МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»

РЕКОМЕНДАЦИИ

по развитию произвольной регуляции



Рекомендации для развития произвольной регуляции («Регуляция, контроль и планирование»)

Успешность школьного обучения и продуктивность практически любой деятельности во многом зависит от состояния функций произвольной регуляции и внимания. Ребёнку (человеку) нужно быть дисциплинированным, осваивать алгоритм деятельности, вовремя переключаться с одной задачи на другую, контролировать собственную деятельность и ее результаты, длительно поддерживать внимание. Уровень сформированности всех этих компонентов, осуществляющих программирование, избирательную регуляцию и контроль психической деятельности, является критичным для познавательного, социального и эмоционального развития, успехов не только в школе, но и в жизни в целом, психического и физического здоровья.

Рекомендуемый возраст: дошкольный и младший школьный возраст.

1. Планировать деятельность: использовать расписания, чек-листы и зрительные подсказки.





2. Использовать достигаторы для систематической работы с полезными привычками (например, вовремя выполнять домашнее задание, собирать портфель и др.)



3. Пересказывать прочитанные / прослушанные тексты; события дня (что делали в начале, в середине, конце дня); проговаривание последовательности выполнения различных действий: например, как сделать бутерброд или приготовить какое-то блюдо.
4. В идеале ребёнку можно делегировать какую-то ответственность дома (например, покормить собаку)
5. Использовать таймер при выполнении домашних заданий: 20 минут работы и 5 минут отдыха. Также, можно предварительно спрашивать ребенка о том, как ему кажется за сколько он уложится, делая то или иное задание, и сравнивать предполагаемое время с реальным, чтобы формировать чувство времени.

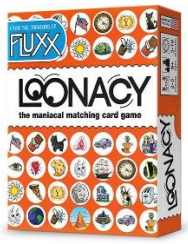
Настольные игры

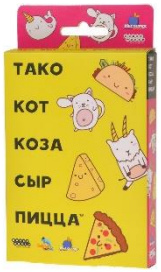
Особое внимание уделяем подвижным играм, настольным играм в кругу семьи! (фактически, все игры с правилами развивают регуляцию, внимание, память):

- ✓ Достаточно лёгкие (больше на скорость): «Уно», «Доббль», «Loonacy», «тако-кот-коза-сыр-пицца»
- ✓ «Барабашка» (или «Барбарон», «Барамелька»)
- ✓ «Котосовы», «Спящие королевы»
- ✓ «Ётта», «Сет»
- ✓ «Фрукто-10» (состав числа), «Не зевай»
- ✓ Головоломка, пятнашки, для детей, для взрослых (ссылка)
- ✓ Румикуб (планирование, счёт)
- ✓ Проггеры, Изомагия (более старший возраст)













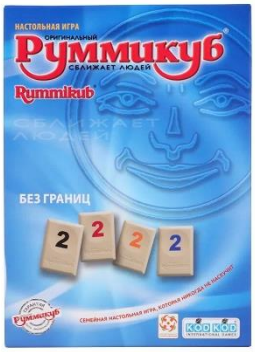














Подойдут любые игры, которые есть у Вас дома. Если ребёнок стал уже асом в этих играх, можно:
1) придумывать свои (дополнительные) правила;
2) Ошибаться (наша задача – побудить ребёнка отслеживать правильность не только своих действий, но и проверять, не ошибается ли другой игрок).

Пособия, учебные материалы

Основное:

- ✓ Пособие (авторы: Буцик): «Думай. Сборник головоломок для развития мышления;
- ✓ «Интеллектика» (А.Зак) (по возрасту);
- ✓ «Школа внимания» (Т.В. Ахутина) (дошкольники);
- ✓ «Школа умножения» (Т.В. Ахутина) (со 2 класса)
- ✓ Сунцова, Курюдкова. Развиваем внимание с нейропсихологом.
- ✓ «Как стать внимательным?» (О. Рогалёва)
- ✓ “Графические диктанты” (авторы: Королёва А. М., В.М. Мёдов и другие)
- ✓ Тетради «Реши-пиши» по возрасту (8–9 лет)

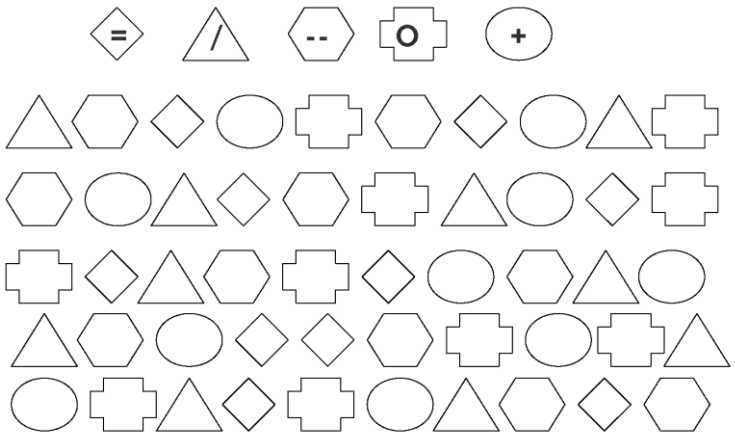
Бланковые задания:

