласснику ГДЗ) ребята лишают своих товарищей возможности развиваться, запоминать информацию, обогащать словарный запас и. т. д. Учу детей уважительно относиться к интеллектуальному развитию своих сверстников.

Рабочий шум вполне допустим в группе и не мешает плодотворной работе учеников. Не следует требовать на самоподготовке идеальной тишины, естественно, что и не должно быть громкого разговора и даже замечаний воспитателя, чтобы не отвлекать внимание всех детей. Нужно строго следить, чтобы родители тоже планировали своё время, не нарушая режим самоподготовки, не отвлекали детей во время выполнения домашней работы. Каждый ребенок работает самостоятельно, не мешая товарищам.

Часто в группу приходят дети, не имеющие навыка самостоятельной работы, с пробелами в знаниях. Поэтому задача воспитателя в работе с этим учащимися сводится к выявлению и ликвидации пробелов в их знаниях и к привитию им навыка работы в системе. Эта работа ведется по индивидуальному плану. В индивидуальной работе чрезвычайно важно учитывать особенности детей младшего школьного возраста. Оказывая помощь, надо поощрять каждого из них даже за малые успехи, стараясь убедить в том, что ученику по силам преодолеть возникающие трудности в обучении и постепенно при настойчивой регулярной работе он сможет учиться не хуже других.

Ученики, быстро справившиеся с работой и хорошо успевающие по предметам , могут быть помощниками для воспитателя. Получая одобрение старшего они старательно проверяют домашнее задание младших или более слабых учеников. Такой прием развивает познавательные способности учащихся.

Так же в группе продлённого дня есть компьютер, где дети могут подготовить дополнительное сообщение к урокам или пройти обучение с тестированием, заняться играми, развивающими логическое мышление.

Для сообщений к урокам можно воспользоваться интернетом. Соответственно, дети получают не только дополнительные знания по предметам, но приобретают навыки работы на компьютере на уровне уверенного пользователя.

Для повторения и закрепления знаний по предметам, в своё время для своих собственных детей приобрела диски из серии «Семейный наставник». Структура учебного материала соответствует программе 4-летней начальной школы. Мне очень нравится этот программно – методический комплекс. Дети, работая за компьютером всего 10 минут в день, имеют возможность провести диагностику и коррекцию своих знаний, получить рекомендации, сделать работу над ошибками, попробовать написать диктанты или сдать экзамены. Так же можно снова пройти ту или иную тему, выбрав красочную, краткую, но доступную (в схемах, рисунках, таблицах и т. д.) теорию. Темы уроков, как и темы тестирований можно выбирать. Особенно детей стимулирует к каждодневным занятиям «Цветовая шкала усвоения учебного курса». На ней в цвете отображаются результаты тестирования: красный – нужно сильно стараться, синий – в знаниях есть серьёзные пробелы, изумрудный – есть недочёты, зелёный – знает материал на «5».

В группе используются следующие игры, развивающие логическое мышление:

а)      шахматы;

б)      шашки;

в)      морской бой;

г)      «Пять в ряд»;

д)      «Крестики – нолики»;

е)      «Коридорчики»;

ж)    «Точки»;

з)       «Эрудит»;

и)     «Пазлы»;

к)      кроссворды, шарады, ребусы;

л)      «Балда», и т.д.

Поэтому, те ребята, которые по тем или иным причинам не хотят заниматься по предметам дополнительно, тихо играют в логические игры.

 Следующий этап самоподготовки – **самооценка, взаимопроверка, оценка работы.** Прежде, чем проверить работы детей, я даю возможность проверить самому, тем самым приучаю ребёнка быть внимательным, организованным.

Для формирования навыков самоконтроля некоторые способы самопроверки: обратное вычисление; выполнил упражнение – повтори еще раз правило и сравни свои записи с образцом в учебнике; расскажи прочитанное, не заглядывая в учебник, по плану, по опорным словам, используя таблицу; спроси себя, выучил ли ты так, чтобы самому понравилось.

В некоторых случаях полезно организовать взаимопроверку, что способствует воспитанию ответственности, требовательности к себе и к товарищам, вырабатывает умение давать оценку работе.

Необходимым этапом самоподготовки является **подведение итогов работы.**Здесь нужно оценить работу каждого учащегося: кто работал самостоятельно, кому было сложно, но они справились, обязательно оценить желание ребят помочь товарищам в объяснении темы, разъяснении примера и т.д..

Таким образом, на каждом этапе самоподготовки важно постоянно контролировать организацию учебного процесса, продумывать весь ход самоподготовки, прогнозируя затруднения детей и способы их устранения. Говоря о работе группы продленного дня, нужно отметить, что выполнение домашних заданий является наиболее важным моментом в организации режима детей. Во время самоподготовки детей необходимо создать доброжелательные отношения в коллективе, чтобы сильные ученики, если надо, помогали слабым, чтобы тот, кто закончил выполнение задания, не мешал тем, кто еще работает.

Методов много. Каждый воспитатель должен подходить творчески к организации самоподготовки. Категорически нельзя копировать урок и подходить формально к организации самоподготовки, как нельзя забывать то, что дети целый день находятся в школе и для них это огромный труд. А чтобы для учеников самоподготовка проходила более легко, необходимо постоянно искать новые пути и средства её реализации.

Далее я публикую  комплекс упражнений физкультурных минуток, чтобы дети могли ими воспользоваться не только в школе, но и дома.

**Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)**

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

**ФМ для улучшения мозгового кровообращения:**

1. Исходное положение (далее - и.п.) - 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. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - 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. И.п. - 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.

**ФМ для снятия утомления с туловища:**

1. И.п. - 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. И.п. - 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. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

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

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:

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

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - 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 с мышц туловища. И.п. - 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. И.п. - 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.

Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10

**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.

Приложение 6 к СанПиН 2.4.2.2821-10

**Памятка на самоподготовку:**

**Общие указания**

1. Выполняй домашнее задание в одно и то же время.
2. Приготовь все необходимое для занятий: тетради, учебники, карандаш, линейку. Правильно расположи их на рабочем столе.
3. Посмотри в дневнике домашнее задание.
4. Держи правильную осанку - спина должна быть прямая, ноги ровно стоять на полу, не наклоняться близко к учебнику.
5. Сначала сделай трудные предметы, а потом более легкие.
6. Если что-то не получается - переключись на другой предмет, потом вернись снова, спроси у тех, кто уже сделал или у воспитателя.
7. Сосредоточься, не отвлекайся. Ты должен успеть сделать уроки за 1,5 – 2 часа.
8. Выполняй задание четко, аккуратно.
9. Через  каждые  10 минут   давай  отдых глазам   и пальцам  - несколько раз  открой  и зажмурь   их, посмотри по сторонам и т.д., сожми разожми пальцы.
10. Через 20 минут сделай небольшую физкультминутку -  встань,   сделай  несколько упражнений,  глубоко вдохни и выдохни.
11. Выполнив все задания, еще раз посмотри по дневнику, все ли ты сделал на завтра, по всем ли урокам готов.
12. Сдай   уроки    и   положи    дневник   воспитателю. Пройди очередной тест на компьютере. Осталось время - тихо займись своими делами, не мешая другим.