

Сабирова Татьяна Ивановнастарший воспитатель, заведующая
ДО №2 СП ГБПОУ ОК «Юго-Запад»

г. Москва

DOI 10.21661/r-461750

**К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

***Аннотация:** в данной статье автором рассматриваются комплексы упражнений с гиперактивными детьми по формированию произвольной регуляции.*

***Ключевые слова:** произвольная регуляция деятельности, дефицит внимания, слухо-моторная координация, зрительно-двигательная координация, реципрокная координация.*

Проблема произвольной регуляции является одной из ведущих на начальных этапах школьного обучения. Не будучи сформированной к моменту поступления ребенка в школу, произвольная регуляция деятельности становится предметом специальной коррекционно-развивающей работы педагога-психолога. Поэтому, для того, чтобы процесс перехода дошкольника на следующий этап обучения протекал более плавно, в дошкольном учреждении проводится цикл занятий, направленных на развитие и коррекцию произвольной регуляции. Этот процесс является трудоемким, занимает длительный период времени и в целом облегчает адаптацию ребенка к учебной деятельности.

Традиционные методы развития произвольной регуляции ориентированы на работу ребенка с различным графическим материалом, например, таблицы Шульте, Ландольта и т. д., а также на упражнения с мелкими предметами, что способствует развитию мелкой моторики. Однако, для детей, попадающих под определение «гиперактивных», имеющих «дефицит внимания», такие упражнения представляют большую трудность именно по причине неспособности таких детей тормозить развернутую двигательную активность.

По этим соображениям нами была предложена методика занятий с гиперактивными детьми, направленная на формирование у них произвольной регуляции.

Комплекс упражнений данной серии ориентирован на включение в работу мышечных групп, которые обычно используются в развернутом мышечном акте. Будучи использована автором в своей практической коррекционной деятельности, данная методика сложилась как результат осмысления различных аспектов двигательной активности в русле нейрофизиологических исследований.

Все упражнения делятся на следующие группы:

1. Упражнения, направленные на развитие зрительно-двигательной координации.
2. Упражнения, развивающие слухо-моторные координации.
3. Упражнения, направленные на развитие пространственно-локальных навыков.
4. Упражнения, направленные на развитие серийной организации движений.
5. Упражнения, развивающие межполушарные взаимодействия (реципрокная координация).

Примером упражнения первой группы является следующее. Ребенку предлагается вытянуть вперед руку и медленно «рисовать» в воздухе восьмерки (перевернутые, т.е. знак бесконечности) или круги в плоскости перед собой, следя глазами за кончиками пальцев руки. Затем сменить руку. На последнем этапе «рисование» производится двумя руками одновременно.

Ко второй группе относятся упражнения следующего типа. Ребенку дается задание: «Похлопай в ладоши, как я». Далее ребенок выслушивает различные ритмические структуры с усложняющейся организацией и повторяет их:

1–1–1,
2–2–2,
3–3–3,
1–2–1–2–1–2,
2–1–2–1–2–1,

2-3-2-3-2-3,
 3-2-3-2-3-2-3-2,
 1-2-3-1-2-3-1-2-3,
 3-2-1-3-2-1-3-2-1,
 1-3-2-1-3-2-1-3-2.

Дальнейшее усложнение заданий определяется усилением акцента на каком-либо элементе ритма, например, 2-1!-2-1!, Или 1-2! -3-1-2! -3.

К третьей группе относятся следующие упражнения. Ребенку предлагается по команде вытянуть руку, повернуться и посмотреть вправо, влево, вниз, назад, вперед. Встать на цыпочки и потянуться руками вверх, присесть на корточки – вниз. Сделать наклоны вправо, влево, вперед, прогнуться назад. Усложнение упражнений состоит в постепенном «сворачивании» развернутого движения.

По инструкции педагога ребенок показывает соответствующее направление сначала рукой, затем головой, и, наконец, глазами. Далее необходимо перейти к определению частей тела и направлений движения человека, расположенного напротив.

