

Развитие произвольной регуляции психической активности у детей

Дошкольное детство – большой и ответственный период развития.

Разнообразие видов деятельности, которые осваивает дошкольник, формирует важнейшее личностное новообразование этого возраста – производность поведения и деятельности, способность к самоконтролю. Функция производности является базовой для осуществления любого вида продуктивной и учебной деятельности, поскольку обеспечивает регуляцию всех психических процессов (восприятия, памяти, мышления) и поведенческих реакций, она же является необходимой основой формирования внимания.

К концу дошкольного возраста происходит оформление основных элементов волевого действия: ребенок способен поставить цель, принять решение, наметить план действия, исполнить его, проявить определенное усилие при преодолении препятствий, оценить результат своего действия.

Произвольная регуляция поведения состоит в подчинении поведения ребенка задаче, то есть в его способности сосредоточиться на том, что предложил взрослый.

В этой связи, **произвольная саморегуляция является залогом успешного овладения учебной деятельностью**, так как она основана на развитии этих навыков. Известно, что, если ребенок характеризуется слабым развитием «комплекса производительности», он плохо привыкает к школе, имеет низкую успеваемость.

Поэтому, предлагаем вашему вниманию **упражнения для развития произвольной регуляции психической активности у детей**.



Для детей с 4 лет

Шаловливая минутка

Цель: снятие психофизического напряжения, **развитие производительности**
Детям объясняют:

- Сейчас наступает «шаловливая минутка». В течение этой минутки вы можете делать все, что хочется: прыгать, бегать, кричать. Но помните, что есть правило: «шаловливая минутка» начинается со звучания музыки, а заканчивается, когда музыка выключается.

Упражнение повторяется 2 – 3 раза

Рисование ладонями

Цель: снижение мышечного напряжения, **развитие** умения контролировать силу прикосновений.
Взрослый предлагает детям рисовать **ладошками** картины на спине друг друга. Дети разбиваются по парам. Ребенок, на спине которого рисуют, закрывает глаза.

Взрослый медленно читает текст и демонстрирует движения, как надо рисовать на спине.

Море, море, море...(медленно поглаживаем верхнюю часть спины партнера от позвоночника в стороны одновременно двумя руками)

Рыбы, рыбы, рыбы...(быстрые и легкие прикосновения пальцами в том же направлении)

Горы, горы, горы...(медленные прикосновения всей ладонью)

Небо, небо, небо...(снова поглаживания)

Затем дети меняются ролями.



Час тишины и час "можно"

Цель: ослабление негативных эмоций, формирование произвольности поведения.

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папиные инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т. д. «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.



Стойкий оловянный солдатик



Цель: развитие произвольности поведения, общей координации.

Правила игры: нужно встать на одну ногу, а другую подогнуть в колене, руки опустить по швам. Вы - стойкие оловянные солдатики на посту, несете свою службу и можете усмирить не только противника, но и самих себя. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг происходит, кто, чем занят. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальнее. Вы настоящие «стойкие солдатики», и самое главное - вы смогли справиться со своим поведением.

Время нахождения в статичной позе постепенно увеличивается.

Запрещенное движение

Цель: развитие произвольности и внимания.

Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим, прибавляя еще одно, свое запрещенное движение. Игра продолжается дальше.

Запрещенных движений может быть около 7.

Для детей с 5 лет

Запретное число

Цель: развитие внимания, формирование произвольности.

Правила игры: Я выбираю запретное число (например, 2); после этого произношу вслух ряд чисел. Каждый раз, когда звучит запретное число, надо хлопнуть в ладоши и улыбнуться (или нахмуриться).

Вариант. Дети по очереди считают по порядку от 1 до 10 (20).

Кому выпадает назвать запретное число, он хлопает в ладоши, не произнося его вслух.



Охота

Цель: развитие внимания и произвольности, умения

прислушиваться, развитие смелости и уверенности в себе.

Играющих двое – Охотник и Заяц – им завязывают глаза. Остальные дети стоят в кругу (3 x 6 м) и следят, чтобы играющие не вышли за круг.

Они ведут себя очень тихо, чтобы не мешать игрокам прислушиваться. Зайцу необходимо перебраться через поле в противоположную сторону – домой. Охотник пытается его поймать.

Копна – Тропинка – Кочки

Цель: развитие дисциплинированности, организованности, сплочённости.

Дети берутся за руки, образуя круг, и по сигналу ведущего идут по кругу до тех пор, пока ведущий не произнесёт слово-задание.

Если ведущий говорит: «Тропинка!», все дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего.

Если ведущий говорит: «Копна!», - дети направляются к центру круга, выставив руки вперед.

Если говорит: «Кочки!», дети приседают, положив руки на голову.

Задания ведущим чередуются. Кто быстрее и точнее выполнит все задания, получит поощрительные очки.

Чемпионом становится ребенок, набравший наибольшее количество поощрительных очков.

Кулак – ладонь – ребро

Цель: **развитие произвольного внимания**, зрительно – моторной координации, коррекция импульсивности.

По команде дети кладут ладони обеих рук на стол, сжимают их в кулаки, ставят ребром. Темп и последовательность положения рук меняются.

Затем взрослый путает детей: своими руками показывает одно, а говорит – другое. Дети должны внимательно слушать и не ошибаться.

Пол – нос – потолок

Цель: **развитие пространственного восприятия, произвольного внимания**.

