

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	8
1.1. Воля и ее проявления в психике человека.....	8
1.2. Особенности саморегуляции в дошкольном возрасте.....	11
1.3. Условия, приемы, средства волевого развития ребенка.....	16
Выводы по главе 1.....	22
ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	23
2.1. Организация и методы исследования.....	23
2.2. Анализ результатов эмпирического исследования.....	25
2.3. Реализация психолого-педагогических условий по развитию саморегуляции детей.....	29
Выводы по главе 2.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Воля – это способность человека сознательно управлять своими действиями, направлять их, преодолевать препятствия и достигать поставленных целей посредством разумного планирования и контроля. Благодаря волевым усилиям человек может мобилизовать себя для выполнения задач и доводить их до конца даже в сложных условиях. В то же время воля позволяет сдерживаться от нежелательных действий, останавливать или замедлять уже начатое, а также перенаправлять активность в нужное русло. Это сложное и важнейшее качество личности [4, с. 9].

Актуальность: современная психология уделяет значительное внимание изучению становления личностных черт у детей, в частности развитию способности к саморегуляции в дошкольном возрасте. Именно в этот период закладываются основы характера. Исследования в области дошкольной педагогики и возрастной психологии показывают, что в старшем дошкольном возрасте у ребенка начинает формироваться умение сознательно управлять своими действиями и принимать обдуманные решения.

Согласно работам В.И. Моросановой, О.А. Конопкина и А.К. Осницкого, саморегуляция понимается как процесс целеполагания и управления достижением целей. Ученые определяют её как целенаправленную внутреннюю деятельность личности, реализуемую через взаимодействие различных психических процессов, явлений и структур.

Нейрофизиологические данные свидетельствуют, что полноценная самостоятельная регуляция поведения формируется к 9–10 годам. Тем не менее, стимулировать этот процесс необходимо уже в раннем детстве. Исследования подтверждают, что целенаправленные движения начинают развиваться уже на первом году жизни ребенка. В возрасте 2–3 лет закладываются основы регуляторной функции речи. С четырех лет

закладываются основы регуляторной функции речи развиваются способности к управлению собственными действиями, а умение замечать нарушения правил поведения у других проявляется уже в три года. В дошкольный период формируется первичное самопознание, влияние которого на регуляцию поведения постепенно усиливается. Эти процессы способствуют становлению базовых компонентов саморегуляции. К концу дошкольного возраста у ребенка развиваются различные её виды: двигательная, учебная и личностная саморегуляция [31, с. 253].

Становление механизмов саморегуляции выступает фундаментом для гармоничного роста ребенка и определяет качество его повседневной жизни. Научные данные подтверждают, что развитый самоконтроль позволяет детям эффективнее выстраивать отношения со сверстниками и успешно адаптироваться в коллективе, тогда как неразвитость этих навыков часто становится барьером для социальной интеграции.

Умение управлять собой напрямую связано с психоэмоциональным здоровьем: оно помогает конструктивно справляться с жизненными трудностями, сдерживать агрессивные импульсы и проявлять эмоции адекватными способами. Более того, высокий уровень саморегуляции положительно сказывается на общем ощущении благополучия, успешности коммуникаций и даже на состоянии физического здоровья человека [9, с. 245].

Противоречие:

– на научно-теоретическом уровне – между растущим вниманием психолого-педагогических исследований к развитию детей и недостаточно неполной теоретической и практической проработкой проблемы развития саморегуляции у старших дошкольников.

Проблема: формирование основ саморегуляции в дошкольный период считается приоритетным направлением в современной педагогической практике. Способность ребенка осознанно управлять своими действиями упрощает процесс адаптации к меняющимся условиям среды, закладывает

базу для успешного межличностного взаимодействия и напрямую определяет характер его поведения в обществе [21, с. 9].

На этапе старшего дошкольного детства происходит интенсивное становление познавательной сферы и эмоционально-волевых процессов. Ребенок учится осознавать собственные желания и побуждения, что служит ключевой предпосылкой для формирования навыков саморегуляции. Вместе с тем, значительная часть детей испытывает сложности в управлении своими чувствами и поступками, что нередко создает препятствия для успешного обучения и гармоничного включения в социальную среду [19, с. 403].

В последние годы исследования акцентируют внимание на том, что для детей с дефицитом регуляторных функций участие в ролевых играх способно ослаблять их самоконтроль при выполнении конкретных заданий [25, с. 503].

У дошкольников постепенно формируется способность к саморегуляции. Во время двигательной активности ребенок осваивает контроль над своим телом и вовлеченными мышцами. Он начинает различать и анализировать мышечные ощущения – такие как напряжение и расслабление, легкость и тяжесть, – а также особенности движений (например, их слабость, плавность или резкость).

Развитие навыков саморегуляции в старшем дошкольном возрасте имеет ключевое значение для подготовки к школьному обучению и закладывает фундамент для последующего прогресса. Изучение этих процессов позволяет глубже осознать механизмы их становления и создавать целенаправленные методики, которые способствуют достижениям ребенка в образовании и взаимодействии с окружающими [8, с. 10].

Цель исследования: на основе изучения особенностей развития саморегуляции определить оптимальные психолого - педагогических условия для развития данной способности у детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: волевые проявления личности старших дошкольников.

Предмет исследования: особенности развития способности к саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что развитие способности к саморегуляции детей старшего дошкольного возраста будет оптимальным при реализации следующих специально разработанных психолого-педагогических условий:

- использование в качестве основного средства воздействия игровых и нейролингвистических упражнений;
- интегрированное использование упражнений, направленных на развитие психо-физиологических аспектов саморегуляции детей;
- организация сотрудничества педагогов и родителей по вопросам развития саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования.

1. Теоретически изучить:

- понятие саморегуляции;
- выявить особенности развития саморегуляции в дошкольном возрасте;
- изучить условия, приемы, средства развития саморегуляции у ребенка старшего дошкольного возраста;
- определить эффективные психолого-педагогические условия развития саморегуляции детей дошкольного возраста.

2. Провести эмпирическое исследование с использованием методики для диагностики развития саморегуляции у детей 6–7 лет.

3. Разработать комплекс мероприятий по реализации выделенных психолого-педагогических условий для развития способности к саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования:

- теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной и

методической литературы по предмету исследования;

– эмпирические: проективная психодиагностическая методика.

Психодиагностическая методика: методика «Палочки-черточки»

У.В. Уленьковой.

Практическая значимость: значение данного исследования заключается в том, что его результаты могут быть полезны педагогам в работе с детьми для поддержки развития саморегуляции у старших дошкольников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Воля и ее проявления в психике человека

Воля – это осознанное волевое усилие, которое человек прилагает, чтобы преодолеть препятствия на пути к цели, а также чтобы создать и поддерживать дополнительные мотивы для деятельности [11, с. 280].

Как указано в словаре С.И. Ожегова, воля определяется как умение воплощать свои желания и намерения, осознанное стремление к конкретным результатам, выражение требований и пожеланий, а также способность свободно осуществлять управление и проявлять собственную власть [16, с. 721].

Согласно Я.Л. Коломенскому, воля выступает ведущей способностью человека, позволяющей преодолевать различные препятствия и действовать целенаправленно на основе осознанного выбора. Она предполагает активное, осмысленное управление собственным поведением – в том числе в труде и общении — чтобы справляться как с внешними, так и с внутренними трудностями. В этом смысле воля проявляется как умение самостоятельно регулировать свои поступки и психические процессы, подчёркивая роль саморегуляции и самоопределения в личностном становлении и развитии [15, с. 725].

Эмоционально-волевая сфера личности включает два основных элемента: эмоции и волю. Эти компоненты присущи всем живым существам и отражаются как во внутренних переживаниях человека, так и в его телесных проявлениях – мимике, жестах, позе, частоте дыхания и сердцебиения.

Как отмечается в Большом психологическом словаре, эмоция – это психический процесс, связанный с инстинктами, мотивами и

потребностями, который выражается в форме непосредственного переживания [35, с. 183].

Процессы регуляции и самоконтроля сосредоточены на управлении действиями и последовательном мониторинге шагов, которые ведут к достижению намеченных целей в конкретных обстоятельствах. Возрастная динамика саморегуляции и её индивидуальные особенности на разных жизненных этапах существенно влияют на то, как дети накапливают опыт и выстраивают своё поведение, что, в свою очередь, определяет характер ответных реакций со стороны взрослых. При этом формирование навыков саморегуляции в ранние годы жизни зачастую рассматривается как фундамент и важнейший индикатор будущих успехов человека [26, с. 502].

По словам А.В. Запорожца: «Непроизвольные движения превращаются в произвольные за счёт того, что они... становятся осознанными» [27, с. 80].

Современная психология трактует саморегуляцию как комплексное и многогранное явление. Л.С. Выготский обосновал концепцию о неразрывной связи эмоциональной и интеллектуальной сфер, а С.Л. Рубинштейн подчеркивала единство процессов познания и переживания. Аналогичные взгляды на тесное взаимодействие когнитивных и мотивационных факторов в управлении поведением разделяют и зарубежные исследователи, в частности Ж. Нюттен и Р. Лазарус [28, с. 5].

Умение регулировать разные стороны психической деятельности предполагает наличие конкретных навыков самоуправления в моторной, эмоциональной, социальной и поведенческой областях [19, с. 967].

Способность человека к саморегуляции выступает как целостный конструкт, объединяющий когнитивные и личностные компоненты: систему процессов обработки информации и инструментальные механизмы личностного контроля. Благодаря ей индивид способен направлять свои планы и траектории развития, что обеспечивает управление жизнью в целом, достижение удовлетворения, а также ощущение субъективного и психологического благополучия [35, с. 48].

Формирование общей способности к саморегуляции играет

центральную роль в создании системы психологических ресурсов для реализации жизненных целей. Это обеспечивает эффективное самоуправление и самоорганизацию через осознанное применение личных ресурсов. О.А. Конопкин подчеркивал, что оценка уровня саморегуляции в разных сферах деятельности не может опираться исключительно на совершенство регуляторных процессов в этих сферах.

Потенциал деятельности и развития выступает определяющим фактором, способствующим прогрессу и совершенствованию в соответствующей области [23, с. 889].

Анализ научных трудов, посвященных саморегуляции, свидетельствует о том, что исследователи трактуют данные характеристики в различных контекстах, применяя при этом разнообразный терминологический аппарат.

1.2. Особенности развития саморегуляции в дошкольном возрасте

Саморегуляция в двигательной деятельности детей на финальном этапе дошкольного возраста формируется через четыре основных этапа: она стартует с подготовительно-организационного периода, переходит к мотивационно-ориентировочному, затем следует операциональная стадия и завершается регуляционным этапом. На протяжении этих фаз реализуются специализированные задачи, направленные на:

- формирование у ребенка готовности и понимания требований к задаче посредством предварительного объяснения и демонстрации. Изначально используется словесное руководство в сочетании с визуальной показом;

- укрепление умения ребенка сохранять критерии выполнения задачи до ее окончания. Достигается это с помощью устных указаний, советов или повторений;

- совершенствование навыка самостоятельного обнаружения и исправления ошибок, возникающих при решении задач или в игровой деятельности [22, с. 101].

Навыки саморегуляции у детей начинают формироваться с раннего возраста, когда они учатся распознавать и управлять своими эмоциями, подстраивать поведение под ситуации и сохранять концентрацию на целях. В этот период закладываются более сложные умения саморегуляции, такие как предвидение реакций окружающих и корректировка собственной стратегии поведения в разных ситуациях. Постепенно дети разрабатывают личные способы обработки информации и контроля уровня своей активности, достигая большей независимости и снижая потребность во внешней помощи. Этот процесс эволюции предполагает переход от совместного регулирования поведения с взрослыми к полной самостоятельности в управлении своими действиями. Освоение различных техник саморегуляции помогает детям развивать способность

сосредотачиваться на задачах, сотрудничать и переходить от зависимости к самоуправлению [9, с. 245].

В психологии развития выделяют пять уровней саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста. На высшем уровне ребенок полностью погружается в задачу, последовательно и тщательно выполняя каждый ее этап до самого конца занятия. Работая интенсивно, он игнорирует внешние отвлекающие факторы, поддерживая устойчивый темп продуктивности на протяжении всего времени. При выявлении ошибок он самостоятельно их исправляет, не торопясь с завершением, и многократно проверяет результат, чтобы обеспечить максимальную точность и качество.

На втором уровне ребенок сразу же берется за задание, но не замечает своих ошибок и не корректирует их самостоятельно. Он ограничивается беглым просмотром итога, игнорируя детали качества работы.

На третьем уровне ребенок безразлично относится к задаче и не пытается в ней разобраться.

На четвертом уровне он улавливает только часть инструкции и пренебрегает ошибками в процессе.

На самом низком, пятом уровне ребенок не может сосредоточиться на задании, не понимает его сути и просто хаотично рисует на бумаге, игнорируя правила и границы [16, с. 272].

Индивидуальные особенности саморегуляции формируются под влиянием биологических факторов, черт характера, а также специфики образовательной среды и методов воспитания.

В рамках психологической подготовки детей к школе ключевыми направлениями развития являются:

- формирование умения сознательно контролировать свои поступки и эмоциональные проявления;
- тренировка оперативной памяти для удержания и сопоставления связанных фактов или последовательностей;
- стимуляция творческого воображения.

Освоение ребенком контроля над собственным телом требует реализации нескольких этапов:

- обучение различению и осмыслению телесных сигналов с упором на работу мышц;
- осознание разницы между состояниями напряжения и расслабления, а также управление темпом, ритмом и плавностью движений;
- развитие способности корректировать свои действия, опираясь на физические ощущения и обратную связь от организма [22, с. 103].

Результаты многочисленных психологических исследований подтверждают неразрывную связь между саморегуляцией и произвольностью, которые понимаются как умение человека придерживаться установленных социальных стандартов. Становление этого качества происходит в процессе погружения ребенка в культурную среду, где взрослый становится наставником, передающим инструменты управления собственными реакциями и поступками. Ряд экспертов рассматривает саморегуляцию как фундаментальный психологический показатель и основной фактор созревания личности. Данный навык кристаллизуется прежде всего в ходе практической деятельности, полноценной социальной коммуникации и построения активных, осознанных отношений с действительностью [8, с. 11].

Базовые принципы осознанного контроля над поступками и деятельностью в дошкольном возрасте строятся на идее поэтапного формирования иерархических и взаимосвязанных структур, что нашло отражение в трудах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева. В контексте изучения сознательности значимыми являются также подходы М. Семаго и Н. Семаго, которые описывают устройство психических процессов через три основополагающих компонента. При этом теоретическое наследие Л.С. Выготского, акцентирующее внимание на значении речи как посредника в развитии произвольной регуляции, по-прежнему занимает центральное место в анализе механизмов формирования

самоконтроля [19, с. 48].

Навык саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста обеспечивает возможность удерживать фокус внимания на текущей деятельности, заранее проектировать алгоритм действий и своевременно корректировать недочеты. Подобные умения критически важны для всестороннего развития ребенка, создавая надежный фундамент для эффективного обучения в школьный период. В связи с этим целенаправленное формирование механизмов самоконтроля в годы дошкольного детства приобретает первостепенную значимость. Овладение инструментами управления эмоциональным состоянием и поведением в этот период закладывает прочный базис для зрелого самообладания в дальнейшем, поскольку дошкольники уже способны осознавать приемы контроля над собственными реакциями [21, с. 1].

В дошкольный период, в особенности от трех до шести лет, активизируется развитие префронтальной коры головного мозга, которая обеспечивает выполнение регуляторных функций. Именно в лобных долях закладываются основы навыков саморегуляции [11, с. 2-3].

На этапе дошкольного детства происходит активное биологическое созревание регуляторных систем организма. Внешний эмоциональный отклик взрослых постепенно уступает место речевому руководству, благодаря которому ребенок учится выстраивать четкие алгоритмы поведения и анализировать происходящие ситуации. Поскольку в старшем дошкольном возрасте доминирующее положение занимает игра, именно в ней удобнее всего тренировать ключевые навыки рефлексии. Игровой процесс помогает детям осознать взаимосвязь между своими действиями и их результатами [2, с. 44].