- Можно выполнять задания по типу **корректурных проб** (искать буквы в тексте, отдельных словах или находить заданные символы).
  Готовые сайты Конструктор корректурных проб . На этом же сайте есть конструктор шифровок (любое предложение можно представить в виде символов, которые нужно будет расшифровать). Если ребёнок делает ошибки в словарных словах или западает конкретная тема, можно вбить на сайт определённые слова и потом дать разгадать.



- **Шифровки**

Каждый символа кодируется определенным знаком. Ребенок должен переходить последовательно от символа к символу, каждый раз ставя нужный знак.



- **Лабиринты**

В заданиях такого типа необходимо либо распутать дорожки, либо найти выход из лабиринта. От ребенка требуется отсечение неверных гипотез (направлений), ведущих в тупик, и выбор единственно правильного пути.

Речевые и подвижные игры:

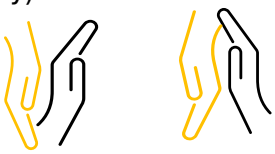
«СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ»

Игроки бросают друг другу мяч, при этом произнося названия разных предметов. Если предмет съедобный, мяч нужно поймать, а если не съедобный — пропустить.

Обычно игроки придумывают всякие уловки и шутки, чтобы заставить соперника ошибиться и говорят, например «сладкая лопата» или «котлета из пластилина». Это делает игру веселой и провоцирует игроков на импульсивные ошибки.

«БЕЖАЛА СОБАКА» (также направлена на развитие звукобуквенного анализа)

Сидим друг напротив друга. В вашей правой ладони находится левая рука ребёнка. Ваша левая рука – в правой ладони ребёнка (см. картинку).



Вы хлопаете открытой ладонью левой руки по ладони ребёнка.

Проговариваем речёвку (на каждый хлопок – 1 слово): «Бежала собака, жевала жвачку, жвачка упала, собака сказала…». Игрок, который должен сейчас хлопать, придумывает слово. Например, СПАСИБО. Далее игроки продолжают хлопать по ладошам друг друга, называя по ОДНОЙ букве. С-П-А-С-И-Б-О. Когда нужно будет сказать последнюю букву и хлопнуть, другой игрок должен одёрнуть руку и не дать другому игроку хлопнуть по своей ладоши.

Далее новый кон. Другой игрок уже начинает говорить речёвку, соответственно, если Вы начинали, то Вы и придумываете слово.

«НЕМОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ»

Сейчас мы будем учить с тобой смешные стихи и заменять слова движениями.

Ребёнок повторяет слова: "Летит, летит по небу шар. По небу шар летит. Но знаем мы, до неба шар никак не долетит»

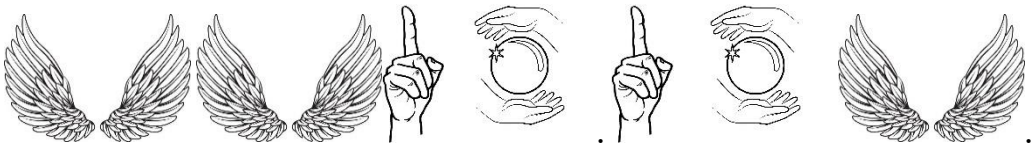
I. Заменяем слова «летит, долетит». Вместо них делаем взмах руками.

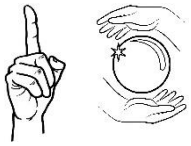
 по небу шар. По небу шар  . Но знаем мы, до неба шар никак не  .

II. Заменяем слова «по небу, до неба». Вместо них показываем пальцем в небо.

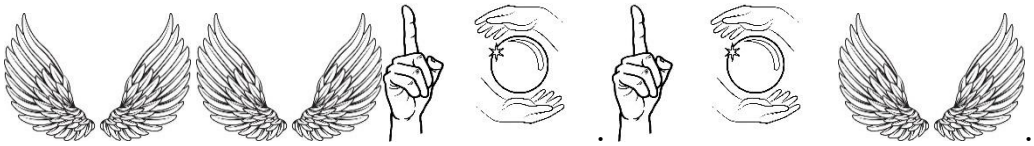
 шар.  шар  . Но знаем мы,  шар никак не  .

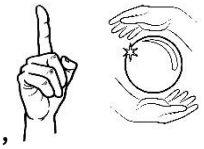
III. Заменяем слово «шар» - изображаем шар руками.