Психолог **произносит** «пол», «нос», «потолок» и вместе с детьми указывает на них (руки вверх, к носу, руки вниз).

Сначала психолог делает правильно, а затем начинает путать детей – говорить «пол», а показывать на нос. Дети должны быть внимательными и не ошибаться.



«Да и нет» – не говори

Цель: коррекция импульсивности, **развитие произвольности**, лабильности мышления.

Дети по очереди ловят мяч и отвечают на вопрос, избегая слов «да» и «нет»

ТЫ ЖИВЕШЬ В БЕРЛОГЕ? ТЫ МАЛЬЧИК (девочка)?

ТЫ БЫЛ В ЗООПАРКЕ? ТЫ СЕЙЧАС В ДЕТСКОМ САДУ?

ТЫ ЛЮБИШЬ МОРОЖЕНОЕ? ТЕБЕ 6 ЛЕТ?

ТЫ ЛЮБИШЬ ИГРАТЬ В КУКЛЫ? СЕЙЧАС ЗИМА?

ТЫ ХОЧЕШЬ ПОЙТИ В ШКОЛУ? У ТЕБЯ ЕСТЬ МАМА?

ТЫ СЕЙЧАС СПИШЬ? ТЕБЯ ЗОВУТ ВАСЯ?

НОЧЬЮ СВЕТИТ СОЛНЦЕ? КОРОВЫ ЛЕТАЮТ?

ЗИМОЙ ЖАРКО? СОЛНЦЕ СИНЕЕ?

ТЫ ЛЮБИШЬ ХОДИТЬ К ВРАЧУ? ЛЕД ТЕПЛЫЙ?

ТЫ УМЕЕШЬ ПЛАВАТЬ? ТЫ ПОСЛУШНЫЙ?

Зеваки

Цель: **развитие произвольного внимания**, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.



Дети берутся за руки и идут по кругу. По сигналу ведущего останавливаются,

хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успевает выполнить задание, выбывает из игры.

Важно добиться синхронности выполнения движений. Затем алгоритм движений можно изменить (3 притопа, поворот вокруг себя, 1 хлопок)

Молчу – шепчу – кричу

Цель: коррекция гиперактивности, **развитие** волевой регуляции громкости речи и **поведения**.

Ребенку предлагается действовать и говорить в соответствие с определенными знаками. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы поднимете руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать.

Можно предложить цветовые знаки: красный – молчать, желтый – шептать, зеленый – кричать.

Эту игру лучше заканчивать на этапе "молчу" или "шепчу", чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям.

Говори по сигналу

Цель: коррекция импульсивности, развитие волевой регуляции.



Ребенку задают любые несложные вопросы, но отвечать он должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал, например сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же вы задали вопрос, но не сделали оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ верится у него на языке.

Условные сигналы можно изменять: отвечать после хлопка, стука под столом, притопа и т. д. Паузы следует чередовать – длинные с короткими.

Примечание. Во время этой **игры**-беседы можно достигать дополнительные цели в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях, интересах,

привязанностях, вы повышаете **самооценку своего сына** (дочери, помогаете ему обратить внимание на свое "я").

Слушай команду

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают **произнесенную** шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа»)

и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений.

Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

Слушай хлопки

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении.

Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу.

Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу).

На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.



Расскажем и покажем

Цель: развитие слухового внимания, самоконтроля координации движений.

Дети выполняют движения под рифмовку.

Руку правую – на плечо

Руку левую – на бочок

Руки в стороны, руки вниз

И направо **поворнись**

Руку левую – на плечо

Руку правую – на бочок
Руки верх, руки вниз
И налево **поворнись**
Упражнение повторяется несколько раз

Для детей с 6 лет

Повторение ритма

Цель: развитие произвольного

внимания и контроля

двигательной активности.

Взрослый отстукивает
(прохлопывает) любой
ритмический рисунок, ребенок
должен его повторить.

Ребенок может слушать ритм с закрытыми глазами.

Затем водящим становится ребенок. В конце **игры детям задают вопрос**: «Что было легче: задавать ритм или повторять?»



Прошепчи ответ



Цель: развитие произвольности и самоконтроля, коррекция импульсивности

Взрослый задает вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, пальцы сжаты в кулак, а большой палец поднят вверх (показ).

Когда поднявших пальце много, взрослый считает «Раз, два, три – шепотом говори». Задача детей - прошептать ответ.

Вопросы:

Какое сейчас время года?

Как называется наш город?

Как называется детеныш коровы?

Сколько лап у собаки?

Какие дни в недели выходные? И. т. д.

Узнай по звучанию

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, быстро и точно реагировать на сигнал, **развитие** умения контролировать свои действия.

Взрослый обращает внимание детей на музыкальные инструменты, которые находятся на столе. Просит назвать те, из них какие дети знают. Сейчас я вам сыграю на каждом, чтобы вы послушали и запомнили, как они звучат. А теперь вы закроете глазки и будите слушать. Ваша задача - определить, какой из музыкальных инструментов прозвучал. Отвечать будет тот, кого я назову.

Важное значение для воспитания организованности детей дошкольного возраста имеет их участие в домашнем труде. Начиная с четырех - пятилетнего возраста ребенок должен иметь постоянные обязанности по дому, и это следует считать нормой. Желаем вам терпения и взаимопонимания со своими детьми.