Формирование умений саморегуляции занимает центральное место в обеспечении успеха ребенка во всех областях его жизни. Это обусловлено тем, что детство открывает перед ним безграничный спектр шансов для раскрытия способностей, реализации намерений, взаимодействия с другими

и прочих форм целенаправленного поведения. Любая целенаправленная активность, предполагающая контакт с внешним миром – объектами, людьми, условиями окружения и социальными процессами, – составляет сущность человеческого бытия. Все типы деятельности, которые осваивают дети, имеют общую черту: в ходе них закладывается ключевое достижение этого возраста – саморегуляция поведения и действий, а также умение контролировать себя [37, с. 32].

Следовательно, в психологической науке акцентируется внимание на саморегуляции детей старшего дошкольного возраста как на фундаменте развития их личности. Данный процесс выражается в способности ребенка к осознанному управлению собственными поступками и поведением.

1.3. Условия, приемы, средства волевого развития ребенка

Совершенствование механизмов самоконтроля у детей 6–7 лет подразумевает обучение навыкам управления собственным внутренним состоянием и сознательное соблюдение установленных правил. Для эффективного формирования этих качеств требуется использование комплекса специальных методик и педагогических инструментов. Поскольку уровень саморегуляции выступает критически важным показателем общего развития личности в этот период, данному аспекту необходимо отводить приоритетную роль в воспитательном процессе [37, с. 36].

Следует отметить, что саморегуляция не формируется спонтанно: она развивается в процессе разнообразной активной деятельности ребёнка, в том числе через общение и совместную игру. Поэтому именно дошкольный возраст и организованные в этот период воспитание и обучение имеют особую значимость для становления данной способности.

Н.И. Дворкина рассматривает взаимосвязь между развитием функций познавательных и физиологических возможностей у дошкольников. В её работе обозначены основные проявления комплексного становления волевой сферы, физической подготовленности и способности выполнять сложные двигательные действия у детей 5–7 лет в ходе занятий каратэ (стиль шотокан): настойчивость, упорство, решительность и выдержка [13, с. 2].

Обзор психолого-педагогической литературы свидетельствует о том, что для формирования саморегуляции у детей требуются специальные условия:

- поддержка самостоятельности и инициативы ребёнка;
- поэтапное усложнение заданий, позволяющее добиваться успеха в деятельности;
- обеспечение возможностей для проявления инициативы и

творчества;

– переход от заданий по инструкции к независимому выбору и реализации творческих поручений.

Развитие саморегуляции у дошкольников тесно переплетается с их интеллектуальным прогрессом. В связи с этим формирование волевых качеств вне рамок комплексного развития ребёнка представляет собой чрезвычайно трудоёмкую задачу.

Игра способствует психологическому развитию личности, моделирует черты характера, обогащает эмоциональный мир психики и одновременно укрепляет моральные и волевые свойства [1, с. 25].

Условия, которые взрослые (педагоги и родители) должны соблюдать, чтобы помочь детям развить навыки саморегуляции:

– разработка упорядоченного пространства: структурирование ежедневной рутины ребенка путем установления точного временного графика и стабильных ежедневных обрядов предстает важным элементом, обеспечивающим его чувство безопасности и ожидаемость событий;

– усовершенствование способности к саморегуляции посредством игровых методов и физкультурных занятий: организация игровых мероприятий, специфических задач и физических упражнений, нацеленных на развитие у детей умений к фокусировке внимания, стратегическому планированию и контролю над эмоциональным состоянием, способствует их укреплению;

– визуализация и моделирование: применение графических средств и нарративов с позитивными образцами способствует формированию у детей представлений об управлении своими эмоциями и поведенческими реакциями;

– диалог и поддержка со стороны родителей и учителей незаменимы в процессе развития у детей способности к саморегуляции. Исследования показывают, что качество эмоционального общения между детьми и их родителями непосредственно связано с уровнем саморегуляции, который

ребенок способен достичь, а также с особенностями развития этого навыка в дошкольном возрасте [11, с. 4].

Становление саморегуляции происходит в рамках обучающих и подвижных игр, основанных на соблюдении правил. Развитие когнитивных навыков – анализа, синтеза, воображения и планирования – помогает ребенку становиться более упорным и целеустремленным, приучая его доводить начатое до конца.

Выполнение небольших поручений, сопровождаемое похвалой и признанием успехов, формирует у детей четкую связь между целью и мотивацией. Разнообразные стимулы учат их принимать обдуманные решения и подавлять импульсивные порывы, что развивает волевые качества и выдержку. При этом важно учитывать индивидуальность: например, гиперактивным детям требуется особый упор на техники расслабления и координации движений. Примечательно, что стремление к поощрению гораздо эффективнее стимулирует волевые усилия ребенка, чем страх перед наказанием [17, с. 25].

С.Е. Кулачковская подчёркивает, что становление саморегуляции у ребёнка во многом определяется наличием чёткого, упорядоченного распорядка дня. Саморегуляция понимается как способность самостоятельно планировать и организовывать своё поведение и действия. Если режим отсутствует или постоянно нарушается, ребёнку может быть сложнее сформировать устойчивые навыки самоконтроля в дальнейшем.

Развитие саморегуляции тесно связано с регулярным преодолением повседневных трудностей. В обычной жизни есть много рутинных дел, которые помогают воспитывать дисциплину: сходить в магазин, привести в порядок своё место, помочь близким, следить за чистотой посуды и выполнять другие домашние обязанности.

По сути, любая ситуация в жизни ребёнка может стать ресурсом для тренировки самоконтроля – умения сдерживать мгновенные желания, которые мешают достигать поставленных целей [18, с. 176].

Методика, предложенная Панасенко, направлена на развитие саморегуляции у дошкольников и младших школьников через укрепление когнитивной сферы. Это позволяет детям осознанно подходить к выполнению задач и гибко реагировать на изменения условий. Ключевыми навыками здесь выступают:

- ингибирование (способность игнорировать отвлекающие факторы и сдерживать неуместные реакции);
- рабочая память (умение удерживать в уме и вовремя применять нужную информацию);
- когнитивная гибкость (способность быстро переключаться между разными правилами и видами деятельности).

Важную роль в коррекции и развитии этих функций играют нейропсихологические упражнения. Они активизируют различные отделы головного мозга, помогая структурам психики работать гармонично.

Одним из базовых инструментов является дыхательная гимнастика. Постепенное увеличение длительности вдоха и выдоха в сочетании со счетом и движениями рук не только насыщает мозг кислородом, но и учит ребенка контролировать импульсивные порывы. Такие практики помогают освоить технику речевого дыхания и осознанно управлять своим телом.

Для работы с физическим состоянием применяются упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Чередование напряжения и расслабления, а также фиксация в определенных позах учат ребенка справляться с зажимами или излишней вялостью мышц. Растяжки, в свою очередь, помогают лучше концентрировать внимание и игнорировать внешние раздражители.

Завершающим элементом системы являются релаксация и практики осознанности. Они приучают детей анализировать свои поступки. Каждое задание в этой методике имеет четко сформулированную цель, которая служит для ребенка ориентиром и помогает ему самостоятельно оценивать успешность своих действий [34, с. 100].

Для формирования навыков саморегуляции у дошкольников применяются разнообразные традиционные занятия в детских садах — рисование, аппликация, лепка, конструирование, ручной труд, изучение элементарной математики, развитие речи и прочие виды деятельности [30, с. 966].

Рефлексивные беседы способствуют развитию у детей самосознания и саморегуляции. Разбирая свои действия и реакции на различные ситуации, дети осваивают осознанный контроль эмоций и поведения, что играет ключевую роль в эффективном социальном взаимодействии [3, с. 71].

Среди ключевых направлений и специфических черт работы по воспитанию саморегуляции у дошкольников выделяют:

- становление механизмов самоуправления: в этот период ребенок учится контролировать свои поступки и чувства, а также развивает умение следовать правилам и достигать поставленных целей;

- эволюция самооценки: через осмысление личных успехов и опыта преодоления препятствий ребенок совершенствует свои навыки самоконтроля;

- воспитание воли: в дошкольном возрасте закладывается фундамент для преодоления трудностей, что напрямую влияет на способность сознательно корректировать свое поведение;

- навыки прогнозирования и планирования: дошкольник начинает предвидеть последствия своих действий, обучаясь предварительному анализу ситуации;

- развитие эмоционального интеллекта: обучение пониманию своих и чужих эмоций, а также эмпатии, становится базой для гармоничной саморегуляции и общения;

- освоение приемов расслабления: дети знакомятся с техниками снятия напряжения и управления стрессом, что помогает им сохранять равновесие в сложных обстоятельствах;

- формирование ответственности: ребенок постепенно осознает

причинно-следственную связь между своими решениями и их результатами, принимая на себя ответственность за содеянное [11, с. 2].

Детский сад служит начальной стадией социализации дошкольников, на которой формируются нравственные черты и волевые свойства личности, способствуя становлению целеустремлённости у детей. В условиях грамотно организованного педагогического процесса у них вырабатывается позитивное отношение к миру вокруг, повышается самостоятельность и проявление инициативы в разнообразных видах деятельности. В результате этого укрепляется умение принимать самостоятельные решения и развивается саморегуляция в дошкольном возрасте [25, с. 27].

Таким образом, формирование навыков саморегуляции имеет ключевое значение для успешного личностного роста ребёнка. Исследование условий, приёмов и инструментов саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста представляет большой интерес, так как это существенно влияет на достижение образовательных успехов.

Выводы по главе 1

Стремительно трансформирующийся мир предъявляет повышенные запросы к личности, в частности к умению управлять своим состоянием. Высокий уровень развития навыков саморегуляции позволяет человеку продуктивно решать текущие задачи и достигать значимых результатов в обучении, карьере и иных областях, способствующих самореализации [5, с. 4].

Число исследователей, подчёркивающих ключевую роль саморегуляции в повседневной жизни индивида, особенно в процессе воспитания и развития ребёнка, весьма велико [9, с. 245].

Согласно И.В. Ганичевой, по мере взросления у ребёнка появляется осознание того, что тело можно использовать как инструмент взаимодействия с миром. Он учится доверять своим физическим ощущениям, распознавать эмоции и осваивать приёмы самоконтроля, что напрямую связано с формированием фундаментальных психических качеств [12, с. 62].

Учёных и практиков особенно интересует разработка действенных методов формирования саморегуляции у детей, поскольку дошкольный период признаётся временем наибольшей чувствительности к её развитию [6, с. 10].

Чтобы ребёнок успешно адаптировался и реализовался в обществе, важно целенаправленно поддерживать развитие его навыков саморегуляции. При недостаточном внимании к этому в воспитании у него могут возникать сложности в обучении и в достижении поставленных целей [24, с. 78].

ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методы исследования

Цель работы – рассмотреть специфику развития саморегуляции у детей 6–7 лет.

Исследовательские задачи.

1. Определить уровень развития эмоционально-волевой регуляции у детей старшего дошкольного возраста.

2. Разработать комплекс мероприятий по развитию саморегуляции для детей старшего дошкольного возраста.

3. Сформулировать по результатам исследования систему рекомендаций, направленную на совершенствование способности к саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста для педагогов и родителей.

Исследование проводилось на базе МБДОУ № XX г. Красноярск. В исследовании принимало участие 25 детей 6-7 лет (14 мальчиков и 11 девочек).

Исследование включало несколько последовательных стадий:

На первом этапе осуществлялся теоретический анализ педагогических источников и формулирования выводов к первому разделу.

На втором этапе проводилась психодиагностическая методика.

На третьем этапе интерпретация эмпирических данных подведение итогов практической части работы и подбор рекомендаций.

В рамках эмпирического исследования применялась психодиагностическая методика «Палочки-черточки», разработанная У.В. Уленьковой (Приложении А).

Ниже приведено краткое описание методики.

Диагностическая проба «Палочки-черточки», предложенная

У.В. Уленьковой, направлена на изучение способности ребенка к точному воспроизведению заданного образца через графические упражнения. Данная методика позволяет оценить уровень концентрации внимания и усидчивости в процессе выполнения непрерывных заданий, а также диагностировать сформированность навыков самоконтроля. Кроме того, тестирование дает возможность проанализировать механизмы саморегуляции, проявляющиеся в ходе интеллектуальной деятельности дошкольника.

Для анализа качественных и количественных аспектов саморегуляции, согласно методики У.В. Уленьковой, были установлены соответствующие уровни, описание которых приводится ниже.

- 1 уровень – высокий (5 баллов)
- 2 уровень – выше среднего (4 балла)
- 3 уровень – средний (3 балла)
- 4 уровень – ниже среднего (2 балла)
- 5 уровень – низкий (1балл).

2.2. Анализ результатов эмпирического исследования

С целью диагностики развития саморегуляции у детей 6-7 лет была проведена методика У.В. Уленьковой «Палочки-черточки». Исходные результаты представлены в Приложение Б. Обобщенные результаты изучения уровня развития саморегуляции отражены на рисунке 1.

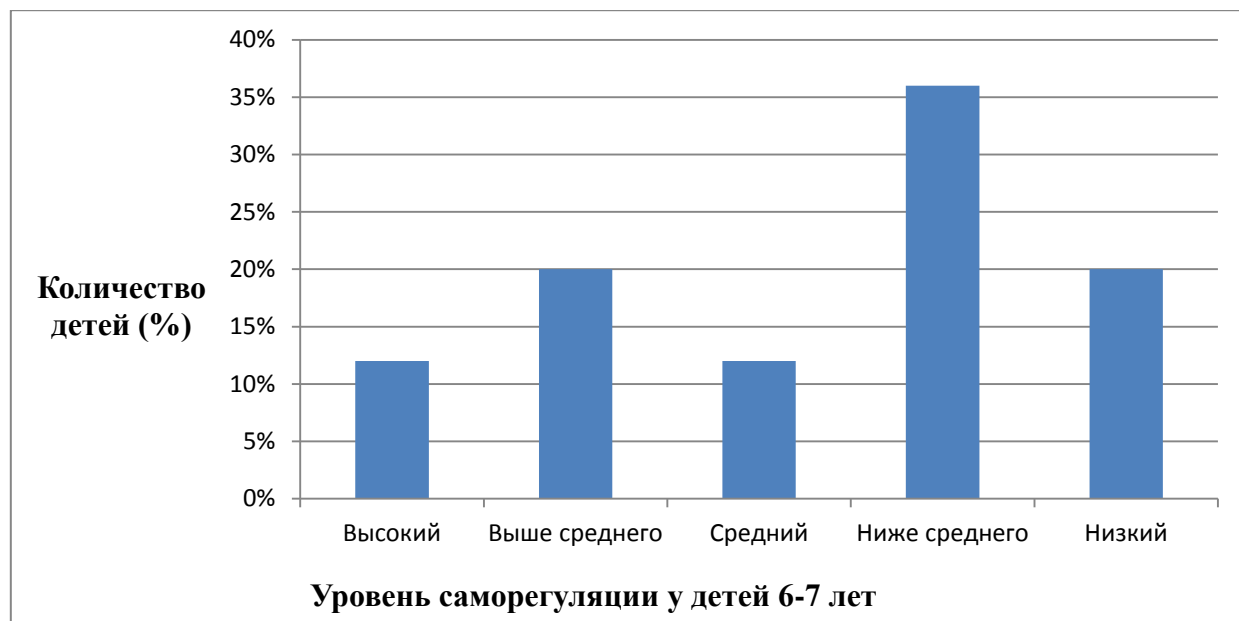


Рисунок 1. Распределение детей 6-7 лет по уровням развития саморегуляции по методике «Палочки-черточки» (У.В. Уленьковой)

Качественная характеристика результатов исследования.

Одна воспитанница (9%) не выполнила задание, так как неправильно поняла инструкцию. Испытуемая освоила только практические действия (работа с бумагой и карандашом), но выполняла их хаотично, игнорируя разметку на листе и заданные правила расположения символов.