. Но знаем мы,


никак не 
.

IV. Заменяем слово «знаем» - показываем на голову и «мы» - показываем пальцем на грудь.


. Но 


, 
никак не 
.

V. Теперь заменяем «НО» - показываем палец, «НИКАК НЕ» - руки крест-накрест.



«ПУТАНИЦА»

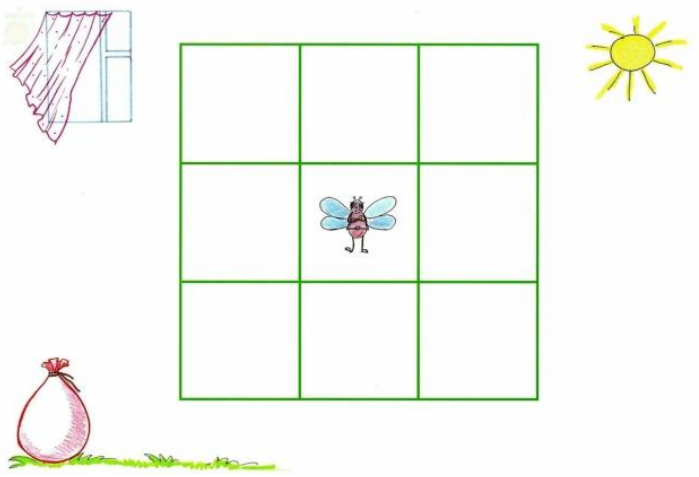
Взрослый говорит фразы, в которых что-то напутано и есть ошибка. Ребёнок слушает и пытается «подловить» взрослого и заметить ошибку. Если в предложении ошибка – нужно топнуть и исправить, а если предложение правильное – показать «класс».

Примеры предложений:

1) Однажды я заболел и для лечения врач мне выписал шоколадные таблетки.
2) Весной в лесу можно увидеть подснежники.
3) Наступила осень, и пингвины улетели на юг.
4) Солнце светило очень ярко и пекло голову, поэтому мы надели шапки.
5) В одном часе 60 минут.
6) Чтобы суп получился вкусным, обязательно нужно добавить картофель, морковь, капусту и немножечко варенья.
7) Самым быстрым животным считается гепард.
8) Пчёлы активно собирали нектар с цветов, чтобы отнести его в улей и приготовить лимонад.
9) Осенью с елей опадают иголки.
10) Если идёшь по грибы, собери в корзинку лисички, мухоморы и белые грибы.
11) Наступил март, стало совсем тепло, с неба падает снег.
12) После дождя можно увидеть семицветную разноцветную радугу.

13) Слон – самое крупное наземное животное.
14) Есть птицы, которые не умеют летать.
15) Осенью у нас в саду на деревьях поспели спелые яблоки, дыни и груши.

«МУХА»



Летать может не только МУХА, но и любой другой объект – Гарри Поттер на метле, ракета или может передвигаться собака.

Варианты игры:

1 тип игры. Муха сидит в центре. Ведущий диктует, куда летит муха (пример: 1 клетка наверх, 2 клетки направо и т.д.). Задача: когда муха вылетит за пределы клеток - хлопаем в ладоши.

Сначала ребёнок показывает свои передвижения карандашом, затем можно отслеживать путь взглядом. Начинаем с коротких маршрутов (4-5 инструкций, далее понемногу увеличиваем).

Усложнение: увеличиваем размер таблицы 5*5.

Обязательно потом поменяться, чтобы диктовал ребёнок, а взрослый угадывал. Вам можно и нужно совершать ошибки. Отслеживаем, чтобы ребёнок тоже замечал Ваши ошибки и поправлял. Можно даже спросить: "А я ошиблась/ошибся?". Для того, чтобы оба игрока могли себя проверить, можно заранее вместе с ребёнком нарисовать карточки с маршрутами и потом ребёнок выбирает любую из них и диктует Вам.

«ГАВ-МЯУ-КРЯ-ХРЮ»

Договариваемся с ребёнком, что каждое слово будет означать какое-то действие.

Пример: ГАВ – хлопаем в ладоши, МЯУ – хватаемся за голову, КРЯ – прыгаем, ХРЮ – топаем.

Ведущий говорит набор из слов (начинаем с двух – ГАВ-МЯУ), другой игрок повторяет движения (хлопает в ладоши и хватается за голову)

1 уровень сложности. Используем только 2 команды (например, ГАВ и МЯУ), даём не более 4 движений.

2 уровень сложности. Используем 3 команды, даём не более 4 движений.

3 уровень сложности. Увеличиваем количество движений до 6-7 ИЛИ добавляем 4-ю команду.

Далее можно усложнять игру, увеличивая количество движений.

