

## Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции

Самоконтроль является составной частью любого вида деятельности человека и направлен на предупреждение возможных или обнаружение уже совершенных ошибок. Иначе говоря, с помощью самоконтроля человек всякий раз осознает правильность своих действий, в том числе в игре, учебе и труде.

Одним из существенных отличий в познавательной деятельности "успешных" и "неуспешных" учеников является различие в умении осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своих действий. "Неуспешные" школьники даже при знании и понимании правила, по которому нужно действовать, затрудняются в самостоятельном выполнении задания, где требуется в определенной последовательности выполнить ряд умственных операций, и им необходима постоянная помощь взрослого. Развитие способности к самоконтролю и саморегуляции начинается уже в дошкольном возрасте и происходит естественнее и эффективнее всего в процессе разнообразных "игр с правилами".

Также умение сличить свою работу с образцом и сделать выводы (обнаружить ошибку или убедиться в правильности выполнения задания) - важный элемент самоконтроля, которому нужно учить.

Приведем некоторые упражнения для развития навыков самоконтроля у детей.

### 1. Игра "Сделай так же".

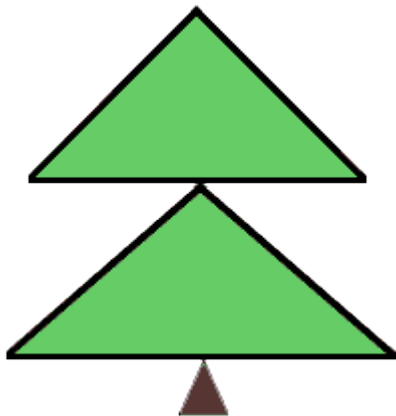
Варианты заданий в этой игре могут быть различными. Например, взрослый ставит на стол пирамидку, кольца которой надеты в порядке возрастания их размеров (сверху вниз). Детям предлагается собрать такую же пирамидку.

Можно предложить сложить из имеющихся у детей геометрических фигур несложные узоры или рисунки, например:

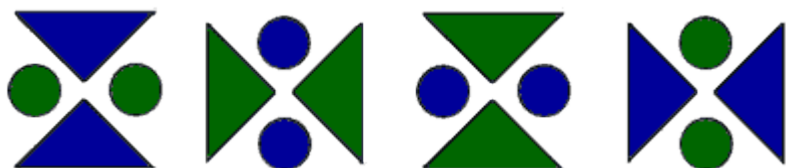
а) квадрат из треугольников по заданному образцу:



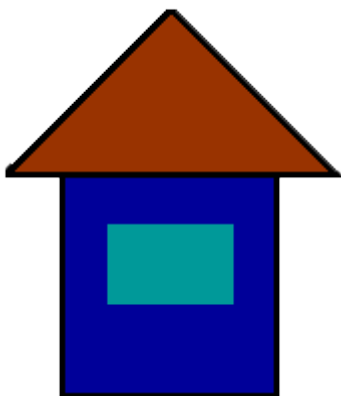
б) елочку из треугольников:



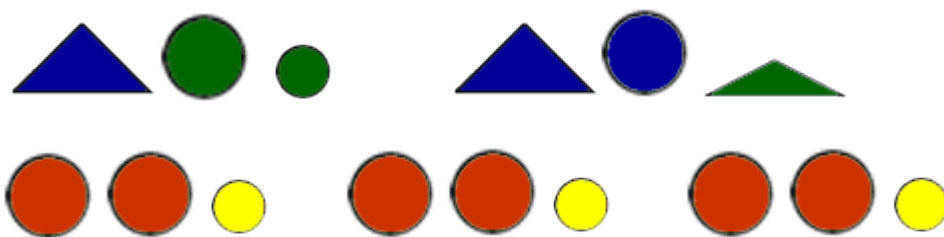
в) узор из геометрических фигур:



г) композицию:



д) разложить геометрические фигуры в заданном порядке:



Задания легко видоизменяются. Например, задание с пирамидкой: взрослый ставит пирамидку с пятью кольцами различного цвета, набранными в определенном порядке.