Для пяти участников (45%) предложенная деятельность оказалась чрезмерно сложной. Данная группа детей полностью игнорировала наглядный образец, восприняв из инструкции лишь общую задачу по изображению графических элементов. В ходе работы они не соблюдали единство размера знаков и их очередность, а также постоянно выходили

выходили за пределы полей, что подтверждает отсутствие ориентации на установленные правила.

Один ребенок (9%) показал средний уровень выполнения, но оставался полностью убежденным в верности своих действий. Он довольно успешно копировал образец, стремясь максимально точно воспроизвести предложенные элементы.

Трое участников (28%) в основном справились с предложенным заданием, но в ходе выполнения допустили несколько незначительных ошибок.

Одна из одиннадцати участниц (9%) выполнила задание безупречно, строго придерживаясь поставленной цели. Рабочий процесс отличался высокой концентрацией внимания, быстрым темпом и полным отсутствием затруднений.

Обобщенные результаты изучения уровня развития саморегуляции у девочек 6-7 лет представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Распределение девочек 6-7 лет по уровням развития саморегуляции

Уровень развития	Количество детей	Количество детей (%)
Низкий уровень	1	9%
Ниже среднего уровень	5	45%
Средний уровень	1	9%
Выше среднего уровень	3	28%
Высокий уровень	1	9%

Среди четырнадцати мальчиков четверо (29%) столкнулись с серьезными трудностями и не смогли довести задание до успешного завершения.

Четверо участников (29%) оказались не в состоянии следовать заданному алгоритму. Они не ориентировались на образец, выполняя работу

хаотично и опираясь лишь на собственные побуждения. Знаки фиксировались в произвольном порядке, а ошибки не замечались и не устранялись из-за отсутствия самоконтроля в процессе деятельности.

Средний уровень выполнения показали два мальчика (14% от группы). В беседе со взрослым они без затруднений и промедления воспроизвели правила выполнения задания. Их итоговая работа в основном соответствовала требованиям, за исключением нескольких несущественных недочетов.

Результат выше среднего продемонстрировали двое дошкольников (14%). В процессе их деятельности возникали лишь незначительные погрешности, которые дети моментально замечали и самостоятельно исправляли непосредственно в ходе выполнения задания.

Двое испытуемых (14%) проявили высокую работоспособность и полную концентрацию на задаче. Несмотря на то, что в процессе графического исполнения они не сверялись с образцом, итоговый результат отличался высоким качеством. Благодаря старательности и четкому следованию инструкциям, дети выполнили значительный объем работы, обеспечив аккуратность и эстетичность итогового материала.

Обобщенные результаты изучения уровня развития саморегуляции у мальчиков 6-7 лет представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Распределение мальчиков 6-7 лет по уровням развития саморегуляции

Уровень развития	Количество детей	Количество детей (%)
Низкий уровень	4	29%
Ниже среднего уровень	4	29%
Средний уровень	2	14%
Выше среднего уровень	2	14%
Высокий уровень	2	14%

Результаты исследования демонстрируют, что у большинства детей старшего дошкольного возраста механизмы произвольного контроля сформированы недостаточно, при этом наиболее частотным является уровень ниже среднего, выявленный у 36% респондентов. Анализ гендерных различий показал, что для девочек наиболее характерна саморегуляция ниже среднего уровня (45% группы). У мальчиков же наблюдается паритет между низкими показателями и показателями ниже среднего, каждый из которых зафиксирован в 29% случаев. Суммарная доля детей с недостаточным развитием саморегуляции (низкий и ниже среднего уровни) выше среди мальчиков и составляет 58%, в то время как у девочек этот показатель достигает 54%. При этом в группах с высоким и выше среднего уровнями развития преобладают девочки (37% против 28% у мальчиков). Изложенные данные позволяют сделать вывод о более успешном формировании навыков саморегуляции у девочек по сравнению со сверстниками мужского пола.

Обнаруженная закономерность свидетельствует о дефиците навыков произвольного контроля у многих участников исследования. Это подтверждает актуальность разработки методических рекомендаций, направленных на совершенствование и развитие механизмов саморегуляции в данной группе.

2.3. Реализация психолого-педагогических условий по развитию саморегуляции детей

Изучение научной и методической литературы позволило определить значимые условия организации психолого-педагогического сопровождения процесса развития способности к саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста.

Хорошо известно, что игровая деятельность является ведущим видом деятельности ребенка дошкольника. Именно игровая форма обеспечивает естественное включение ребенка в процесс саморегуляции без сопротивления (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин). На сегодняшний день в практике дошкольного воспитания используются разнообразные игровые техники и упражнения. В последние годы усилился интерес к нейролингвистическим играм, которые формируют устойчивые нейронные связи между речевой командой, мышечным усилием и эмоциональным состоянием. Такие упражнения активируют кортикальные зоны мозга, отвечающие за исполнительные функции (префронтальная кора), развивая способность к волевому контролю импульсов и целенаправленному переключению между состояниями возбуждения/торможения [35, с. 33-34.]

Как известно, саморегуляция представляет собой единство психических процессов (внимание, воля) и физиологических механизмов (мышечная работа, вегетативная нервная система) [14, с. 74-79].

Использование нейролингвистических упражнений для развития саморегуляции должно быть связано с возрастными возможностями детей. Наиболее доступной формой саморегуляции для детей именно дошкольного возраста выступает внешняя саморегуляция, связанная с выполнением мышечного контроля. При формировании развивающего комплекса предпочтение уделялось упражнениям, которые позволяли тренировать моторное планирование и торможение (произвольное движение по словесной инструкции), формировать навык релаксации через преодоление

мышечных зажимов. Упражнения телесного характера одновременно усиливали психологические механизмы саморегуляции.

Формирование навыков саморегуляции требует системности и преемственности. Важным в работе с детьми было обеспечить единство усилий педагогов и родителей. Отобранные нейролингвистические упражнения просты для внедрения в семейное воспитание, не требуют особых временных затрат и могут быть использованы в досуговой деятельности в любой пространственной локации семьи. Ребенок должен применять освоенные техники не только в детском саду, но и дома, в бытовых ситуациях.

На основе теоретического изучения вопроса, а также полученных диагностических результатов были определены значимые психолого-педагогические условия для развития саморегуляции детей. К ним следует отнести:

- использование в качестве основного средства воздействия нейролингвистических упражнений игрового характера;
- интегрированное использование упражнений, направленных на развитие психо-физиологических аспектов саморегуляции детей;
- организация сотрудничества педагогов и родителей по вопросам развития саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

На основе выделенных условий был разработан комплекс занятий для детей развивающего характера. Целью данного комплекса занятий является формирование у ребенка устойчивого навыка произвольной саморегуляции через интеграцию осознанного дыхания, физического самоконтроля и развития концентрации внимания.

Содержание развивающего комплекса для детей представлено в таблице 3.

Комплекс мероприятий по развитию саморегуляции у детей 6-7 лет

Наименование блока (этапа)	Задачи	Наименование игр	Продолжительность
Неделя 1: «Мое тело — мой помощник»	Развитие произвольного торможения, навыков расслабления и моторного переключения.	«Брёвнышко», «Стоп — Иди», «Кулак — ребро — ладонь», «Снежная баба».	2 занятия по 20–25 минут
Неделя 2: «Внимание и ритм»	Укрепление межполушарного взаимодействия, развитие слухового внимания и сопротивления помехам.	«Марш в ритме», «Ухо — нос», «Повтори за мной», «Перекрестные шаги», «Четыре стихии», «Зеркальное рисование».	2 занятия по 20–25 минут
Неделя 3: «Спокойствие и баланс»	Формирование навыков дыхательной саморегуляции, удержание равновесия и развитие эмпатии.	«Свеча и цветок», «Тропинка» (с предметом), «Зеркало», «Тихое озеро».	2 занятия по 20–25 минут
Неделя 4: «Суперпамять и воля»	Тренировка рабочей памяти, подавление стереотипных реакций и планирование сложных действий.	«Графический диктант», «Запретное движение», «Моторчик», «Игра «Поиск сокровищ», «Корабль и ветер».	2 занятия по 20–25 минут
Неделя 5: «Я умею останавливаться»	Закрепление навыков торможения импульсивных реакций, развитие самоконтроля и умения действовать по правилу.	«Да и нет не говорите», «Светофор», «Найди ошибку», «Слушай сигнал», «Замри».	2 занятия по 20–25 минут
Неделя 6: «Действую по плану»	Развитие программирования действий, последовательности	«Собери по образцу», «Лабиринт», «Продолжи ряд»,	2 занятия по 20–25 минут

Продолжение таблицы 3

	выполнения инструкции, внимания к условию задания.	«Построй по схеме», «Что сначала, что потом».	
Неделя 7: «Удерживаю внимание»	Развитие концентрации, распределения внимания, устойчивости к отвлечению и переключения между заданиями.	«Найди отличие», «Испорченный телефон», «Что изменилось?», «Слушай и хлопай», «Узнай по описанию».	2 занятия по 20–25 минут
Неделя 8: «Я справляюсь сам»	Интеграция сформированных навыков саморегуляции, повышение уверенности в себе, закрепление произвольности и эмоциональной устойчивости.	«Лесенка успеха», «Комплимент по кругу», «Повтори без ошибки», «Сложное движение», «Кто внимательнее?».	2 занятия по 20–25 минут
Неделя 9: «Слышу, думаю, отвечаю»	Развитие слухоречевой регуляции, умения дослушивать инструкцию до конца, контролировать ответ и соблюдать очередность.	«Эхо», «Испорченный телефон», «Ответ наоборот», «Кто внимательный?», «Скажи после сигнала».	2 занятия по 20–25 минут
Неделя 10: «Работаю вместе»	Формирование навыков совместной деятельности, согласования действий с партнёром, самоконтроля в парной и групповой работе.	«Зеркальная пара», «Передай движение», «Строим вместе», «Общий рисунок», «Паровозик по правилам».	2 занятия по 20–25 минут
Неделя 11: «Довожу дело до конца»	Развитие целенаправленности, усидчивости, волевого усилия, умения преодолевать трудности и завершать начатое задание.	«Сложи картинку», «Дорисуй до конца», «Повтори без ошибки», «Мозаика по образцу», «Тихая работа».	2 занятия по 20–25 минут
Неделя 12: «Я справляюсь»	Обобщение и закрепление	«Лесенка успеха», «Моё	2 занятия по 20–25 минут

сам»	сформированных навыков саморегуляции, развитие уверенности в своих возможностях, перенос освоенных способов в разные виды деятельности.	спокойствие», «Сложное задание», «Кто справится точно?», «Комплимент по кругу».	
------	---	---	--

Содержание игр и упражнений из развивающего комплекса для детей представлено в приложении В.

В качестве значимого условия для развития саморегуляции детей было выделено – сотрудничество с родителями. Данное условие обеспечивает единство воспитания в ДОО и семье по вопросам развития саморегуляции у детей.

План-схема организации сотрудничества педагогов и родителей с целью обеспечения развития способности к саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста представлена в таблице 4.

Таблица 4

План-схема организации сотрудничества педагогов и родителей с целью обеспечения развития способности к саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста

Тема	Цель	Задачи	Содержание	Форма работы	Продолжительность
1. Основы саморегуляции: от импульсивности к контролю	Обучать родителей методам развития тормозного контроля и концентрации внимания у детей.	Познакомить с играми на развитие внимания; учить использовать визуальные подсказки; объяснить принципы «стоп-сигналов»	Игры первого блока: «Молчанка», «Корректор», «Стоп-сигналы». Обсуждение способов снижения	Тренинг, практическая работа, консультирование.	40–45 минут

		в поведении.	отвлекаемости. Организация рабочего пространства ребенка.		
2. Алгоритмы действий: от начала до результата	Помогать родителям внедрять в жизнь ребенка навыки планирования и поэтапного выполнения задач.	Отработать технику «зрительной подсказки»; учить делить сложные задачи на части.	Игры и упражнения: «Инструктор», «Повтори позу», «Рисуем по шагам». Разбор техник визуального планирования. Работа с поэтапным выполнением бытовых дел.	Тренинг с элементами практикума и обсуждения.	40–45 минут
3. Закрепляем навыки саморегуляции в повседневной жизни	Помогать родителям закреплять у детей навыки самоконтроля, произвольности, планирования и уверенного завершения деятельности.	Познакомить с играми на планирование и работу в паре; показать перенос игровых навыков в быт; учить отмечать успехи.	Разбор игр: «Светофор», «Найди ошибку», «Лабиринт», «Что сначала, что потом», «Лесенка успеха». Составление памятки «Как играть дома 10 минут в день». Обратная связь.	Тренинг, обсуждение, практическая отработка, обмен опытом.	40–45 минут

Разработанные буклеты для родителей представлены в Приложении Г.

Содержание встреч с родителями, в качестве примера, представлено в Приложении Д.

Данные разработки представляют собой алгоритм реализации выделенных психолого-педагогических условий для обеспечения развития

способности к саморегуляции у детей дошкольного возраста и могут быть использованы в практике дошкольного воспитания.

Выводы по главе 2

В исследовании применялась методика «Палочки-черточки», разработанная У.В. Уленьковой, которая позволила изучить поуровневую характеристику развития саморегуляции у детей 6-7 лет в условиях умственной деятельности. Результаты показали, что у детей 6-7 лет преобладает уровень саморегуляции ниже среднего (36%), что указывает на необходимость осуществления педагогической работы с целью совершенствования развития данной психической функции.

Гендерный анализ результатов показал, что саморегуляция больше развита у девочек, чем у мальчиков.

На основе теоретических изысканий исследования были выделены значимые психолого-педагогические условия для развития саморегуляции детей. Содержание условий и диагностические результаты стали основой при разработке комплекса мероприятий по обеспечению реализации выделенных условий. В работе представлены мероприятия по развитию саморегуляции детей, а также мероприятий, обеспечивающие сотрудничество с родителями по вопросам развития саморегуляции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогических трудов отечественных и зарубежных ученых, посвященных саморегуляции у детей, показывает, что эта проблема является одной из центральных в современной психологии.

Вопрос становления саморегуляции у дошкольников приобретает все большую актуальность. Это обусловлено существенными изменениями в системе образования: современная школа предъявляет к первоклассникам существенно более высокие требования. Еще в XX веке одной из основных задач подготовки к школе считалось развитие у ребенка способности контролировать свое поведение и управлять собственными действиями. Л.А. Венгер, Л.И. Цеханская, Д.Б. Эльконин и другие ученые акцентировали внимание на необходимости формирования у дошкольников умений действовать осознанно по правилам, выполнять задания по образцу и следовать устным инструкциям взрослого. Эти навыки остаются крайне важными и в сегодняшних условиях обучения. [20, с. 710].

Осознанность и сознательность являются ключевыми характеристиками саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста. На этом этапе формирование саморегуляции и произвольного поведения заключается в преодолении зависимости ребенка от непосредственной наглядной ситуации. Именно в старшем дошкольном возрасте дети начинают ставить цели, осознавать собственное поведение, соотносить его с принятыми нормами и преодолевать импульсивность. Таким образом, саморегуляция старших дошкольников, как важный этап развития личности, проявляется в осознанном управлении своими действиями и поведением. [7, с. 144].

Практическая часть исследования базировалась на использовании диагностической методики «Палочки-черточки», разработанной У.В. Уленьковой. Полученные результаты продемонстрировали, что для большинства девочек характерен низкий уровень самоконтроля, в то время

как у мальчиков результаты варьировались от низкого до уровня ниже среднего. Итоговые данные подтвердили специфику саморегуляции у старших дошкольников в зависимости от их пола.

С целью развития у детей 6–7 лет навыков саморегуляции была разработана программа, включающая комплекс средств и методов, способствующих ее развитию в разной степени: от формирования произвольного торможения, моторного контроля, навыков расслабления и удержания внимания до развития слухоречевой регуляции, самоконтроля, умения действовать по правилу, взаимодействовать со сверстниками, преодолевать трудности и доводить начатое дело до конца.

Данный комплекс мероприятий может быть внедрен в любой дошкольной организации для повышения уровня саморегуляции у детей 6–7 лет. Его реализация рассчитана примерно на три месяца.

