

## **Формирование произвольной саморегуляции** **Памятка для занятий дома с детьми**

По А.В. Семенович

Основная цель – формирование произвольного внимания, навыков регуляции и контроля. Ведь «формирование программы, постановка цели и задач, способов их выполнения, регуляция и самоконтроль – неперенные условия адекватности любой деятельности».

Необходимо сформировать навыки на двигательном уровне. Предлагаются упражнения, в ходе которых ребенок должен отреагировать на определенный сигнал. Это упражнения типа «Море волнуется», «Замри-отомри».

«Руки-ноги» - задаются сигналы: один хлопок – руки поднять и опустить, два хлопка – встать или сесть. Чередуем хлопки.

### **Упражнения для формирования произвольного внимания**

«Запретное движение» - выбирается запретное движение, например поднятие рук вверх. Дети повторяют все движения за педагогом, кроме запретного.

«Капитаны» - дети выполняют движения за педагогом, если была команда «Капитаны».

«Запретное число» - выбирается запретная цифра, например 3. Соответственно нельзя называть числа, содержащие эту цифру – 13, 23, 33 и т.д. Дети называют числа по кругу, заменяя хлопком запретное число.

Можно использовать игру «Да и нет не говорите».

«Муха» - на листе чертится поле размером 3 на 3 клетки. В центр поля садится «муха», которая может летать вверх-вниз, вправо-влево, перемещаясь на одну клетку. Если «муха» вылетает за пределы поля, дети должны ее поймать, хлопнув в ладоши. Уровни сложности:

- «муха» реально перемещается по клеткам;
- «муха» остается в центре, дети представляют ее перемещения;
- дети следят за мухой с закрытыми глазами;
- следят за перемещениями «мухи», одновременно рисуя кружки.

При формировании навыков регуляции и контроля сначала ребенок действует по развернутой инструкции со стороны взрослого. Чем младше ребенок, тем более подробной и четкой должна быть инструкция. При выполнении любых письменных заданий на начальных этапах взрослый дает подробную инструкцию, затем дети составляют план из предложенных отдельных пунктов, и наконец, учащиеся самостоятельно выстраивают план выполнения задания.

Необходимо предлагать детям планировать задания друг для друга: это может быть любая игра из выше перечисленных, устные или письменные задания в зависимости от возраста детей. При этом дети должны не только объяснить последовательности и цель действий другим, но и проконтролировать правильность выполнения задания, исправить допущенные ошибки, дать оценку результата.

Дети должны научиться принимать и выполнять любые правила: правила поведения, общеучебные правила, правила орфографии. Это достигается в процессе различных игр. Любая игра является свободной деятельностью, в то же время она содержит четкие правила и законы, нарушение которых приводит к поражению, выходу из игры. Можно предоставить выбор игры ребенку в качестве поощрения или дать ему роль ведущего в игре, что также способствует повышению уровня произвольной саморегуляции.

Родителям учащихся с нарушением регуляции и контроля нужно рассказывать о необходимости соблюдения режима дня, выполнения домашних «ритуалов» и обязанностей. Ребенок должен научиться самостоятельно планировать и контролировать свои действия: выход на прогулку, наведение порядка в комнате, сбор портфеля, выполнение домашнего задания и т.д. Родители должны постараться максимально наполнить жизнь ребенка разнообразными играми: шашки, шахматы, «Морской бой», лото, «Вышибалы», «Классики», «Казачьи разбойники» и т.д.