



***Произвольная регуляция:
что это и зачем ее развивать
в дошкольном возрасте?***

Произвольность действий является важным качеством будущего школьника. Часто можно встретиться с тем, что родители не знакомы с данным понятием и не до конца осознают важность развития произвольного контроля. Но многие родители видели такого ребенка: ему трудно устоять на месте неподвижно, он начинает немного прыгать, «дрыгать ногой» вперед-назад, крутить руками. Такому ребенку трудно долго сидеть за столом, выполнять задание как дома, так и на занятии в детском саду.

Как показывает практика, очень немногие дети к моменту поступления в первый класс обладают достаточно высоким уровнем произвольной саморегуляции.

Произвольная регуляция своей деятельности, своего тела — то, что необходимо школьнику и взрослому. Это то, что позволяет ему контролировать свою деятельность, планировать ее, доводить начатое до конца, следить за своим телом (руками, ногами, речью), сосредотачивать внимание, когда нужно долго смотреть и слушать.

Произвольную регуляцию характеризуют следующие качества: сознательность/осознанность, намеренность, особенности выбора субъектом мотива, цели и способа поведения, управление своим поведением.

Критичный момент развития произвольной регуляции — 5 лет, когда ребенок становится наиболее активным, любопытным, хочет узнавать и пробовать новое. В этот момент важно научить его доводить начатое до завершения: не просто задавать вопрос, но и слушать ответ; не просто начинать рисунок, но и дорисовывать его до конца; слышать слово «послушай», «присмотрись и обрати внимание», «начинаем упражнение», «тишина» и пр.

Произвольная регуляция, как и многое в дошкольном детстве,

воспитывается и развивается в игре. Поэтому на этапе подготовки к школе с детьми старшего дошкольного возраста необходимо проводить специальные игровые сеансы по развитию произвольности. Предлагаю Вашему вниманию несколько игр, в которые может играть родитель со своим ребенком для


развития произвольной регуляции:

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОИЗВОЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

1. Договоритесь с ребенком заранее о том, что если вы произносите, например, слово «барбарис», он должен немедленно замереть, что бы ни делал в этот момент. Можно присоединиться к нему — сказав «барбарис» остановитесь сами, покажите, как можно стоять неподвижно и молчаливо на своей примере.
2. Обращайте внимание ребенка на обязательность выполнения инструкций как в игре, так и в жизни.
3. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок привык самостоятельно выполнять ваши поручения, ежедневно утром или вечером готовьте с ним список дел на весь день. Если ребенок пока еще не умеет читать, список можно составить с помощью рисунков. В данной игре будет развиваться функция планирования своей деятельности — со временем ребенок начнет планировать свое время, зная, что ему нужно успеть убрать игрушки, заправить кровать и пр.
4. «Игра в молчанку»: в течение 2-3 мин предложите ему не разговаривать.
5. «Дойди как можно медленнее» - когда вы с детьми возвращаетесь из детского сада, можно устроить соревнование, кто медленнее. Как правило, это очень трудно дается активным детям. По началу активный ребенок может испытывать большие трудности — делать несколько маленьких шагов, но потом срываться и начинать бег. Со временем задание будет даваться ему все лучше и лучше.
6. Игра «Да и нет не говорите» - отличный способ развития волевых

качеств ребенка. Ваша задача — задавать ребенку вопросы, на которые хочется ответить «Да» или «Нет». К примеру: «Ты сегодня ходил в детский сад?», «Ты хочешь поиграть сейчас?», «Тебе нравится, когда я читаю тебе книги?». Задача ребенка — проследить за речью и найти подходящий ответ, не употребив запретные слова. Со временем можно ввести дополнительные запретные слова, например: «Да», «Нет», «Конечно», «Обязательно» - это не только разовьет регуляцию, но и будет развивать словарь ребенка.

7. «Запретное число». В начале игры вы выбираете запретное число — когда оно будет звучать, задача ребенка — хлопнуть в ладоши. Затем вы считаете, называете числа в хаотичном порядке, от меньшего к большему или наоборот, а ребенок должен внимательно прислушиваться и не забывать про инструкцию хлопнуть в ладоши. Когда задание с одним числом станет для ребенка слишком простым, начните «запрещать» 2,3 числа и так до 5.

Не забывайте хвалить ребенка за те усилия, которые он прилагает в играх! Будьте готовы к тому, что не всё может получиться с первого раза, но Ваше терпение и поддержка ребенка сослужат хорошую службу в школьном обучении!