Проведенное исследование позволило достичь поставленной цели. Результаты работы подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что развитие способности к саморегуляции детей старшего дошкольного возраста будет оптимальным при реализации специально разработанных психолого-педагогических условий: использование в качестве основного средства воздействия игровых и нейролингвистических упражнений; интегрированное использование упражнений, направленных на развитие психо-физиологических аспектов саморегуляции детей; организация сотрудничества педагогов и родителей по вопросам развития саморегуляции детей старшего дошкольного возраста. Таким образом, задачи исследования выполнены в полном объеме, а подтвержденная эффективность программы позволяет рекомендовать ее к широкому применению в образовательном процессе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алиева М.А., Ахмедов А.О., Мирзияев Б.И. Развитие у детей старшего дошкольного возраста волевых качеств посредством подвижных игр // Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта: материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции (г. Грозный, 22 апреля 2021 г.). Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2021. С. 22–27.

2. Баранова Г.А., Васина Ю.М. Возможности развития саморегуляции детей с задержкой психического развития как основы их познавательной деятельности // Перспективы науки. 2024. № 8 (179). С. 74–77.

3. Батенова Ю.В., Филиппова О.Г. Оценка эффективности развития эмоциональной экспрессивности и саморегуляции как показателей социальных эмоций у детей старшего дошкольного возраста // Science for Education Today. 2024. Т. 14. № 4. С. 69–91.

4. Батыршина А.Р., Мазилев В.А. Историческая представленность категорий «Воля» и «Волевая регуляция» в отечественных учебниках психологии // Ярославский педагогический вестник. 2014. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoricheskaya-predstavlennost-kategoriy-volya> (дата обращения: 07.04.2025).

5. Боровкова Д.А. Научные и методические основы использования элементов музыкотерапии в развитии саморегуляции у ребенка с задержкой психического развития в семье // Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки: сборник материалов X Международной научно-практической конференции (г. Тула, 20–21 ноября 2024 г.). Чебоксары: ООО "Издательский дом "Среда", 2024. С. 92-94.

6. Бухаленкова Д.А., Сухих В.Л., Якупова В.А. Развитие саморегуляции в игре: во что и как играть с дошкольниками? // Современное дошкольное образование. 2021. № 1 (103). С. 8–16.

7. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Практический психолог. М.: Под ред. Мозаика-синтез, 2012. 144 с.

8. Вершинина Л.В., Дурова Т.С. Развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации // Red.Rev. 2018. № 3 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-samoregulyatsii-detey> (дата обращения: 07.04.2025).

9. Волчегорская Е.Ю., Гольцева Ю.В., Руссу Н.Н. Родительская позиция как фактор развития когнитивных компонентов саморегуляции ребенка // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2022. № 2 (168). С. 243–256.

10. Глазунов Ю.Т. Роль и значение воли в процессах целеполагания // Вестник МГТУ. 2013. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-znachenie-voli-v-protsessah-tselepolaganiya> (дата обращения: 06.04.2025).

11. Гордеева В.В., Биринина Е.Р. Особенности формирования навыков саморегуляции у детей в период дошкольного возраста // Современный ученый. 2025. № 1. С. 220–225.

12. Дормакова Н.Н. Формирование саморегуляции у дошкольников с общим недоразвитием речи посредством телесно-ориентированных методов // СМАЛЬТА. 2024. № 3. С. 41–54.

13. Ильина Г.В., Грибовский А.В., Мосолов Д. Развитие волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста на занятиях каратэ-шотокан // Мир детства и образование: сборник материалов XVIII Международной научно-практической конференции (г. Магнитогорск, 25–26 апреля 2024 г.). Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2024. С. 138–140.

14. Ильин Е.П., Психофизиология состояний человека. СПб., 2005. С. 74-79.

15. Ильина М.О., Михайлова Н.В. Формирование волевых качеств у старших дошкольников при реализации образовательной области

«Физическое развитие» // Концепт. 2018. № 9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-volevyh-kachestv> (дата обращения: 06.04.2025).

16. Казарян Ю.Ю. Особенности развития произвольной саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста // Молодёжная наука как фактор и ресурс опережающего развития: сборник статей II Международной научно-практической конференции (г. Петрозаводск, 9 февраля 2020 г.). Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2020. С. 270–273.

17. Колесникова Т.Г., Елшина Е.Ю., Щербакова Т.А., Пронина С.Л. Развитие воли у детей 5-6 лет в условиях детского сада // Научное отражение. 2020. № 1 (19). С. 23–26.

18. Корнельсон Л.В. Особенности развития волевой сферы детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития // Психолого-педагогическое сопровождение общего, специального и инклюзивного образования детей и взрослых: материалы IV Международной научно-практической конференции (г. Тула, 11 апреля 2024 г.). Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2024. С. 176–178.

19. Кулькова А.А. Специфика развития регуляции собственных действий детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОО // Проблемы педагогики. 2021. № 1 (52). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-razvitiya-regulyatsii-sobstvennyh-deystviy-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-v-usloviyah> (дата обращения: 04.04.2025).

20. Куприна В.С., Чемет Е.В. Особенности формирования волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста // Вестник науки. 2025. № 2 (83). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-volevyh-kachestv-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrast> (дата обращения: 04.04.2025).

21. Логунова Е.А. Развитие саморегуляции старших дошкольников во взаимодействии со сверстниками // Ratio et Natura. 2024. С. 25-26.

22. Мишурова О.Н. Развитие саморегуляции в двигательной сфере у старших дошкольников // Общество и наука: векторы развития: материалы III Всероссийской научно-практической конференции (г. Чебоксары, 2 декабря 2024 г.). Чебоксары: ООО «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2024. С. 196–198.

23. Моросанова В.И. Саморегуляция как метаресурс образования и решения задач жизнедеятельности в кризисных условиях пандемии // Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации: материалы международной научно-практической онлайн-конференции. М.: Знание-М, 2020. С. 887-896.

24. Мызникова Т.С. Развитие саморегуляции произвольной деятельности у дошкольников // Вестник Воронежского института экономики и социального управления. 2022. № 3. С. 77-82.

25. Назмиева Л.С., Мажарова С.В. Формирование саморегуляции у дошкольников // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. 2023. № 4 (47). С. 30–32.

26. Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. М., 2001. 251 с.

27. Новик Н.Н. Возможности системы CrossFit Kids в развитии саморегуляции и когнитивных способностей дошкольников // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2020. № 3. С. 501-506.

28. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активности личности : учеб. пособие. М.: Знание, 2009. 80 с.

29. Петухова А.С. Развитие мотивационно-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития // Теория права и межгосударственных отношений. 2021. № 7 (19). С. 478-483.

30. Половиткина Е.В. Формирование саморегуляции как компонента психологической подготовки к школьному обучению у старших

дошкольников // Наука через призму времени. 2024. № 9 (90). С. 22-25.

31. Смирнова А.С. Развитие саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста в конструировании // Наука молодых: сборник научных статей по материалам XII Всероссийской научно-практической конференции (г. Арзамас, 26–27 ноября 2019 г.). Арзамас: Нижегородский государственный технический университет им. Р.Е. Алексеева, 2020. С. 810-814.

32. Тихомирова Л.Ф., Волкова Е.М. Развитие познавательных способностей детей: Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1996. 192 с.

33. Томилина Е.А., Темникова Е.Ю. Нейропсихологические упражнения как средство развития саморегуляции у старших дошкольников с тяжелым нарушением речи // Гуманитарные науки. 2024. № 4 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neyropsihologicheskie-uprazhneniya-ka> (дата обращения: 06.04.2025).

34. Федорова С.Н. Особенности развития навыков саморегуляции у современных дошкольников // Аспирант. 2021. № 1 (58). С. 233-235.

35. Хомская Е.Д. Нейропсихология: 4-е издание. СПб., 2005. С. 33-34.

36. Шахмалова И.Ж., Кириллин Е.С. Основы развития эмоционально-волевой сферы дошкольников // Современное педагогическое образование. 2021. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-razvitiya-emotsionalno-volevoy-sfery-doshkolnikov> (дата обращения: 06.04.2025).

37. Шелиспанская Э.В., Семенихина С.А. Развитие навыков саморегуляции у детей 6-7 лет с помощью игровых упражнений с материалами для рисования // Педагогика и психология: вопросы теории и практики. 2024. № 3. С. 30–36.

38. Эксакусто Т.В., Андрющенко Е.С. Особенности психологического благополучия людей с разным уровнем саморегуляции // Страховские чтения. 2021. № 29. С. 352–358.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика У.В.Ульенковой «Палочки - черточки»

Цель: изучение саморегуляции в интеллектуальной деятельности у детей 6-7 лет.

Описание методики:

На тетрадном листе в одну линейку в течение 15 мин (в начале учебного года) дети пишут простым карандашом системы палочек и черточек, соблюдая при этом четыре правила.

1. Писать палочки и черточки в определенной последовательности;
2. Не писать на полях;
3. Правильно переносить системы знаков с одной строки на другую;
4. Писать не на каждой строчке, а через одну [26, с. 55].

В соответствии с общим замыслом методики были разработаны следующие оценочные критерии степени сформированности действий самоконтроля на основных этапах интеллектуальной деятельности детей.

1. Степень полноты принятия задания — ребенок принимает задание во всех компонентах; принимает частично; не принимает совсем;

2. Степень полноты сохранения задания до конца занятия — ребенок сохраняет задание во всех компонентах; сохраняет лишь отдельные его компоненты; полностью теряет задание;

3. Качество самоконтроля по ходу выполнения задания — характер ошибок, допускаемых ребенком; замечает ли он свои ошибки; исправляет или не исправляет их;

4. Качество самоконтроля при оценке результата деятельности — ребенок старается еще раз основательно проверить работу и проверяет ее; ограничивается беглым просмотром; вообще не просматривает, а отдает ее взрослому сразу же по окончании [26, с. 55].

Ход работы

Педагог организывает и рассказывает детей, как на обычном

учебном занятии. Перед каждым ребенком кладет двойной тетрадный лист с разлиновкой в одну линейку. В доступной и привлекательной форме он ставит общую цель занятия: «Дети, перед каждым из вас лежит лист из школьной тетради. Сейчас вы будете писать карандашом, как настоящие школьники. Вы будете писать палочки и черточки, соблюдая при этом четыре правила. Сейчас я вам покажу на доске, как нужно писать палочки и черточки, и скажу, какие правила при этом нужно помнить».

Далее следует краткое (не более 4—5 мин) инструктирование детей. «Смотрите и запоминайте, как я буду писать на доске»,— говорит педагог, подходя к доске, разлинованной так же, как и тетрадный лист. «Я пишу на доске,— продолжает он,— палочки и черточки в таком порядке: сначала я пишу одну палочку, потом черточку. Дальше нужно написать две палочки — черточку. Затем три палочки — черточку, а потом все повторить снова. Надо все время считать, чтобы не ошибиться. Это первое правило, которое вам нужно соблюдать при письме. (Педагог повторяет это правило еще раз.) Второе правило: вы заполнили всю строчку до полей (показывает) — писать на них нельзя, школьник на полях не пишет. Третье правило: надо правильно переходить с законченной строчки на новую: на новой строчке продолжать писать то, что не поместилось на старой. Смотрите: я написала две палочки, а черточка не поместилась, я ее переношу на новую строчку, а дальше пишу три палочки — черточку и т. д. (Объясняет разные варианты переноса.) Четвертое правило: между строчками должно быть расстояние в одну линейку, иначе у вас все написанное сольется, будет выглядеть некрасиво».

Педагог по написанному на доске повторяет еще раз все правила. Правила повторяются вместе с детьми. Затем он, чтобы убедиться, правильно ли все дети нашли первую строчку, поля, третью строчку, просит поставить на них указательный палец. Убедившись, что все дети ориентируются на тетрадном листе, прекращает инструктаж. Он стирает написанное на доске и говорит детям: «Старайтесь писать правильно,

аккуратно, молча, чтобы не мешать друг другу. Если что-то непонятно, то спросите сейчас».

Далее, после короткой паузы, педагог добавляет: «Будете писать до тех пор, пока я не скажу: достаточно, проверьте написанное. А теперь пишите!» Засекается время начала работы. Помощь детям в процессе работы методикой не предусматривается [26, с. 57].

Обработка результатов

В соответствии с оценочными критериями сформированности действий самоконтроля выделяется пять уровней сформированности саморегуляции в интеллектуальной деятельности детей (в направлении от высшего к низшему). Уровни служили целям количественной и качественной оценки сформированности саморегуляции. Кратко опишем их.

1. Ребенок принимает задание полностью, полностью во всех компонентах сохраняет его до конца занятия; работает сосредоточенно, не отвлекаясь на протяжении всего занятия; работает в основном точно, если и допускает отдельные ошибки на то или иное правило, то при проверке замечает и самостоятельно устраняет их; не спешит сдать работу сразу же после сигнала об окончании, а еще раз проверяет написанное; в случае необходимости вносит поправки, делает все, чтобы работа не только была выполнена правильно, но и выглядела аккуратной, красивой. Данный уровень саморегуляции в деятельности ребенка оценивается баллом «5».

2. Ребенок принимает задание полностью, сохраняет его также полностью до конца занятия; по ходу работы допускает немногочисленные ошибки на те или иные правила, но не замечает и не устраняет их; также не устраняет ошибки и в специально отведенное для проверки время в конце занятия, ограничиваясь лишь беглым просмотром написанного; качество оформления работы его не заботит, хотя общее стремление получить хороший результат у него есть. Этот уровень саморегуляции в деятельности ребенка оценивается баллом «4».

3. Ребенок принимает лишь часть инструкции, но до конца занятия может не сохранить ее в принятом объеме, в результате пишет палочки и черточки в беспорядке; в процессе работы допускает ошибки не только по невнимательности, но прежде всего потому, что не запомнил правила выполнения задания; ошибок не замечает, не исправляет их ни по ходу работы, ни в конце занятия; после сигнала об окончании работы не проявляет желания улучшить ее качество; к полученному результату равнодушен. Данный уровень саморегуляции ребенка оценивается баллом «3».

4. Ребенок принимает лишь небольшую часть инструкции, но почти сразу ее полностью теряет; пишет палочки и черточки в случайном порядке; ошибок не замечает и не исправляет; не использует и время для проверки в конце занятия; после сигнала об окончании сразу же оставляет работу без внимания; к качеству выполненной работы индифферентен. Этот уровень саморегуляции в деятельности ребенка оценивается баллом «2».

5. Ребенок совсем не принимает задания, более того, он вообще не понимает, что перед ним поставлена какая-то задача; в лучшем случае он улавливает из инструкции только то, что ему надо действовать с карандашом и бумагой; пытается это делать, исписывая или разрисовывая лист, как получится, не признавая при этом ни полей, ни строчек на листе; о саморегуляции на заключительном этапе занятия говорить также не приходится. Данный уровень оценивается баллом «1».

Результаты изучения уровня развития саморегуляции у детей 6-7 лет
по методике «Палочки-черточки» У.В. Уленьковой

№ Детей	Уровень развития
1	Выше среднего
2	Ниже среднего
3	Выше среднего
4	Средний
5	Высокий
6	Ниже среднего
7	Ниже среднего
8	Ниже среднего
9	Выше среднего
10	Ниже среднего
11	Низкий
12	Высокий
13	Низкий
14	Ниже среднего
15	Средний
16	Низкий
17	Ниже среднего
18	Высокий
19	Средний
20	Выше среднего
21	Низкий
22	Низкий
23	Выше среднего
24	Ниже среднего
25	Ниже среднего

Обобщенные результаты изучения уровня развития саморегуляции
у детей 6-7 лет

Уровень развития	Количество детей	Количество детей (%)
Низкий уровень	5	20%
Ниже среднего уровень	9	36%
Средний уровень	3	12%
Выше среднего уровень	5	20%
Высокий уровень	3	12%

Результаты изучения уровня развития саморегуляции у девочек 6-7 лет
по методике «Палочки-черточки» У.В. Уленьковой

№ Детей	Уровень развития
1	Выше среднего
2	Ниже среднего
3	Выше среднего
4	Средний
5	Высокий
6	Ниже среднего
7	Ниже среднего
8	Ниже среднего
9	Выше среднего
10	Ниже среднего
11	Низкий

Результаты изучения уровня развития саморегуляции у мальчиков 6-7 лет
по методике «Палочки-черточки» У.В. Уленьковой

№ Детей	Уровень развития
12	Высокий
13	Низкий
14	Ниже среднего
15	Средний
16	Низкий
17	Ниже среднего
18	Высокий
19	Средний
20	Выше среднего
21	Низкий
22	Низкий
23	Выше среднего
24	Ниже среднего
25	Ниже среднего

Содержание игр и упражнений из развивающего комплекса

Упражнение «Брёвнышко»

Цель: Развитие координации, умения сохранять заданную позу, контроля движений, переключаемости и чувства тела в пространстве.