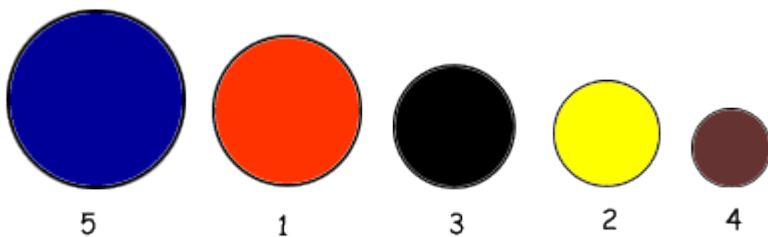
Игрушка уже хорошо знакома детям, только в основу сбора теперь кладется последовательность цветов (независимо от размеров колец).

Каждый ребенок должен собрать пирамидку в соответствии с образцом. Затем задание усложняется. Например, ученику дается карточка с нарисованными цветными кольцами и с учетом их размеров:

### Математический интеллект

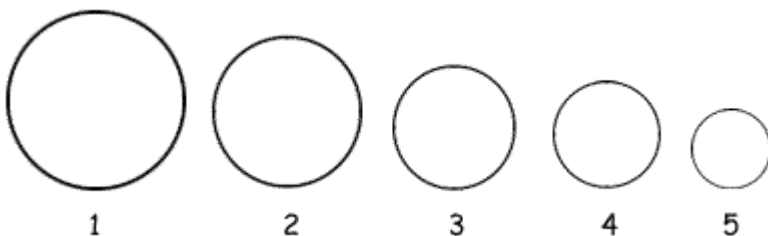
Авторский курс **развития** интеллектуальных и математических **способностей**

Сравнение цен на **квадраты** 1. Все предложения на одном сайте!



Ребенок должен надеть кольца в соответствии с образцом, после чего написать на карточке, каким по счету было кольцо каждого цвета, считая сверху или снизу.

Это же задание усложняется. Каждому дается карточка с нарисованными незакрашенными кружочками.



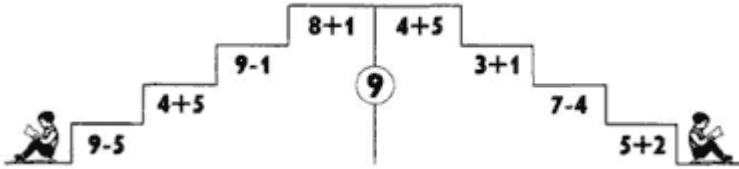
Ученики должны их закрасить, ориентируясь на образец:

- 5 - красный
- 4 - синий
- 3 - желтый
- 2 - коричневый
- 1 - черный

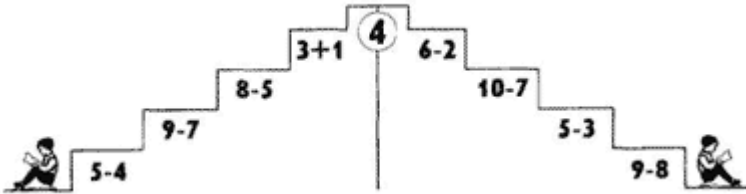
Выполнив работу, ученики самостоятельно проверяют ее по образцу.

### 2. Игра "Лесенка".

Каждой паре детей дается одна карточка с примерами:



Примеры составлены таким образом, что ответ одного является началом другого. Ответ каждого примера учащиеся записывают на соответствующей ступеньке. Каждый ученик может сам себя проконтролировать. Можно составить так, что ответ каждого будет соответствовать номеру ступеньки, на которой он записан:



Записывая ответ примера на каждой ступеньке, дети контролируют себя: по порядку ли они идут.

### 3. Игра "Число-контролер".

Ученики получают карточки с примерами:

$$\begin{array}{cccc}
 2 - 1 = & 3 - 1 = & 0 + 3 = & 9 - 9 = \\
 1 + 1 = & 7 - 7 = & 5 - 3 = & 
 \end{array}$$

Решив данные примеры, они могут себя проконтролировать - сумма всех ответов равняется числу 10.

Подобные упражнения содержат в себе большие возможности для развития у детей приемов самоконтроля; особенно являются продуктивными те из них, где ребенок имеет возможность сопоставлять учебные действия и их конечный результат с заданным образцом.

### 4. Игра "Сохрани слово в секрете".

Сейчас мы поиграем в такую игру. Я буду называть тебе разные слова, а ты будешь их четко за мной повторять. Но помни об одном условии: названия цветов - это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо этого, встретившись с названием цветка, ты должен молча хлопнуть один раз в ладоши.

Примерный список слов:

окно, стул, ромашка, ириска, просо, плечо, шкаф, василёк, книга и т. д.