К четвертой группе относятся следующие упражнения. Ребенку предлагается определить у себя частоту дыхания: «Положи ручку на грудь. Почувствуй, как на вход рука поднимается, а на выдох – опускается. Теперь покажи другой рукой, как ты дышишь». При этом ребенок медленно на вдохе поднимает прямую руку из положения вертикально вниз до горизонтального положения, а затем на выдохе опускает ее вниз. Следующее упражнение состоит в том, что ребенок считает медленно до десяти вслух и поднимает руку, стремясь плавно, без толчков, уложиться в предложенный период времени. То же выполняется и другой рукой, затем упражнение повторяется, но счет производится педагогом. Возможна отработка данного движения рук в различных плоскостях. Усложнение упражнения производится за счет изменения временного периода (счет на 8 или на 12).

К этой же группе относятся и медленные движения руки, аналогичные движению руки педагога, располагающегося напротив: «Сейчас я буду медленно

двигать рукой, а ты будешь повторять мои движения». При этом производятся движения рукой в различных плоскостях с разворотом кисти к себе, от себя, вверх, в сторону. При неправильном изображении положения руки, педагог останавливает движение и предлагает ребенку подумать и воспроизвести его стратегию, после чего продолжает движение. Движения производятся одной рукой, затем другой, а затем – двумя руками вместе. Усложнение задания состоит в том, чтобы воспроизвести движение не в зеркальной позиции, а в естественной.

К пятой группе относятся упражнения, включающие одновременные движения правой и левой половины тела. Ребенок медленно шагает, поднимая одновременно правую руку касаясь ей левого колена, и наоборот. Затем при подъеме ноги он поднимает вверх одноименную руку. К упражнениям этой серии относится также медленный подъем одной руки из вертикального положения вниз в горизонтальное перед собой при одновременном опускании другой руки. Возможны варианты: исходное положение – одна рука горизонтально перед собой, другая – вертикально вверх, затем они меняются.

Рекомендации по выполнению комплекса. Упражнения комплекса выполняются в той последовательности, которая предложена выше. Наиболее оптимальный режим занятий – ежедневно, по 5–7 минут два раза в день. В учебное время возможно применение данных упражнений по – одному в той же логической последовательности на физкультурных паузах или в качестве разминочных и завершающих упражнений на занятиях физкультурой.

Список литературы

1. Альтхерр П. Гиперактивные дети. Коррекция психомоторного развития / П. Альтхерр, Л. Берг, А. Вельфль, М. Пассольт. – М.: Академия, 2004.
2. Брызгунов И.П. Непоседливый ребенок или все о гиперактивных детях / И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова. – М.: Издательство института Психотерапии, 2002.
3. Брызгунов И.П. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей / И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова. – М.: Медпрактика-М, 2002.

4. Горячева Л. Дети-«катастрофы». Как помочь гиперактивному ребенку / Л. Горячева, Л. Кругляк. – СПб.: Крылов, 2008.
5. Заваденко Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте. – М.: Академия, 2005.
6. Заваденко Н.Н. Гиперактивность с дефицитом внимания: факторы риска, возрастная динамика, особенности диагностики / Н.Н. Заваденко, Н.Ю. Суворина, М.В. Румянцева // Дефектология. – 2003. – №6.
7. Моница Г.Б. Гиперактивные дети. Психолого-педагогическая коррекция / Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс, Л.С. Чутко. – СПб.: Речь, 2007.
8. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М.: Сфера, 2005.
9. Чутко Л.С. Синдром нарушения внимания с гиперактивностью у детей и подростков / Л.С. Чутко, А.Б. Пальчик, Ю.Д. Кропотов. – СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2004.
10. Чутко Л.С. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью и сопутствующие расстройства. – СПб.: Хока, 2007.
11. Яременко Б.Р. Минимальные дисфункции головного мозга у детей / Б.Р. Яременко, А.Б. Яременко, Т.Б. Горяинова. – СПб.: Салит-Медкнига, 2002.