Ход упражнения: Ребенок ложится на коврик, руки вытянуты над головой «стрелочкой», ноги плотно вместе. Нужно перекатываться от одной стены к другой и обратно, не сгибая локти и колени.

Варианты: В середине пути подается команда «Стоп». Ребенок замирает на 5 секунд в положении на животе или на боку, затем продолжает движение.

Что развивает: Координацию, крупную моторику, пространственную ориентировку, торможение импульсивных движений, умение следовать инструкции.

Игра «Стоп — Иди»

Цель: Развитие самоконтроля, реакции на сигнал, произвольной регуляции движений.

Ход игры: Включается ритмичная музыка. Пока она звучит, ребенок двигается: бегают, прыгает, танцует. Как только музыка останавливается, он должен замереть и не шевелиться.

Варианты: При остановке музыки ребенок замирает в определенной роли: «как дерево», «как кошка», «как робот», «как птица».

Что развивает: Слуховое внимание, быструю реакцию, умение тормозить движение, переключаемость, воображение.

Игра «Кулак — ребро — ладонь»

Цель: Развитие зрительно-моторной координации, переключения движений, тонкой моторики и последовательной памяти.

Ход игры: Педагог показывает три положения руки на столе: кулак, ладонь ребром, ладонь плашмёй. Ребенок медленно повторяет движения.

Варианты: На втором этапе ребенок выполняет серию самостоятельно,

педагог только называет порядок. На третьем этапе серия выполняется 8–10 раз подряд в ускоряющемся темпе.

Что развивает: Мелкую моторику, моторное планирование, переключение, внимание, самоконтроль.

Упражнение «Снежная баба»

Цель: Развитие умения напрягать и расслаблять мышцы, формирование телесного контроля.

Ход упражнения: Ребенок стоит или лежит, представляя, что его «слепили» из снега. Он сильно сжимает кулаки, напрягает руки, плечи, живот и ноги на 5–10 секунд. Затем по команде начинается «таяние»: кисти расслабляются, потом локти, плечи, корпус, и ребенок мягко опускается вниз, словно превращаясь в «лужицу».

Варианты: Упражнение повторяется 3 раза. Можно сопровождать его словесным образом: солнце, тепло, ветер.

Что развивает: Умение управлять мышечным тонусом, расслабление, саморегуляцию, ощущение границ тела.

Упражнение «Ухо — нос»

Цель: Развитие межполушарного взаимодействия, внимания, переключаемости и точности движений.

Ход упражнения: Левая рука касается кончика носа, правая — левого уха. По команде «Смена» руки плавно меняются местами.

Варианты: На втором этапе перед сменой ребенок хлопает в ладоши. Хлопок служит «точкой обнуления». На третьем этапе нужно сделать 10 смен без ошибок в быстром темпе.

Что развивает: Координацию, концентрацию внимания, переключение, пространственную ориентацию, межполушарные связи.

Игра «Повтори за мной»

Цель: Развитие слуховой памяти, ритмического чувства, внимания и воспроизведения последовательности.

Ход игры: Взрослый отстукивает ритм по столу или по коленям.

Ребенок закрывает глаза, слушает, затем повторяет услышанный ритм.

Варианты: Сначала ритмы короткие, затем становятся длиннее. Потом роли меняются: ребенок сам придумывает ритм, а взрослый повторяет.

Что развивает: Слуховое восприятие, память, чувство ритма, концентрацию, произвольное внимание.

Упражнение «Перекрестные шаги»

Цель: Развитие координации, согласованности движений, ориентации в пространстве.

Ход упражнения: В медленном темпе ребенок выполняет движение «локоть к противоположному колену», сохраняя перекрестный паттерн.

Варианты: Усложнение — касание ладонью пятки сзади, например правая рука к левой пятке.

Что развивает: Координацию правой и левой стороны тела, пространственное восприятие, крупную моторику, моторное планирование.

Игра «Четыре стихии»

Цель: Развитие слухового внимания, способности переключаться, тормозить неверный зрительный сигнал.

Ход игры: Сначала ребенок разучивает движения: Земля — вниз, Вода — вперед, Воздух — вверх, Огонь — вращение. Затем взрослый называет стихию и показывает движение. Позже взрослый начинает путать: произносит одно, а показывает другое. Ребенок должен ориентироваться только на слова.

Варианты: Постепенно ускоряется темп команд.

Что развивает: Произвольное внимание, слуховой контроль, устойчивость к отвлекающим стимулам, реакцию, саморегуляцию.

Упражнение «Зеркальное рисование»

Цель: Развитие координации обеих рук, синхронности движений, зрительно-моторной согласованности.

Ход упражнения: Ребенок берет в обе руки по карандашу и одновременно двумя руками рисует простые фигуры: круги, квадраты.

Варианты: Можно рисовать симметричные линии, дорожки, волны, спирали, буквы.

Что развивает: Мелкую моторику, межполушарное взаимодействие, координацию, внимание, зрительно-моторную интеграцию.

Упражнение «Свеча и цветок»

Цель: Развитие дыхательного контроля, расслабления, умения делать плавный выдох.

Ход упражнения: Ребенок представляет, что в одной руке у него цветок, а в другой — свеча. Делается глубокий вдох носом, живот надувается, плечи не поднимаются. Затем короткая пауза и медленный выдох через губы трубочкой.

Варианты: Повторять 5–8 раз. Взрослый следит, чтобы выдох был в два раза длиннее вдоха.

Что развивает: Дыхательную регуляцию, спокойствие, способность расслабляться, самоконтроль.

Игра «Тропинка»

Цель: Развитие равновесия, координации, внимания, устойчивости к помехам.

Ход игры: На полу выкладывается лента, можно сделать извилистую дорожку. Ребенок проходит по ней, удерживая равновесие.

Варианты: На втором этапе он идет по тропинке с ложкой, в которой лежит шарик для пинг-понга или бумажный комочек. Усложнение — взрослый создает «ветер» листом бумаги или издает внезапные звуки.

Что развивает: Баланс, концентрацию, координацию движений, выдержку, устойчивость внимания.

Упражнение «Зеркало»

Цель: Развитие подражания, внимания, контроля темпа и согласованности движений.

Ход упражнения: На первом этапе взрослый показывает медленные

плавные движения, а ребенок копирует их синхронно. На втором этапе ребенок становится ведущим, а взрослый повторяет.

Варианты: Можно использовать разные движения: поднять руку, присесть, улыбнуться, коснуться носа, повернуться.

Что развивает: Наблюдательность, координацию, социальное взаимодействие, моторное планирование, внимание.

Игра «Тихое озеро»

Цель: Развитие умения сохранять неподвижность, слухового внимания, саморегуляции и расслабления.

Ход игры: В комнате приглушается свет. Ребенок ложится на спину, руки вдоль тела. Он представляет, что является гладкой поверхностью озера, и любое движение вызовет «круги». В течение 1 минуты он должен лежать тихо и спокойно.

Варианты: Постепенно время увеличивается до 2 минут. После окончания ребенок называет 2–3 звука, которые он услышал.

Что развивает: Удержание позы, слуховое восприятие, способность к расслаблению, концентрацию, внутреннюю тишину.

Упражнение «Графический диктант на слух»

Цель: Развитие слуховой памяти, пространственного мышления, умения следовать пошаговой инструкции.

Ход упражнения: Ребенку дается простой узор, например лесенка или квадрат. Педагог медленно диктует команды, делая паузы после каждой. Ребенок рисует по инструкции.

Варианты: Если задание дается легко, рисунок усложняется: добавляются диагонали, увеличивается количество шагов.

Что развивает: Ориентировку на листе, слуховое внимание, последовательность действий, графомоторные навыки.

Игра «Запретное движение»

Цель: Развитие торможения импульсивных действий, внимания, умения удерживать правило.

Ход игры: Под музыку ребенок двигается, выполняет разные действия. Сначала задается одно запретное движение, например нельзя хлопать. Через некоторое время движения меняются: приседать, махать руками, кружиться. Потом запрет становится сложнее, например нельзя касаться носа.

Варианты: Можно менять не только запрет, но и темп музыки, количество движений.

Что развивает: Самоконтроль, произвольное внимание, реакцию на правило, гибкость поведения.

Упражнение «Моторчик»

Цель: Развитие быстроты движений, координации рук, умения регулировать темп.

Ход упражнения: Ребенок быстро вращает кулаками друг вокруг друга, ускоряясь по команде «быстрее» и замедляясь по команде «медленнее».

Варианты: Можно менять направление вращения, выполнять одной рукой, чередовать темпы.

Что развивает: Мелкую моторику, координацию, слуховое внимание, контроль темпа, переключаемость.

Игра «Поиск сокровищ»

Цель: Развитие слуховой памяти, последовательного выполнения инструкций, внимания и самоконтроля.

Ход квеста: Ребенку дается четкая инструкция из 3 действий, например: «Подойди к шкафу, дотронься до синей полки, возьми листок и принеси его на стол». Затем количество действий увеличивается до 4–5.

Варианты: Если ребенок забывает последовательность, подсказка сразу не дается. Его просят остановиться и вспомнить, что было дальше.

Что развивает: Память, последовательность, концентрацию внимания, регуляцию поведения, умение работать по инструкции.

Игра «Корабль и ветер»

Цель: Развитие пространственной ориентировки, доверия к взрослому, умения следовать невербальным подсказкам.

Ход игры: Ребенок закрывает глаза и медленно идет по комнате, как «корабль». Педагог мягко направляет его за плечи или спину, помогая обходить препятствия. При этом соблюдается тишина.

Варианты: Можно менять направление движения, добавлять повороты, обход мебели, остановки.

Что развивает: Ориентировку в пространстве, равновесие, доверие, концентрацию, чувствительность к тактильным сигналам.

Упражнение «Да и нет не говорите»

Цель: Развитие торможения импульсивных реакций, умения контролировать речь и быстро ориентироваться в вопросе.

Ход упражнения: Педагог задаёт ребёнку простые вопросы, а отвечать нужно, не используя слова «да» и «нет». Например: «Ты мальчик?», «Тебе нравится играть?», «Сейчас зима?». Ребёнок должен подобрать ответ по-другому: «Конечно», «Очень нравится», «Сейчас холодное время года».

Как проводить: Сначала задания даются медленно и в спокойном темпе. Затем темп можно постепенно ускорять. Можно проводить в паре, когда один задаёт вопросы, а другой отвечает.

Что развивает: Самоконтроль, речевое торможение, внимание к формулировке вопроса, гибкость мышления.

Упражнение «Светофор»

Цель: Формирование умения действовать по сигналу, останавливаться и переключаться.

Ход упражнения: Детям объясняют правила: на зелёный сигнал можно двигаться, на жёлтый — замедлиться, на красный — остановиться. Сигналы можно показывать карточками, жестами или кругами соответствующего цвета. Дети двигаются по залу или по группе, реагируя на сигнал.

Варианты: Можно использовать не только движение, но и хлопки,

прыжки, приседания. На красный сигнал ребёнок замирает в позе.

Что развивает: Произвольность, реакцию торможения.

Упражнение «Найди ошибку»

Цель: Развитие наблюдательности, контроля действий и умения замечать несоответствие образцу или правилу.

Ход упражнения: Педагог заранее готовит картинку, ряд предметов, последовательность движений или слов, где есть ошибка. Дети должны найти, что не так. Например, в ряду «круг, квадрат, круг, квадрат, треугольник» ребёнок замечает нарушение закономерности.

Варианты: Можно предлагать ошибку в тексте, в рисунке, в движении, в инструкции. Например, педагог говорит: «Подними руки, а теперь топни ногой, а теперь хлопни в ладоши, а затем снова подними руки» — и специально нарушает последовательность.

Что развивает: Внимание, самопроверку, зрительный и слуховой контроль.

Упражнение «Слушай сигнал»

Цель: Развитие слухового внимания и умения подчинять действие условному сигналу.

Ход упражнения: Дети выполняют задание только тогда, когда слышат определённый сигнал. Например, педагог хлопает один раз — дети поднимают руки, два раза — приседают, три раза — стоят спокойно. Можно договориться, что действие выполняется только после слова «внимание».

Варианты: Сначала используется один сигнал, затем несколько разных. Можно включать музыкальные сигналы, звонок, стук.

Что развивает: Слуховую концентрацию, умение ждать, контроль импульсивности.

Упражнение «Замри»

Цель: Развитие способности быстро останавливать движение, удерживать позу, контролировать импульсы.

Ход упражнения: Дети свободно двигаются под музыку или под счёт

педагога. Когда музыка останавливается или звучит команда «замри», все должны остановиться и удерживать положение.

Варианты: Можно замораживать не только в движении, но и в выражении лица, позе, положении рук. Игру можно проводить в виде сказочного сюжета: «Звери уснули», «Статуи».

Что развивает: Торможение, внимание, координацию, выдержку.

Упражнение «Собери по образцу»

Цель: Развитие умения работать по образцу, удерживать последовательность действий и сравнивать результат с эталоном.

Ход упражнения: Детям предлагается образец постройки, узора, аппликации или рисунка. Ребёнок должен воспроизвести его максимально точно. Это может быть башня из кубиков, фигура из палочек, узор из геометрических форм.

Как проводить: Сначала образец крупный и простой, затем более сложный. Важно не торопить ребёнка, а побуждать сверяться с образцом на каждом этапе.

Что развивает: Зрительный анализ, планирование, внимание к деталям, самопроверку.

Упражнение «Лабиринт»

Цель: Развитие программирования действий, зрительного контроля и удержания маршрута.

Ход упражнения: Ребёнку дают бумажный или игровой лабиринт. Нужно провести линию от начала к выходу, не заходя в тупики. Можно также использовать напольный лабиринт из лент или дорожек.

Варианты: Усложнение через увеличение количества поворотов, ограничение времени, необходимость объяснить маршрут словами.

Что развивает: Планирование, пространственное мышление, концентрацию внимания.

Упражнение «Продолжи ряд»

Цель: Развитие умения замечать закономерность и следовать правилу.

Ход упражнения: Педагог выкладывает ряд из предметов, фигур, картинок или движений, а ребёнок должен продолжить его по образцу. Например: красный, синий, красный, синий... или хлопок, топот, хлопок, топот...

Варианты: Можно не только продолжить, но и самому придумать правило для ряда. Усложнение — более длинные цепочки и несколько признаков одновременно.

Что развивает: Логическое мышление, устойчивость внимания, умение удерживать инструкцию.

Упражнение «Построй по схеме»

Цель: Развитие пространственного восприятия, планирования и следования схеме.

Ход упражнения: Ребёнку дают схему постройки, составленную из простых линий, кубиков, палочек или фигур. Нужно построить такой же объект по предложенной схеме.

Варианты: Сначала схема с 2–3 элементами, затем более сложная. Можно предложить работать в паре: один смотрит на схему, другой строит.

Что развивает: Анализ образца, координацию, последовательность действий, терпение.

Упражнение «Что сначала, что потом»

Цель: Формирование умения устанавливать последовательность действий, событий и этапов.

Ход упражнения: Педагог предлагает картинки или ситуации, которые нужно разложить по порядку. Например: посадить семечко, полить, вырос цветок. Или: умыться, почистить зубы, вытереть лицо.

Варианты: Можно использовать бытовые ситуации, сказочные сюжеты, действия по изготовлению поделки. Ребёнок объясняет свой выбор.

Что развивает: Причинно-следственные связи, понимание последовательности, речь.

