Консультация для родителей

Развитие произвольной регуляции деятельности у детей с задержкой психического развития (ЗПР).



Произвольная регуляция деятельности– это способность ребенка целенаправленно, осознанно и с усилием воли планировать, управлять и оценивать свои действия в соответствии с правилами, образцами и требованиями взрослых или общества.

Это важнейший этап в развитии саморегуляции, когда ребенок учится:

- Подчинятся правилам, даже если ему хочется поступить иначе.
- Планировать свои действия и предвидеть результат.
- Долго выполнять неинтересную, но необходимую работу (например, убирать игрушки или сидеть на занятии).
- Контролировать свое поведение, внимание и эмоции без постоянного напоминания со стороны.

Одна из особенностей развития детей с ЗПР – это нарушение развития регуляторных функций. Дети затрудняются осуществлять самоконтроль, планировать свою деятельность (в том числе и игровую), адаптироваться к требованиям среды.

Как это проявляется?

- частая отвлекаемость;
- трудности с переключением от одной деятельности на другую;
- неспособность подчинять свои действия правилам;
- частая или резкая смена настроения;

Как это развивается?

- В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка в основном непроизвольное – ребенок действует по настроению, интересу, впечатлению.
- В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) происходит активное формирование произвольности. Ключевой механизм – игра, особенно сюжетно- ролевая.
  - В игре ребенок копирует поведение взрослого (врача, водителя, мамы) и добровольно подчиняется правилам роли («врач не может прыгать по кушетке»).
  - Сначала присутствует внешний контроль со стороны взрослого или других детей.
  - Постепенно формируется внутренний самоконтроль – ребенок сам следит за собой.

Почему это важно?

Хорошо развитая произвольная регуляция - ключ к успешной учебе в школе. Дети с ее недостатком могут сталкиваться со следующими проблемами:

- Трудности с концентрацией внимания
- Низкая учебная мотивация
- Частые ошибки в заданиях из-за невнимательности
- Нарушение дисциплины, конфликты.

Как формировать произвольность в дошкольном возрасте у детей с ЗПР?

Родители могут развивать произвольность через:

- Домашние ритуалы и обязанности (режим дня, гигиенические навыки, уборка своих вещей, помощь на кухне).
- Развитие подражания. Совместные игры с правилами («Делай как я», «Двигайся-замри», «Быстро-медленно»)
- Развитие внимания и мелкой моторики (игры с мозаикой, лепка, рисование

Игры и упражнения для развития произвольной регуляции деятельности для детей 4–5 лет

Цель: развитие концентрации внимания, слухового восприятия, умения выполнять простые инструкции.

«Найди игрушку»
Цель: развитие внимания и умения задавать уточняющие вопросы.
Ход: взрослый описывает игрушку, не называя её. Ребёнок задаёт вопросы (например, «Она мягкая?», «Она красного цвета?») и ищет предмет.
Усложнение: увеличить количество игрушек или сделать описание более общим.

«Правильно отберёшь — фишку возьмёшь»
Цель: развитие слухового внимания и памяти.
Ход: на столе 5–6 картинок или игрушек. Взрослый называет 2–3 предмета, ребёнок должен отобрать их в указанной последовательности. За правильное выполнение — фишка.

«Возьми свои картинки»
Цель: тренировка слухового внимания.
Ход: взрослый выкладывает картинки на стол и называет 2–3 из них для нескольких детей. Дети находят свои картинки и называют их.

«Что не назвали?»
Цель: развитие слуховой памяти и внимания.
Ход: перед ребёнком 6 картинок. Взрослый называет 3 из них, ребёнок отбирает оставшиеся и по возможности называет их.

«Замри»
Цель: развитие самоконтроля и умения быстро реагировать на сигнал.
Ход: дети двигаются под музыку. Когда музыка останавливается, нужно замереть в позе. Кто пошевелился — выбывает.

«Дотронься до…»
Цель: развитие скорости реакции и внимания.
Ход: взрослый называет признак предмета («дотронься до красного», «дотронься до мягкого»). Ребёнок должен быстро найти и дотронуться до подходящего предмета.