ГОЛОВА-НОГИ-ПЛЕЧИ-ЛОКТИ

1 уровень. Взрослый предлагает сыграть в игру, в которой нужно быть очень внимательным! Если ведущий говорит слово «голова» - игрок показывает голову (дотрагивается руками до головы), если говорит слово «ноги» - дотрагивается до ног (ладошки касаются бёдер). Важно сначала чередовать слова «голова» и «ноги», затем путать ребёнка (повторять два или три раза «голова» и «ноги»)

Пример инструкции: Г Н Г Н Г Н Н Н Г Н Г Н Г Н Г Г Г Н Г

2 уровень. Мы оказываемся в «стране наоборот». Теперь нужно показывать на слово «голова» - ноги, а на слово «ноги» - голову. Так же сначала чередуем слова «голова» и «ноги», затем начинаем путать ребёнка.

На каждом уровне мы можем поменяться с ребёнком ролями. Ребёнок называет команды. Взрослый при этом иногда путается. Задача ребёнка – не просто называть команды, а следить за тем, чтобы взрослый всё делал «правильно» и не ошибался. Если ребёнок не видит ошибку взрослого, то взрослый задаёт вопрос – «правильно ли я делаю?»

3 уровень – добавляем две дополнительные команды – «ПЛЕЧИ» и «ЛОКТИ. Сначала играем по обычным правилам, если ведущий говорит слово «голова» - игрок показывает голову (дотрагивается руками до головы), если говорит слово «ноги» - дотрагивается до ног (ладошки касаются бёдер), на слово «плечи» показываем плечи, на слово «локти» - локти.

4 уровень – снова попадаем в страну «наоборот», где всё перепуталось. Меняем местами команды:

ГОЛОВА – НОГИ
НОГИ – ГОЛОВА
ПЛЕЧИ – ЛОКТИ
ЛОКТИ - ПЛЕЧИ

Примерная инструкция: Г Н П Л Г Н П Л Л П Н Г Г Н П Л

ЗАПРЕТНЫЕ СЛОВА

Для этой игры нам потребуется 3 маленьких стикера с нарисованными «сердцами». Игроки договариваются, какие слова будут «запретными», например: ЛЕВ, КОТ и ДУШ.

Ведущий говорит другому игроку слова. Задача игрока – повторять ВСЕ слова, кроме запретных. Ведущий может путать игрока и называть похожие слова (например, говорить не ЛЕВ, а ЛЕС)

Пример: ЛЕВ (молчим), КОТ (молчим), ДУХ (повторяем) и т.д.

Упрощение: берём только 1 «запретное» слово.

Усложнение: добавляем количество «запретных» слов, увеличиваем скорость предъявления слов (увеличиваем скорость игры), также можно называть максимально похожие, близкие слова (КИТ-КОТ)

ЗАПРЕТНОЕ ЧИСЛО

1 уровень. Родитель и ребёнок перебрасывают друг другу мяч и считают до 10. Заранее нужно договориться о запретных числах, которые нельзя называть. Вместо них нужно говорить: «Ой!». Допустим, вы выбрали число 5. Бросаем мяч и считаем: ОДИН-ДВА-ТРИ-ЧЕТЫРЕ-ОЙ-ШЕСТЬ.

Усложнение:

- ✓ Берём два или три запретных числа
- ✓ Придумываем «кодовое» слово для каждого «запретного» числа. Пример: вместо цифры 3 говорим «ай», вместо цифры 6 – «кря».

2 уровень. Переходим на второй (и третий) десяток. Если у нас запретная цифра – 3, то когда доходим до цифры 13, говорим «один ай», до цифры 23 – «два ай». На втором уровне лучше брать две запретных цифры.

Если ребёнку трудно запомнить правила, то пишем подсказку на листочке. Затем подсказку можно убрать.

Усложнение: увеличиваем количество запретных цифр (до 3).

«ДА И НЕТ НЕ ГОВОРИ, ЧЕРНЫЙ-БЕЛЫЙ НЕ БЕРИ»

Ведущий задает вопросы игрокам, которые должны отвечать на них, не употребляя слов "да", "нет", "черное" и "белое". Естественно, ведущий старается задать такой вопрос, чтобы игрок был вынужден нарушить правила. Задача же игрока - ответить правильно, но соблюсти условия игры.

ИГРА «УХО-НОС»

Ребенок слушает команду: "Ухо" и дотрагивается до уха. "Нос" - дотрагивается до носа. Взрослый сначала выполняет задание вместе с ребенком, затем умышленно допускает ошибки. Ребенок должен быть внимательным и не ошибиться.

ИГРА «ПОЖАЛУЙСТА»

Ребенок должен делать только те движения, после называния которых взрослый говорит слово «Пожалуйста» (например, «Дотронься до головы, пожалуйста. Топни ногой, пожалуйста. Подпрыгни!» - последнее задание ребенок не выполняет).