Упражнение «Найди отличие»

Цель: Развитие зрительного внимания, наблюдательности и умения сравнивать.

Ход упражнения: Детям предлагают две похожие картинки. Нужно найти, чем они отличаются. Начинать лучше с 1–2 отличий, постепенно увеличивая их количество.

Варианты: Можно работать с предметами в комнате, с игрушками, с одеждой педагога или с реальными объектами.

Что развивает: Концентрацию, зрительный анализ, устойчивость внимания.

Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: Развитие слухового внимания, памяти и точности восприятия информации.

Ход упражнения: Дети садятся в круг. Первый ребёнок получает слово или короткую фразу и передаёт её шёпотом следующему. Последний произносит то, что услышал. Сравнивают исходное и конечное сообщение.

Варианты: Вместо слов можно передавать короткую инструкцию, ритм хлопков или последовательность движений.

Что развивает: Слуховую память, внимание, контроль восприятия.

Упражнение «Что изменилось?»

Цель: Развитие наблюдательности, зрительной памяти и концентрации.

Ход упражнения: На столе лежат несколько предметов. Дети рассматривают их, затем закрывают глаза, педагог меняет что-то местами, убирает или добавляет предмет. Ребёнок должен определить, что изменилось.

Варианты: Можно менять не только предметы, но и позы, расположение игрушек, элементы одежды.

Что развивает: Зрительную память, сравнение, устойчивость внимания.

Упражнение «Слушай и хлопай»

Цель: Развитие слухового внимания, реакции на заданный сигнал и произвольного контроля.

Ход упражнения: Педагог читает ряд слов, звуков или чисел. Дети должны хлопнуть только тогда, когда услышат заранее оговорённое слово или звук. Например, хлопнуть, когда слышат названия животных.

Варианты: Можно заменить хлопок на поднятие руки, приседание, шаг вперёд.

Что развивает: Избирательное внимание, самоконтроль, слуховое различение.

Упражнение «Узнай по описанию»

Цель: Развитие слухового внимания, образного мышления и умения удерживать признаки предмета.

Ход упражнения: Педагог описывает предмет, животное или явление, не называя его. Ребёнок должен догадаться, о чём речь. Например: «Он серый, с длинными ушами, любит морковь».

Варианты: Можно предлагать детям самим составлять описания. Усложнение — больше признаков и менее очевидные описания.

Что развивает: Внимание к словам, анализ признаков, память, речь.

Упражнение «Лесенка успеха»

Цель: Развитие самооценки, осознания своих достижений и умения видеть продвижение.

Ход упражнения: Ребёнку предлагают нарисованную или воображаемую лесенку. На нижней ступеньке — «пока трудно», выше — «получается с помощью», ещё выше — «получается сам». Ребёнок отмечает, на какой ступеньке он сейчас находится по отношению к заданию.

Варианты: Можно использовать наклейки, фишки, цветные карточки. После выполнения задания ребёнок поднимается на ступеньку выше.

Что развивает: Рефлексию, уверенность в себе, мотивацию к успеху.

Упражнение «Комплимент по кругу»

Цель: Развитие положительного отношения к себе и другим, умения замечать хорошие качества.

Ход упражнения: Дети сидят в кругу и по очереди говорят друг другу добрые слова. Это могут быть комплименты внешности, действиям, старанию, характеру.

Варианты: Если детям сложно, педагог даёт образец: «Ты сегодня старался», «У тебя аккуратная работа». Можно использовать мяч как символ передачи слова.

Что развивает: Эмоциональную устойчивость, контактность, самопринятие.

Упражнение «Повтори без ошибки»

Цель: Развитие произвольного контроля, внимательности и самокоррекции.

Ход упражнения: Педагог показывает последовательность движений, хлопков, слов или простых действий, а ребёнок должен точно повторить без ошибок.

Варианты: Сначала 2–3 элемента, затем больше. Можно использовать зеркальное повторение или повторение в обратном порядке.

Что развивает: Память, внимание, контроль действий.

Упражнение «Сложное движение»

Цель: Закрепление умения действовать по инструкции при наличии нескольких условий.

Ход упражнения: Педагог даёт движение с несколькими правилами. Например: «Подними правую руку и хлопни левой ладонью по колену», «Сделай шаг вперёд и повернись вправо». Ребёнок должен удержать все условия и выполнить их точно.

Варианты: Можно вводить дополнительный сигнал, например выполнять движение только после хлопка.

Что развивает: Произвольность, координацию, слуховое внимание, рабочую память.

Упражнение «Кто внимательнее?»

Цель: Развитие концентрации, быстроты реакции и самоконтроля.

Ход упражнения: Педагог называет или показывает несколько стимулов, а дети должны быстро реагировать только на определённый признак. Например, хлопнуть, если услышали слово из темы «игрушки», или поднимать зелёную карточку, если предмет круглый.

Варианты: Можно играть в паре или команде, отмечая точность ответов.

Что развивает: Избирательное внимание, скорость реакции, контроль импульса.

Упражнение «Эхо»

Цель: Развитие слухового внимания, фонематического восприятия и умения точно повторять услышанное.

Ход упражнения: Педагог произносит слово, слог, звук или короткую фразу, а ребёнок повторяет точно так же, как «эхо».

Варианты: Можно менять громкость, темп, интонацию. Усложнение — повторение цепочек слов.

Что развивает: Слуховую память, точность восприятия, речевой контроль.

Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: Развитие слухоречевой памяти и контроля передачи информации.

Ход упражнения: Дети передают друг другу слово или короткую фразу шёпотом по кругу. В конце сравнивают, что получилось.

Варианты: Можно передавать не только слова, но и короткие инструкции или ритмические последовательности.

Что развивает: Слуховое внимание, последовательность, произвольность.

Упражнение «Ответь наоборот»

Цель: Развитие гибкости мышления, слухового контроля и умения

удерживать правило.

Ход упражнения: Педагог называет слово, а ребёнок должен ответить противоположным по смыслу. Например: «высокий — низкий», «день — ночь», «большой — маленький».

Варианты: Можно использовать не только прилагательные, но и действия: «быстро — медленно», «вверх — вниз».

Что развивает: Речевую регуляцию, мышление, внимание к слову.

Упражнение «Кто внимательный?»

Цель: Развитие умения слушать до конца, удерживать условие и действовать по правилу.

Ход упражнения: Педагог читает текст, список слов или инструкции, а дети должны выполнить действие только при определённом условии. Например, хлопнуть, когда услышат название животного.

Варианты: Можно менять правило в ходе игры, чтобы ребёнок учился переключаться.

Что развивает: Внимание, контроль ответа, слуховую избирательность.

Упражнение «Скажи после сигнала»

Цель: Развитие торможения импульсивного ответа и умения ждать.

Ход упражнения: Педагог задаёт вопрос, но отвечать можно только после условного сигнала: хлопка, звонка, поднятой карточки.

Варианты: Сначала сигнал подаётся сразу после вопроса, затем с задержкой, чтобы ребёнок учился удерживать ответ.

Что развивает: Самоконтроль, выдержку, слуховое внимание.

Упражнение «Зеркальная пара»

Цель: Развитие согласования действий с партнёром и умения подстраиваться под другого.

Ход упражнения: Дети становятся друг напротив друга. Один выполняет движение, второй повторяет как отражение в зеркале. Потом роли меняются.

Варианты: Можно использовать движения рук, позы, мимику, шаги.

Что развивает: Координацию, внимание к партнёру, чувство ритма.

Упражнение «Передай движение»

Цель: Развитие совместной деятельности, внимания и последовательности.

Ход упражнения: Первый ребёнок показывает простое движение, следующий повторяет и добавляет своё, затем третий повторяет всю цепочку и добавляет новое движение.

Варианты: Можно передавать не только движения, но и хлопки, позы, ритмические рисунки.

Что развивает: Память, сотрудничество, последовательность, самоконтроль.

Упражнение «Строим вместе»

Цель: Развитие умения договариваться, распределять действия и работать сообща.

Ход упражнения: Детям предлагается построить башню, дом, мост или другую конструкцию из кубиков, конструктора или подручных материалов. Важно заранее обсудить, что именно нужно построить, кто за что отвечает и в каком порядке будут выполняться действия. После этого дети действуют вместе, не мешая друг другу.

Варианты усложнения: Ограничить количество деталей; дать образец; предложить построить по памяти; назначить одного ребёнка «архитектором», другого «строителем».

Что развивает: Сотрудничество, планирование, терпение, умение учитывать мнение партнёра.

Упражнение «Общий рисунок»

Цель: Формирование навыков совместного творчества, умения распределять части работы и соблюдать общий замысел.

Ход упражнения: Детям дают один лист бумаги и предлагают нарисовать общий рисунок. Например, один рисует дом, другой дерево,

третий солнце, четвёртый людей или животных. Можно заранее обсудить тему рисунка или предложить детям договориться самим. Важно, чтобы каждый ребёнок продолжал общий сюжет, а не рисовал отдельно от других.

Варианты усложнения: Рисовать по очереди только одним цветом; передавать карандаш по правилу; выполнять рисунок по теме «наш двор», «лес», «город», «праздник».

Что развивает: Умение договариваться, учитывать общий результат, следовать правилам совместной деятельности.

Упражнение «Паровозик по правилам»

Цель: Развитие организованности, умения действовать в колонне, соблюдать последовательность и реагировать на сигнал.

Ход упражнения: Дети выстраиваются друг за другом, держась за плечи или за талию, и изображают паровозик. Взрослый задаёт правила движения: идти медленно, ускоряться, останавливаться по сигналу, поворачивать, обходить препятствия. Задача детей — не разорвать цепочку, сохранять строй и двигаться согласованно.

Варианты усложнения: Менять ведущего; вводить дополнительные сигналы; двигаться по маршруту с препятствиями; выполнять разные команды на ходу.

Что развивает: Чувство ритма, внимание к сигналу, самоконтроль, координацию в группе.

«Сложи картинку»

Цель: Развитие целенаправленности, усидчивости, умения доводить задание до конца.

Ход упражнения: Ребёнку предлагают собрать картинку из частей — разрезную открытку, пазл, изображение, разрезанное на 4–12 частей. Сначала показывают целый образец, затем части картинки перемешивают. Ребёнок должен собрать изображение полностью и аккуратно.

Варианты усложнения: Увеличивать количество элементов; сокращать время; собирать без образца; использовать картинки с похожими

деталiami.

Что развивает: Зрительный анализ, терпение, последовательность действий, настойчивость.

Упражнение «Дорисуй до конца»

Цель: Формирование умения завершать начатую работу, развивать произвольное внимание и творческое мышление.

Ход упражнения: Ребёнку дают лист, где изображена только часть предмета или незавершённый рисунок: половина дома, недорисованное дерево, контур животного, узор, который нужно закончить. Ребёнок должен внимательно посмотреть на образец и дорисовать недостающую часть так, чтобы изображение стало завершённым.

Варианты усложнения: Дорисовывать по клеткам; заканчивать симметричный рисунок; выполнять задание на время; предлагать несколько разных незаконченных картинок подряд.

Что развивает: Внимание к деталям, самоконтроль, умение работать по образцу, настойчивость.

Упражнение «Повтори без ошибки»

Цель: Развитие точности выполнения инструкции, концентрации внимания и контроля за своими действиями.

Ход упражнения: Взрослый предлагает ребёнку повторить последовательность движений, хлопков, шагов, слов или простых действий. Например: хлопок — пауза — хлопок — топнуть, или поднять руки — присесть — встать. Задача ребёнка — выполнить всё точно и без пропусков.

Варианты усложнения: Увеличивать длину последовательности; менять темп; добавлять условие «не ошибись»; вводить похожие движения, которые легко перепутать.

Что развивает: Память, внимание, самоконтроль, точность и устойчивость к ошибкам.

Упражнение «Мозаика по образцу»

Цель: Развитие усидчивости, пространственного мышления, умения

работать по заданию до завершения.

Ход упражнения: Ребёнку предлагают собрать узор или изображение из мозаики, цветных фишек, пуговиц, палочек или других элементов по готовому образцу. Сначала образец простой, затем он усложняется. Ребёнок должен не спешить, а сверяться с рисунком и аккуратно воспроизводить его.

Варианты усложнения: Уменьшать размер элементов; давать образец на короткое время; собирать по памяти; добавлять цветовые ограничения.

Что развивает: Внимание, зрительное восприятие, терпение, способность завершать начатую работу.

Упражнение «Тихая работа»

Цель: Развитие произвольности, умения сохранять спокойствие и доводить дело до конца в условиях ограничений.

Ход упражнения: Ребёнку даётся задание, которое нужно выполнить в полной или почти полной тишине: раскрасить картинку, собрать детали, обвести фигуры, выложить узор, вырезать по линии. Взрослый напоминает, что работа выполняется спокойно, без лишних разговоров и суеты.

Варианты усложнения: Работать на время; выполнять задание в паре, но без слов; использовать инструкции, которые даются только один раз; чередовать короткую и более длительную тихую работу.

Что развивает: Саморегуляцию, сосредоточенность, усидчивость, выдержку.

Упражнение «Лесенка успеха»

Цель: Развитие уверенности в своих возможностях, умения оценивать продвижение и видеть результат собственных усилий.

Ход упражнения: Взрослый рисует или использует готовую «лесенку» из нескольких ступенек. Ребёнку предлагают вспомнить, что у него получалось легко, а что сначала было трудным, но стало лучше после тренировки. На нижнюю ступеньку можно поставить то, что пока даётся с трудом, а на верхнюю — то, что уже получается хорошо. Затем ребёнок

может назвать, что поможет ему подняться выше.

Варианты усложнения: Использовать карточки с заданиями; обсуждать успехи за неделю; составить индивидуальную «лесенку достижений».

Что развивает: Самооценку, осознание прогресса, мотивацию, уверенность.

«Моё спокойствие»

Цель: Закрепление способов саморегуляции, умения успокаиваться и восстанавливать рабочее состояние.

Ход упражнения: Взрослый предлагает ребёнку вспомнить и показать способы, которые помогают ему успокоиться: глубокий вдох и выдох, сжатие и расслабление кулаков, «поза спокойствия», счёт до пяти, медленное поглаживание ладоней. Затем ребёнок пробует выбрать тот способ, который подходит ему больше всего, и применить его в небольшой игровой ситуации.

Варианты усложнения: Соединять несколько способов; выполнять упражнение после активной игры; использовать карточки-подсказки; обсуждать, когда каждый способ помогает.

Что развивает: Эмоциональную регуляцию, умение управлять своим состоянием, осознанность.

Упражнение «Сложное задание»

Цель: Развитие готовности принимать трудные задания, не отказываться при первой ошибке и доводить работу до результата.

Ход упражнения: Ребёнку предлагают задание чуть выше привычного уровня сложности, но посильное при поддержке взрослого. Это может быть сложный узор, длинная последовательность, сборка из деталей, задание на внимание или сравнение. Важно заранее сказать, что задание может быть непростым, но его можно выполнить шаг за шагом.

Варианты усложнения: Уменьшать подсказки; делить задание на этапы; предлагать выбор между двумя сложностями; поощрять попытку, а

не только идеальный результат.

Что развивает: Волевое усилие, настойчивость, уверенность, умение справляться с трудностями.

Упражнение «Кто справится точно?»

Цель: формирование установки на аккуратное выполнение, развитие самоконтроля и ответственности за результат.

Ход упражнения: взрослый предлагает детям выполнить задание максимально точно: повторить рисунок, собрать фигуру, воспроизвести узор, выполнить последовательность движений без ошибок. Перед началом обсуждается, что важно не скорость, а аккуратность. После выполнения результат сравнивают с образцом и отмечают, что получилось особенно хорошо.

Варианты усложнения: выполнять задание в паре; вводить ограничение по времени; использовать задания на слуховое внимание или повторение последовательности; оценивать не только результат, но и старание.

Что развивает: точность, самопроверку, ответственность, стремление к качеству.

Упражнение «Комплимент по кругу»

Цель: Укрепление положительного отношения к себе и другим, развитие уверенности, умения замечать успехи и хорошие качества.

