



**МАЙНД-ФИТНЕС
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

**(курс развития
интеллектуальных способностей
в домашних условиях)**

**Занятие 9.
САМОРЕГУЛЯЦИЯ И КОНТРОЛЬ**

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Праздники закончились и мы приглашаем вас снова включиться в увлекательные тренировки по майнд-фитнесу. В них есть важный раздел – «Управление психическими процессами и саморегуляция». Пожалуй, он даже более важный, чем развитие самих психических процессов (внимания, памяти, мышления, воображения). Для будущего школьника это необходимо в первую очередь, ведь от саморегуляции зависит, как быстро он сможет адаптироваться к новым требованиям. Причем, школа – это не просто новая среда, а кардинальная смена системы отношений, в которых ребенок должен взять на себя ответственность и функцию контроля за качеством своих действий в соответствии с полученным заданием.

Конечно первое, что напрашивается, – создать похожие с уроком условия и приучать к терпению и усердию. Но для дошкольника такие формы не подходят! Он начинает механистически организовывать себя, в результате формируется вредный навык отстраненного отношения к выполняемой деятельности. Образованию сознательной регуляции способствуют игры с правилами, в которых правило оговорено заранее и его нельзя менять по своему усмотрению.

Вы можете вводить штрафные очки за нарушения или придумывать вместе различные формы наказания, что будет способствовать удержанию правила и произвольно «подготавливать» ребенка к получению отметок за свою работу. В этом случае отметка связывается с затраченными усилиями на выполнение задания и удержанием в действии необходимых требований. Тогда отметка становится мотиватором учебы, а не инструментом наказания или поощрения, способом выражения отношения к личности ученика.

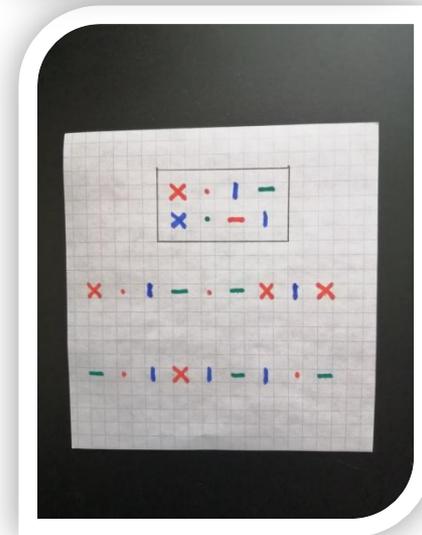
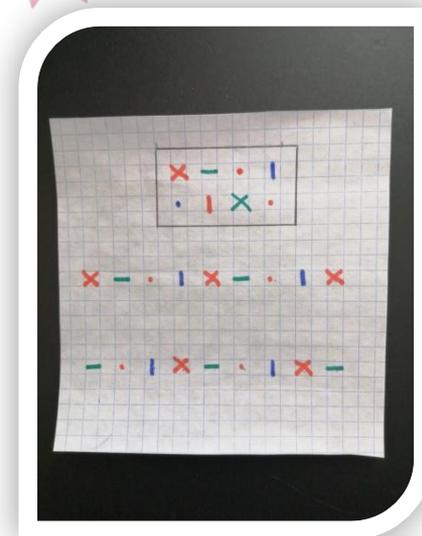
Предлагаем вам несколько игр, где правило является центральным элементом.

Игра КОДИРОВКА

Игра учит образовывать условные связи, в которых один объект заменяется другим. Правила просты – нужно заполнить нижние ряды точно по образцу без ошибок (фото 1 – образец вверху в рамочке, элементы образуют пару «сверху-снизу»). Дополнительно в этой игре развивается координация руки, ориентация в расположении строк на листе.

Но само задание еще не игра. Превратить ее в игру помогут дополнительные компоненты – время (его можно ограничить или замерять, устанавливая рекорд), создание помех (отвлекать ребенка веселыми разговорами, хлопками, помещать на стол и убирать его любимые игрушки).

Есть категория детей, склонных к появлению автоматизмов, которые, образовавшись, могут потом мешать регуляции. Для них важно научиться гибкому перестроению под новые условия. В этом случае мы обязательно даем им сразу выполнять схожее, но измененное задание (фото 2 – на нем не только введены новые шифры к старым элементам, но и нарушается порядок их расположения и ритм последовательности).



Игра СКОРОСТНОЙ КУРЬЕР

Полагаем, что с этой игрой без затруднений смогут справиться далеко не все взрослые. Засекается время и дается задание: «Курьер, через минуту Вы должны доставить сюда 7 предметов. Обязательно, чтобы на них не было желтого цвета и они не начинались на букву «К». Старт!». После окончания времени происходит подсчет и проверка (на фото – флешка с желтой надписью и «карандаш» не подходят).

Задания можно усложнять, вводя дополнительные ограничения.

Например, без металлических частей, не являются посудой, ими пользуется папа, их нельзя катить.

Свойство нашего внимания таково, что оно достаточно легко удерживает одну задачу – быстро собрать 7 предметов, а все остальное – это правила к основной, и чем их больше, тем сложнее.



Игра ПОСЛАНИЕ

Еще с одним затруднением, возникающим при поступлении в школу, сталкивается ребенок – необходимостью ориентироваться через слово. Уже нет контекста наглядной бытовой ситуации, все нужно воспринимать на слух. Предлагаемая игра будет полезна в развитии понимания словесных инструкций.

Берется два одинаковых набора предметов. Если у вас есть конструктор, то лучше взять его, но если нет, то подойдут любые предметы (лучше начинать с 4-5, а потом увеличивать). С одним ребенок уходит в другую комнату и не видит вас, но слышит через открытую дверь.



Вы делаете постройку и подробно рассказываете об этом: «Положи серую прищепку справа острым концом от себя, через некоторое расстояние положи красную прищепку слева острым концом к себе, на них по центру положи палочку – широкая часть на красной прищепке, сверху на палочку по центру поставь батарейку». Ребенок, слушая вас, выполняет эти же действия. Затем вы сравниваете, похоже или нет?

Не следует забывать, что ребенок тоже должен учиться описывать словами свои действия, поэтому потом полезно будет поменяться ролями.

Игра «ДА» И «НЕТ» НЕ ГОВОРИТЬ!

Это старинная народная игра с запретом и она имеет множество вариантов («Вы поедете на бал?», «Бери и помни» и др.). К сожалению, данная игровая практика практически полностью забыта, а ведь раньше, когда игра шла до проигрыша, она могла длиться несколько дней, пока кто-то не ошибется.

Можно использовать упрощенный вариант – по условному сигналу вводится запрет на использование слов «да» и «нет». Следует вместе обсудить продолжительность игры по времени или по количеству вопросов, которые задаются в беседе по очереди: «Задаем по 10 вопросов! Ты любишь конфеты? Хотел бы ты, чтобы у тебя под кроватью жила змея? Если твой друг попадет в беду, ты поможешь? Правда ведь, что ежики по ночам умеют летать?». Можно играть до промаха или посчитывать очки в конце.



Дорогие родители, так замечательно впустить в дом нелепицу и радость, которые украшают жизнь. Помните, что серьезные вещи можно делать легко и просто, увлеченность и интерес всегда приносят свои плоды. Играйте и общайтесь друг с другом!