Игры и упражнения для развития произвольной регуляции деятельности для детей 5–6 лет

Цель: формирование умения следовать правилам, развитие переключаемости внимания, самоконтроля.

«Слушай хлопки»
Цель: развитие внимания и самоконтроля.
Ход: дети ходят по кругу. На один хлопок — идут на носках, на два хлопка — прыгают на месте, на три хлопка — замирают.

«Прошепчи ответ»
Цель: развитие умения сдерживать импульсивные реакции.
Ход: взрослый задаёт простые вопросы («Сколько будет 2+1?», «Какое сейчас время года?»). Ребёнок должен не выкрикнуть, а прошептать ответ.

«Цепочка действий»
Цель: развитие памяти и последовательности выполнения инструкций.
Ход: ребёнку дают цепочку из 3–4 действий («Подойди к окну, постучи три раза, вернись и сядь на стул»). Постепенно количество действий увеличивают.

«Птицы, рыбы, звери»
Цель: развитие переключаемости и крупной моторики.
Ход: ребёнок ходит с мячом. При слове «птица» — кидает мяч вверх и ловит, при слове «рыба» — кидает об пол и ловит, при слове «зверь» — кидает вверх, делает хлопок и ловит мяч.

«Огонь-лёд-вода-дерево»
Цель: формирование произвольной регуляции и умения удерживать несколько инструкций.
Ход: при слове «огонь» — ускоренное движение, «лёд» — замереть, «вода» — лечь и расслабиться, «дерево» — остановиться и поднять руки вверх.

«Секретное слово»
Цель: развитие концентрации внимания.
Ход: ребёнок запоминает «секретное» слово. Взрослый читает короткий рассказ. При звучании секретного слова ребёнок хлопает в ладоши.

Игры и упражнения для развития произвольной регуляции деятельности для детей 6–7 лет

Цель: развитие планирования, самоконтроля, умения корректировать ошибки, подготовка к школьному обучению.

«Графический диктант»
Цель: развитие слухового восприятия и мелкой моторики.
Ход: ребёнок рисует узор или фигуру по словесной инструкции взрослого («Одна клетка вправо, две клетки вниз, одна клетка по диагонали…»).
«Робот-Повторялка»
Цель: развитие памяти, последовательности действий и самоконтроля.
Ход:
Вариант 1: взрослый показывает серию из 4–5 движений, ребёнок повторяет.
Вариант 2: взрослый называет действия без показа, ребёнок выполняет.
«Лабиринты»
Цель: развитие пространственного мышления и умения планировать.
Ход: ребёнку предлагают пройти лабиринт карандашом, не касаясь стенок. Постепенно лабиринты усложняют.
«Составь план»
Цель: развитие планирования деятельности.
Ход: перед выполнением задания (например, нарисовать дом) ребёнок проговаривает последовательность действий («Сначала нарисую квадрат, потом крышу, потом окна…»).
«Найди отличия»
Цель: развитие концентрации и устойчивости внимания.
Ход: ребёнку показывают две похожие картинки с небольшими различиями. Нужно найти и назвать все отличия.
«Оцени себя»
Цель: развитие самооценки и самоконтроля.
Ход: после выполнения задания ребёнок оценивает свою работу по простым критериям («Я старался?», «Я выполнил всё правильно?», «Мне было трудно?»). Используют оценочные карточки или смайлики.
«Собери узор»
Цель: развитие зрительно-моторной координации и умения работать по образцу.
Ход: ребёнку дают образец узора из мозаики или кубиков Кооса. Нужно точно повторить узор. Постепенно усложняют образцы.

Общие рекомендации по проведению:

- Начинайте с простых вариантов и постепенно усложняйте задания.
- Хвалите за успехи, поддерживайте при неудачах.
- Повторяйте понравившиеся игры — это помогает закрепить навыки.
- Сочетайте двигательные и статические упражнения.
- Используйте наглядные опоры (схемы, картинки, фишки) для лучшего понимания правил.
- Проводите занятия в первой половине дня, когда дети наиболее работоспособны.

Материал консультации подготовлен
педагогом-психологом МАДОУ № 207
Черниковой Е.В.