Ход упражнения: Дети сидят в кругу. Каждый по очереди говорит соседу слева или справа добрые слова: что у него хорошо получается, что в нём нравится, за что можно похвалить. Взрослый помогает, если ребёнку трудно подобрать слова, и задаёт доброжелательный тон.

Варианты усложнения: Говорить комплименты не только внешности, но и действиям; использовать фразы по образцу: «Мне нравится, как ты...», «Ты хорошо умеешь...»; делать круг благодарности после совместной работы.

Что развивает: Эмоциональную отзывчивость, уверенность,

позитивную самооценку, способность замечать успехи.

Буклеты для родителей

Игры на развитие саморегуляции

Упражнение «Брёвнышко»

Инструкция: Ребенок ложится на коврик, руки вытянуты над головой «стрелочкой», ноги плотно прижаты друг к другу.

Процесс: Нужно перекатиться от одной стены к другой и обратно, не сгибая локти и колени.

Усложнение: В середине пути дается команда «Стоп», ребенок замирает в положении на животе или на боку на 5 секунд, затем продолжает движение.

Игра «Стоп — Иди»

Процесс: Включается ритмичная музыка. Пока она звучит, ребенок может бегать, прыгать или танцевать. Как только музыка смолкает, нужно замереть и не шевелиться.

Вариация: Каждый раз, когда музыка смолкает, ребенок должен замереть в определенной роли (например, «замри как дерево»).

Игра «Кулак — ребро — ладонь»

Первый этап: Педагог показывает три положения руки на столе: ладонь сжата в кулак, ладонь ребром, ладонь лежит плашмяёй. Ребенок медленно повторяет.

Второй этап: Ребенок выполняет серию движений самостоятельно, педагог только называет порядок.

Третий этап (ускорение): Выполняется серия 8–10 раз подряд без ошибок, постепенно наращивая скорость. Если ребенок сбивается, нужно начать серию сначала в медленном темпе.

Разминка «Марш в ритме»

Ходьба на месте. Взрослый задает темп хлопками: быстрые хлопки — мелкие шаги, редкие хлопки — широкие шаги. Это подготавливает мозг к восприятию ритма.

Упражнение «Снежная баба»

Напряжение: Ребенок стоит или лежит, представляя, что его «слепили» из снега. Он должен максимально сильно сжать кулаки, напрячь руки, плечи, живот и ноги. Держать напряжение 5–10 секунд.

Таяние: Педагог говорит: «Выглянуло солнце, баба начинает таять». Сначала расслабляются кисти рук, затем локти, плечи «повисают», корпус наклоняется вперед, и в конце ребенок мягко опускается на пол, становясь «лужицей». Повторяется 3 раза.

Упражнение «Ухо — нос»

Этап 1: Медленное выполнение. Левая рука — кончик носа, правая — левое ухо. По команде «Смена» руки плавно меняются.

Этап 2: Введение хлопка. Перед тем как поменять руки, ребенок должен хлопнуть в ладоши. Хлопок — это «точка обнуления», которая тренирует переключаемость.

Этап 3: Ускорение. Сделать 10 смен без ошибок в максимально быстром темпе.

Игра «Повтори за мной»

Взрослый отстукивает ритм по столу или коленям (например: два коротких удара — пауза — один длинный).

Ребенок закрывает глаза, слушает, затем повторяет. Постепенно ритмические рисунки становятся длиннее.

Затем роли меняются: ребенок придумывает ритм, а взрослый повторяет.

Упражнение «Ленивые восьмерки»

Ребенок в воздухе рисует пальцем перед собой горизонтальную восьмерку (знак бесконечности), следя за пальцем только глазами, не поворачивая головы.

Упражнение «Перекрестные шаги»

Выполнение в медленном темпе: локоть к противоположному колену. Важно соблюдать перекрестный паттерн (лево-право).

Усложнение: касание ладонью пятки сзади (правая рука к левой пятке) — это тренирует ориентацию в пространстве «за спиной».

Игра «Четыре стихии»

Разучивание: Земля (вниз), Вода (вперед), Воздух (вверх), Огонь (вращение).

Активная фаза: Взрослый называет стихию и показывает правильное движение. Через 2 минуты взрослый начинает путать: говорит «Земля», а руки поднимает вверх. Ребенок должен ориентироваться только на слова, игнорируя ложный визуальный сигнал.

Темп: Постепенно увеличивается скорость команд до предела возможностей ребенка.

Упражнение «Свеча и цветок»

Техника: Ребенку предлагается представить в одной руке воображаемый ароматный цветок, а в другой — горящую свечу. Глубокий вдох носом (плечи не поднимаем, живот надувается), задержка на 1-2 секунды, и медленный, плавный выдох через губы трубочкой. Повторяется 5-8 раз. Взрослый следит за тем, чтобы выдох был в два раза длиннее вдоха.

Упражнение «Зеркальное рисование»

Ребенок берет в обе руки по карандашу и на листе бумаги одновременно двумя руками рисует простые фигуры: круги, квадраты или сердечки.

Игра «Тропинка»

Подготовка: Лента на полу может быть извилистой или с резкими поворотами.

Первый этап: Пройти по ленте просто так, удерживая баланс.

Второй этап: Пройти с ложкой, в которой лежит шарик для пинг-понга или скатанный из бумаги комок.

Усложнение: Взрослый может создавать «ветер», слегка обмахивая ребенка листом бумаги, или издавать внезапные звуки, проверяя его выдержку.

Упражнение «Зеркало»

Этап 1: Взрослый — ведущий. Движения должны быть медленными и плавными (поднять руку, почесать нос, присесть, улыбнуться). Ребенок копирует синхронно.

Этап 2: Ребенок — ведущий. Взрослый старается в точности повторить его темп.

Игра «Тихое озеро»

Можно выключить яркий свет. Ребенок ложится на спину, руки вдоль туловища.

Инструкция: «Представь, что ты — гладкая поверхность озера. Если ты шевельнешься, пойдут круги и вода станет беспокойной». Взрослый засекает 1 минуту (постепенно можно увеличивать до 2-х). После завершения ребенок должен назвать 2–3 звука, которые он услышал в тишине (тиканье часов, шум машин за окном).

Упражнение «Графический диктант на слух»

Для начала ребенку дается простой узор (лесенку или квадрат). Педагог диктует медленно, делая паузы по 2–3 секунды после каждой команды. Если ребенок справляется легко, рисунок усложняется, добавляются диагональные линии или увеличивается количество шагов.

Игра «Запретное движение»

Включается ритмичная музыка. Сначала выбирается одно простое запретное движение (например, нельзя хлопать). Движения нужно менять каждые 5–10 секунд: приседание, помахать руками, покружиться. Через 3 минуты меняется запретное движение на более сложное (например, нельзя касаться носа).

Упражнение «Моторчик»

Ребенок быстро вращает кулаками друг вокруг друга, ускоряясь по команде «быстрее» и замедляясь по команде «медленнее».

Квест «Поиск сокровищ»

Дается четкая инструкция из 3 действий. Например: «Подойди к шкафу, дотронься до синей полки, возьми там листок и принеси его на стол». На втором этапе увеличивается количество действий до 4–5. Если ребенок забыл последовательность, подсказка сразу не дается, ребенка просят замереть и вспомнить: «А что было после полки?».

Игра «Корабль и ветер»

Ребенок закрывает глаза и медленно «плывет» по комнате. Педагог аккуратно, кончиками пальцев или ладонями, направляет его за плечи или спину, помогая обходить углы мебели. Важно соблюдать полную тишину.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ

«Да и нет не говорите»

Ход упражнения: педагог задаёт ребёнку простые вопросы, а отвечать нужно, не используя слова «да» и «нет». Например: «Ты мальчик?», «Тебе нравится играть?», «Сейчас зима?». Ребёнок должен подобрать ответ по-другому: «Конечно», «Очень нравится», «Сейчас холодное время года».

Как проводить: сначала задания даются медленно и в спокойном темпе. Затем темп можно постепенно ускорять. Можно проводить в паре, когда один задаёт вопросы, а другой отвечает.

«Светофор»

Ход упражнения: детям объясняют правила: на зелёный сигнал можно двигаться, на жёлтый — замедлиться, на красный — остановиться. Сигналы можно показывать карточками, жестами или кругами соответствующего цвета. Дети двигаются по залу или по группе, реагируя на сигнал.

Варианты: можно использовать не только движение, но и хлопки, прыжки, приседания. На красный сигнал ребёнок замирает в позе.

«Найди ошибку»

Ход упражнения: педагог заранее готовит картинку, ряд предметов, последовательность движений или слов, где есть ошибка. Дети должны найти, что не так. Например, в ряду «круг, квадрат, круг, квадрат, треугольник» ребёнок замечает нарушение закономерности.

Варианты: можно предлагать ошибку в тексте, в рисунке, в движении, в инструкции. Например, педагог говорит: «Подними руки, а теперь топни ногой, а теперь хлопни в ладоши, а затем снова подними руки» — и специально нарушает последовательность.

«Слушай сигнал»

Ход упражнения: дети выполняют задание только тогда, когда слышат определённый сигнал. Например, педагог хлопает один раз — дети поднимают руки, два раза — приседают, три раза — стоят спокойно. Можно договориться, что действие выполняется только после слова «внимание».

Варианты: сначала используется один сигнал, затем несколько разных. Можно включать музыкальные сигналы, звонок, стук.

«Замри»

Ход упражнения: дети свободно двигаются под музыку или под счёт педагога. Когда музыка останавливается или звучит команда «замри», все должны остановиться и удерживать положение.

Варианты: можно замораживать не только в движении, но и в выражении лица, позе, положении рук. Игру можно проводить в виде сказочного сюжета: «Звери уснули», «Статуи».

«Собери по образцу»

Ход упражнения: детям предлагается образец постройки, узора, аппликации или рисунка. Ребёнок должен воспроизвести его максимально точно. Это может быть башня из кубиков, фигура из палочек, узор из геометрических форм.

Как проводить: сначала образец крупный и простой, затем более сложный. Важно не торопить ребёнка, а побуждать сверяться с образцом на каждом этапе.

«Испорченный телефон»

Ход упражнения: дети садятся в круг. Первый ребёнок получает слово или короткую фразу и передаёт её шёпотом следующему. Последний произносит то, что услышал. Сравнивают исходное и конечное сообщение.

Варианты: вместо слов можно передавать короткую инструкцию, ритм хлопков или последовательность движений.

«Что изменилось?»

Ход упражнения: на столе лежат несколько предметов. Дети рассматривают их, затем закрывают глаза, педагог меняет что-то местами, убирает или добавляет предмет. Ребёнок должен определить, что изменилось.

Варианты: можно менять не только предметы, но и позы, расположение игрушек, элементы одежды.

«Слушай и хлопай»

Ход упражнения: педагог читает ряд слов, звуков или чисел. Дети должны хлопнуть только тогда, когда услышат заранее оговорённое слово или звук. Например, хлопать, когда слышат названия животных.

Варианты: можно заменить хлопок на поднятие руки, приседание, шаг вперёд.

«Узнай по описанию»

Ход упражнения: педагог описывает предмет, животное или явление, не называя его. Ребёнок должен догадаться, о чём речь. Например: «Он серый, с длинными ушами, любит морковь».

Варианты: можно предлагать детям самим составлять описания. Усложнение — больше признаков и менее очевидные описания.

«Лесенка успеха»

Ход упражнения: ребёнку предлагают нарисованную или воображаемую лесенку. На нижней ступеньке — «пока трудно», выше — «получается с помощью», ещё выше — «получается сам». Ребёнок отмечает, на какой ступеньке он сейчас находится по отношению к заданию.

Варианты: можно использовать наклейки, фишки, цветные карточки. После выполнения задания ребёнок поднимается на ступеньку выше.

«Комплимент по кругу»

Ход упражнения: дети сидят в кругу и по очереди говорят друг другу добрые слова. Это могут быть комплименты внешности, действиям, старанию, характеру.

Варианты: если детям сложно, педагог даёт образец: «Ты сегодня старался», «У тебя аккуратная работа».

«Повтори без ошибки»

Ход упражнения: педагог показывает последовательность движений, хлопков, слов или простых действий, а ребёнок должен точно повторить без ошибок.

Варианты: сначала 2–3 элемента, затем больше. Можно использовать зеркальное повторение или повторение в обратном порядке.

«Сложное движение»

Ход упражнения: педагог даёт движение с несколькими правилами. Например: «Подними правую руку и хлопни левой ладонью по колену», «Сделай шаг вперёд и повернись вправо». Ребёнок должен удержать все условия и выполнить их точно.

Варианты: можно вводить дополнительный сигнал, например выполнять движение только после хлопка.

«Кто внимательнее?»

Ход упражнения: педагог называет или показывает несколько стимулов, а дети должны быстро реагировать только на определённый признак. Например, хлопать, если услышали слово из темы «игрушки», или поднимать зелёную карточку, если предмет круглый.

Варианты: можно играть в паре или команде, отмечая точность ответов.

«Лабиринт»

Ход упражнения: ребёнку дают бумажный или игровой лабиринт. Нужно провести линию от начала к выходу, не заходя в тупики. Можно также использовать напольный лабиринт из лент или дорожек.
Варианты: усложнение через увеличение количества поворотов, ограничение времени, необходимость объяснить маршрут словами.

«Продолжи ряд»

Ход упражнения: педагог выкладывает ряд из предметов, фигур картинок или движений, а ребёнок должен продолжить его по образцу. Например: красный, синий, красный, синий... или хлопок, топот, хлопок, топот...
Варианты: можно не только продолжить, но и самому придумать правило для ряда. Усложнение — более длинные цепочки и несколько признаков одновременно.

«Построй по схеме»

Ход упражнения: ребёнку дают схему постройки, составленную из простых линий, кубиков, палочек или фигур. Нужно построить такой же объект по предложенной схеме.
Варианты: сначала схема с 2–3 элементами, затем более сложная. Можно предложить работать в паре: один смотрит на схему, другой строит.

«Что сначала, что потом»

Ход упражнения: педагог предлагает картинки или ситуации, которые нужно разложить по порядку. Например: посадить семечко, полить, вырос цветок. Или: умыться, почистить зубы, вытереть лицо.
Варианты: можно использовать бытовые ситуации, сказочные сюжеты, действия по изготовлению поделки. Ребёнок объясняет свой выбор.

«Найди отличие»

Ход упражнения: детям предлагают две похожие картинки. Нужно найти, чем они отличаются. Начинать лучше с 1–2 отличий, постепенно увеличивая их количество.
Варианты: можно работать с предметами в комнате, с игрушками, с одеждой педагога или с реальными объектами.

«Замри»

Ход упражнения: дети свободно двигаются под музыку или под счёт педагога. Когда музыка останавливается или звучит команда «замри», все должны остановиться и удерживать положение.
Варианты: можно замораживать не только в движении, но и в выражении лица, позе, положении рук. Игру можно проводить в виде сказочного сюжета: «Звери уснули», «Статуи».

«Собери по образцу»

Ход упражнения: детям предлагается образец постройки, узора, аппликации или рисунка. Ребёнок должен воспроизвести его максимально точно. Это может быть башня из кубиков, фигура из палочек, узор из геометрических форм.
Как проводить: сначала образец крупный и простой, затем более сложный. Важно не торопить ребёнка, а побуждать сверяться с образцом на каждом этапе.

«Эхо»

Ход упражнения: педагог произносит слово, слог, звук или короткую фразу, а ребёнок повторяет точно так же, как «эхо».

Варианты: можно менять громкость, темп, интонацию. Усложнение — повторение цепочек слов.

«Испорченный телефон»

Ход упражнения: дети передают друг другу слово или короткую фразу шёпотом по кругу. В конце сравнивают, что получилось.

Варианты: можно передавать не только слова, но и короткие инструкции или ритмические последовательности.

«Ответь наоборот»

Ход упражнения: педагог называет слово, а ребёнок должен ответить противоположным по смыслу.

Например: «высокий — низкий», «день — ночь», «большой — маленький».

Варианты: можно использовать не только прилагательные, но и действия: «быстро — медленно», «вверх — вниз».

«Кто внимательный?»

Ход упражнения: педагог читает текст, список слов или инструкции, а дети должны выполнить действие только при определённом условии. Например, хлопнуть, когда услышат название животного.

Варианты: можно менять правило в ходе игры, чтобы ребёнок учился переключаться.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ

«Скажи после сигнала»

Ход упражнения: педагог задаёт вопрос, но отвечать можно только после условного сигнала: хлопка, звонка, поднятой карточки.

Варианты: сначала сигнал подаётся сразу после вопроса, затем с задержкой, чтобы ребёнок учился удерживать ответ.

«Зеркальная пара»

Ход упражнения: дети становятся друг напротив друга. Один выполняет движение, второй повторяет как отражение в зеркале. Потом роли меняются.

Варианты: можно использовать движения рук, позы, мимику, шаги.

«Передай движение»

Ход упражнения: первый ребёнок показывает простое движение, следующий повторяет и добавляет своё, затем третий повторяет всю цепочку и добавляет новое движение.

Варианты: можно передавать не только движения, но и хлопки, позы, ритмические рисунки.

«Строим вместе»

Ход упражнения: детям предлагается построить башню, дом, мост или другую конструкцию из кубиков, конструктора или подручных материалов. Важно заранее обсудить, что именно нужно построить, кто за что отвечает и в каком порядке будут выполняться действия. После этого дети действуют вместе, не мешая друг другу.

Варианты усложнения: ограничить количество деталей; дать образец; предложить построить по памяти; назначить одного ребёнка «архитектором», другого «строителем».

«Общий рисунок»

Ход упражнения: детям дают один лист бумаги и предлагают нарисовать общий рисунок. Например, один рисует дом, другой дерево, третий солнце, четвёртый людей или животных. Можно заранее обсудить тему рисунка или предложить детям договориться самим. Важно, чтобы каждый ребёнок продолжал общий сюжет, а не рисовал отдельно от других.

«Паровозик по правилам»

Ход упражнения: дети выстраиваются друг за другом, держась за плечи или за талию, и изображают паровозик.

Взрослый задаёт правила движения: идти медленно, ускоряться, останавливаться по сигналу, поворачивать, обходить препятствия. Задача детей — не разорвать цепочку, сохранять строй и двигаться согласованно.

Варианты усложнения: менять ведущего; вводить дополнительные сигналы; двигаться по маршруту с препятствиями; выполнять разные команды на ходу.

«Сложи картинку»

Ход упражнения: ребёнку предлагают собрать картинку из частей — разрезную открытку, пазл, изображение, разрезанное на 4–12 частей. Сначала показывают целый образец, затем части картинки перемешивают. Ребёнок должен собрать изображение полностью и аккуратно.

Варианты усложнения: увеличивать количество элементов; сокращать время; собирать без образца; использовать картинки с похожими деталями.

«Дорисуй до конца»

Ход упражнения: ребёнку дают лист, где изображена только часть предмета или незавершённый рисунок: половина дома, недорисованное дерево, контур животного, узор, который нужно закончить. Ребёнок должен внимательно посмотреть на образец и дорисовать недостающую часть так, чтобы изображение стало завершённым.

Варианты усложнения: дорисовывать по клеткам; заканчивать симметричный рисунок; выполнять задание на время; предлагать несколько разных незаконченных картинок подряд.

«Повтори без ошибки»

Ход упражнения: взрослый предлагает ребёнку повторить последовательность движений, хлопков, шагов, слов или простых действий. Например: хлопок — пауза — хлопок — топнуть, или поднять руки — присесть — встать. Задача ребёнка — выполнить всё точно и без пропусков.

Варианты усложнения: увеличивать длину последовательности; менять темп; добавлять условие «не ошибись»; вводить похожие движения, которые легко перепутать.

«Мозаика по образцу»

Ход упражнения: ребёнку предлагают собрать узор или изображение из мозаики, цветных фишек, пуговиц, палочек или других элементов по готовому образцу. Сначала образец простой, затем он усложняется.

Ребёнок должен не спешить, а сверяться с рисунком и аккуратно воспроизводить его.

Варианты усложнения: уменьшать размер элементов; давать образец на короткое время; собирать по памяти; добавлять цветовые ограничения.

«Тихая работа»

Ход упражнения: ребёнку даётся задание, которое нужно выполнить в полной или почти полной тишине: раскрасить картинку, собрать детали, обвести фигуры, выложить узор, вырезать по линии. Взрослый напоминает, что работа выполняется спокойно, без лишних разговоров и суеты.

Варианты усложнения: работать на время; выполнять задание в паре, но без слов; использовать инструкции, которые даются только один раз; чередовать короткую и более длительную тихую работу.

«Лесенка успеха»

Ход упражнения: взрослый рисует или использует готовую «лесенку» из нескольких ступенек. Ребёнку предлагают вспомнить, что у него получалось легко, а что сначала было трудным, но стало лучше после тренировки. На нижнюю ступеньку можно поставить то, что пока даётся с трудом, а на верхнюю — то, что уже получается хорошо. Затем ребёнок может назвать, что поможет ему подняться выше.

Варианты усложнения: использовать карточки с заданиями; обсуждать успехи за неделю; составить индивидуальную «лесенку достижений».

«Моё спокойствие»

Ход упражнения: взрослый предлагает ребёнку вспомнить и показать способы, которые помогают ему успокоиться: глубокий вдох и выдох, сжатие и расслабление кулаков, «поза спокойствия», счёт до пяти, медленное поглаживание ладоней. Затем ребёнок пробует выбрать тот способ, который подходит ему больше всего, и применить его в небольшой игровой ситуации.

Варианты усложнения: соединять несколько способов; выполнять упражнение после активной игры; использовать карточки-подсказки.

«Комплимент по кругу»

Ход упражнения: дети сидят в кругу. Каждый по очереди говорит соседу слева или справа добрые слова: что у него хорошо получается, что в нём нравится, за что можно похвалить. Взрослый помогает, если ребёнку трудно подобрать слова, и задаёт доброжелательный тон.

Варианты усложнения: говорить комплименты не только внешности, но и действиям; использовать фразы по образцу: «Мне нравится, как ты...», «Ты хорошо умеешь...»; делать круг благодарности после совместной работы.

«Сложное задание»

Ход упражнения: ребёнку предлагают задание чуть выше привычного уровня сложности, но посильное при поддержке взрослого. Это может быть сложный узор, длинная последовательность, сборка из деталей, задание на внимание или сравнение. Важно заранее сказать, что задание может быть непростым, но его можно выполнить шаг за шагом.

Варианты усложнения: уменьшать подсказки; делить задание на этапы; предлагать выбор между двумя сложностями; поощрять попытку, а не только идеальный результат.

«Кто справится точно?»

Ход упражнения: взрослый предлагает детям выполнить задание максимально точно: повторить рисунок, собрать фигуру воспроизвести узор, выполнить последовательность движений без ошибок. Перед началом обсуждается, что важно не скорость, а аккуратность. После выполнения результат сравнивают с образцом и отмечают, что получилось особенно хорошо.

Варианты усложнения: выполнять задание в паре; вводить ограничение по времени; использовать задания на слуховое внимание или повторение последовательности; оценивать не только результат, но и старание.

Конспекты встреч с родителями

Конспект встречи 1

Тема: Основы саморегуляции: от импульсивности к контролю.

Форма работы: Тренинг, практическая работа, консультирование.

Продолжительность: 40–45 минут.

Цель: Обучать родителей методам развития тормозного контроля и концентрации внимания у детей.

Задачи.

1. Познакомить родителей с играми на развитие внимания.
2. Учить использовать визуальные подсказки.
3. Объяснить принципы «стоп-сигналов» в поведении.

Ход встречи

Вступительная часть

Педагог приветствует родителей, обозначает тему встречи и кратко объясняет, почему развитие саморегуляции важно для ребенка. Подчеркивается, что импульсивность, отвлекаемость и трудности с остановкой действия мешают ребенку в обучении, общении и выполнении бытовых дел. Родителям предлагается вспомнить ситуации, в которых ребенку особенно трудно остановиться, дождаться очереди, дослушать инструкцию или переключиться на другое действие.

Теоретическое сообщение

Родителям дается краткое объяснение понятия саморегуляции. Раскрывается значение тормозного контроля как умения остановить действие по сигналу, дождаться инструкции, не перебивать, не начинать раньше времени. Отдельно подчеркивается, что навыки саморегуляции формируются постепенно и лучше всего закрепляются через игру, повторение и понятные правила.

Педагог рассказывает о том, что ребенку легче соблюдать правило, если оно сопровождается зрительной опорой: карточкой, жестом,

картинкой, схемой, напоминанием на видном месте. Обсуждается роль спокойной, предсказуемой обстановки и четких инструкций.

Практическая часть

Родителям предлагаются игровые упражнения первого блока.

Игра «Молчанка».

Педагог показывает, как можно использовать игру для тренировки произвольного молчания и сдерживания реакции. Ребенку предлагается некоторое время не говорить, а отвечать только жестами, картинками или после сигнала. Обсуждается, что подобная игра помогает тренировать выдержку и контроль речевой импульсивности.

Игра «Корректор».

Родители знакомятся с вариантом игры, в которой ребенку нужно заметить ошибку взрослого или исправить неверное действие. Это упражнение развивает внимание, наблюдательность и умение сдерживать импульсивный ответ, прежде чем действовать.

Игры со «стоп-сигналами».

Педагог показывает, как вводить правило остановки движения по слову, жесту или карточке. Родителям предлагается освоить пример: ребенок двигается, пока звучит музыка или пока взрослый дает сигнал, и замирает по команде «стоп». Обсуждаются способы усложнения игры: смена темпа, изменение движений, неожиданная остановка, выполнение задания после сигнала.

Обсуждение организации рабочего пространства ребенка
Педагог обращает внимание родителей на то, что отвлекаемость часто усиливается из-за лишних стимулов. Вместе с родителями разбираются способы организации пространства: убрать лишние игрушки и предметы со стола; оставить только то, что нужно для задания; использовать визуальные напоминания; располагать материалы в одном и том же месте; делать задания короткими и понятными.

Родители делятся, какие трудности с самоконтролем они наблюдают

у своих детей, задают вопросы, обсуждают, какие игры можно начать использовать дома уже сегодня.

Заключение

Педагог подводит итог встречи, отмечает, что развитие саморегуляции требует регулярности, спокойного повторения и положительного подкрепления. Родителям предлагается выбрать одну игру для домашнего использования и понаблюдать за реакцией ребенка.

Конспект встречи 2

Тема: Алгоритмы действий: от начала до результата.

Форма работы: Тренинг с элементами практикума и обсуждения.

Продолжительность: 40–45 минут.

Цель: Помогать родителям внедрять в жизнь ребенка навыки планирования и поэтапного выполнения задач.

Задачи.

1. Отработать технику «зрительной подсказки».

2. Учить делить сложные задачи на части.

Ход встречи

Вступительная часть

Педагог приветствует участников, сообщает тему занятия и объясняет, что многие трудности ребенка связаны не с отсутствием желания, а с тем, что он не умеет удерживать последовательность действий. Родителям предлагается подумать, какие дела вызывают у ребенка затруднения: одевание, уборка, сбор портфеля, выполнение задания по инструкции.

Теоретический блок

Раскрывается значение алгоритма как понятной последовательности шагов, которая помогает ребенку не теряться и доводить дело до конца. Педагог объясняет, что маленьким детям трудно сразу удерживать длинную инструкцию, поэтому взрослый должен «разворачивать» задачу на короткие и наглядные действия.

Родителям показывается принцип зрительной подсказки: картинки, схемы, карточки, стрелки, подписи, последовательность шагов на листе. Подчеркивается, что визуальная опора снижает тревожность и помогает ребенку действовать самостоятельно.

Практическая часть

Педагог знакомит родителей с играми и упражнениями второго блока.

Игра «Инструктор».

Один участник становится «инструктором» и дает короткие, понятные указания, другой выполняет их по шагам. Затем роли меняются. Родителям объясняется, что игра учит слушать инструкцию до конца, не начинать раньше времени и выполнять действия последовательно.

Игра «Повтори позу».

Взрослый показывает простую позу, ребенок повторяет ее, а затем пробует воспроизвести цепочку из нескольких поз. Упражнение помогает тренировать память на последовательность, внимание и контроль движений.

Игра «Рисуем по шагам».

Педагог демонстрирует, как рисунок можно выполнять не сразу целиком, а по этапам: сначала круг, затем детали, затем раскрашивание. Родителям предлагается увидеть, как такой способ облегчает освоение новых навыков и помогает ребенку не уставать.

Разбор применения в быту

Особое внимание уделяется переносу навыка в повседневную жизнь. Родители вместе с педагогом составляют примеры бытовых алгоритмов: «одеться на прогулку»; «собрать игрушки»; «помыть руки»; «подготовить рюкзак».

Обсуждается, как полезно давать ребенку одну инструкцию за раз, сопровождать ее картинкой или жестом, хвалить после каждого выполненного шага.

Практикум с обсуждением

Родителям предлагается попробовать составить простой алгоритм для знакомой ситуации и представить, как его можно показать ребенку в наглядной форме. Педагог помогает формулировать шаги коротко, понятно и без перегрузки.

Заключение

Подводится итог: алгоритмы помогают ребенку чувствовать уверенность, понимать начало и конец действия, а также постепенно становиться более самостоятельным. Родителям предлагается дома составить одну простую визуальную памятку.

Конспект встречи 3

Тема: Закрепляем навыки саморегуляции в повседневной жизни.

Форма работы: Тренинг, обсуждение, практическая отработка, обмен опытом.

Продолжительность: 40–45 минут.

Цель: помогать родителям закреплять у детей навыки самоконтроля, произвольности, планирования и уверенного завершения деятельности.

Задачи.

1. Познакомить с играми на планирование и работу в паре.
2. Показать перенос игровых навыков в быт.
3. Учить отмечать успехи.

Ход встречи

Вступительная часть

Педагог приветствует родителей и напоминает, что предыдущие встречи были посвящены отдельным элементам саморегуляции, а сегодня важно обсудить, как перенести навыки из игры в обычную жизнь. Подчеркивается, что ребенок лучше усваивает умения, если видит их применение дома, в общении, в выполнении поручений.

Обсуждение значения закрепления навыков

Педагог объясняет, что навыки самоконтроля не формируются один

раз и навсегда, их нужно регулярно повторять в разных ситуациях. Родителям рассказывается о важности положительной оценки, небольших достижимых целей и фиксации успехов ребенка. Подчеркивается, что важно замечать не только результат, но и старание.

Практическая часть

Игра «Светофор».

Родителям показывают, как использовать сигналы красного, желтого и зеленого цвета для остановки, подготовки и действия. Игра помогает ребенку соотносить свое поведение с внешним сигналом и тренирует произвольность.

Игра «Найди ошибку».

Взрослый специально допускает ошибку в действии, рисунке или последовательности, а ребенок должен ее заметить. Упражнение развивает внимание, контроль и умение не спешить с ответом.

Игра «Лабиринт».

Педагог объясняет, что прохождение лабиринта учит планировать путь, видеть цель и удерживать внимание до завершения задания.

Игра «Что сначала, что потом».

Родителям предлагается упражнение на установление последовательности событий, действий или картинок. Оно помогает ребенку выстраивать логический порядок и осознавать этапы деятельности.

Игра «Лесенка успеха».

Педагог показывает, как можно вместе с ребенком отмечать шаги продвижения к цели. Каждый выполненный этап обозначается как ступенька вверх. Это помогает ребенку видеть свой прогресс и переживать успех.

Составление памятки для дома

Вместе с родителями формулируются простые рекомендации: играть 10 минут в день; выбирать одну игру и повторять ее регулярно; хвалить

ребенка за усилие; использовать наглядные сигналы; не перегружать заданиями; заканчивать игру на положительной ноте.

Родители делятся впечатлениями, рассказывают, какие игры оказались для них наиболее полезными, уточняют, как лучше поддерживать мотивацию ребенка и как реагировать на ошибки без давления.

Заключение

Педагог подводит итог цикла встреч, отмечает значимость регулярной практики и сотрудничества семьи с педагогом. Родителям предлагается выбрать наиболее подходящие упражнения и включить их в семейный режим.