Примечание для родителей.

Основная задача упражнений на развитие произвольности и саморегуляции - научить ребенка длительное время руководствоваться в процессе работы заданным правилом, "удерживать" его, как говорят психологи. При этом безразлично, какое именно правило вами выбрано - подойдет любое. Варианты:

1. нельзя повторять слова, начинающиеся на звук [р];
2. нельзя повторять слова, начинающиеся с гласного звука;
3. нельзя повторять названия животных;
- 4- нельзя повторять имена девочек;
5. нельзя повторять слова, состоящие из 2-х слогов, и т. д.

Когда ребенок станет хорошо и постоянно удерживать правило, переходите к игре с одновременным использованием двух правил.

Например:

1. нельзя повторять названия птиц, надо отмечать их одним хлопком;
2. нельзя повторять названия предметов, имеющих круглую форму (или зеленый цвет), надо отмечать их двумя хлопками.

Введите элемент соревнования. За каждую ошибку начисляйте одно штрафное очко. Результат игры записывайте и каждый последующий сравнивайте с предыдущим. Ребенок должен убедиться, что чем больше он играет, учитывая правила, тем лучше у него получается. Не забывайте меняться с ребенком ролями.

5. Игра "Спрячь букву от буквоежки".

За несчастной буквой "а" охотятся прожорливые Буквоежки. Им кажется, что "а" - самая вкусная из всех букв. Спаси ее. Перепиши это предложение, вставляя точки вместо буквы "а".

Наступила ранняя весна.

А теперь задание потруднее. Нужно переписать рассказ, только вставляй точки вместо буквы "ы".

1. Рыжий кот спал на крыше. Из норки выскочили мышата. Они стали играть. Кот прыгнул к мышатам. Они быстро умчались в норку. Кот только рот раскрыл.

А здесь вставляй точки вместо буквы "р".

2. Над норой лисы жила белка. Белка прыгала по веткам и дразнила хитрую лису. Однажды утром лиса легла на полянку перед сосной, будто мёртвая. Любопытная белочка бросила в лису шишку. Лиса не поднялась. За шишкой полетела ветка. Лиса не двигалась. Белка совсем близко пробежала около лисы. Лиса быстро вскочила.

Белочка чуть не очутилась в лапах хитрой лисицы.

Примечание для родителей.

Условие в этом задании может быть любое. Например, вставлять точки вместо букв "о" или "е", вместо мягких знаков или шипящих. Таким образом, каждый текст можно использовать несколько раз.

6. Как превратить "о" в "и".

Ученик доброй феи говорил: "Я не волшебник, я только учусь". Эти слова относятся и к нам: мы еще не умеем делать серьезных превращений, но превратить одну букву в другую нам под силу. Попробуем? Ниже напечатаны слоги. Не просто читай их, но во всех случаях, когда встречается звук [о], меняй его на [и].

Столбики со слогами:

ПО	ОРХ	КРОТ
РИ	КРА	СЛАМ
КА	ФРЕ	ПОРТ
ТУ	ШКА	ГРИБ
ТО	БЛО	ШКАФ
ПА	ПРЕ	КАРТ
ВА	КРО	СТОЛ
ГО	ТРО	ТОРТ
ДЕ	ФРУ	ИРИС
КО	СЛЕ	ОКНО

Примечание для родителей.

Работая с этим упражнением, можно задать ребенку самые разнообразные задания:

1. пропускать (не читать) все слоги, начинающиеся на звук [п] или [к] или на гласный звук. Вместо этого надо произносить слово "лишний";
2. менять в слогах звук [п] на звук [с];
3. слоги, оканчивающиеся на гласный, читать наоборот.

7. Помоги пчёлке собрать урожай.

Настоящая пчела - очень трудолюбивое насекомое. Целыми днями она работает, собирает нектар, двигаясь от одного цветка к другому.



Наша пчела тоже трудолюбивая, но летает она не по цветочному, а по буквенному полю. Вместо нектара она собирает буквы. Если пчелка соберет буквы правильно, у нее получится целое слово.

Если ты будешь четко следить за моими командами и записывать буквы, на которых пчела делает остановку, то в конце путешествия пчелы ты сможешь прочесть полученное слово. Запомни: за каждую команду пчела перелетает только на соседнюю клеточку, далеко летать она не умеет.

Б	В	Г	Д	Е	Ж
З	И	Ь	К	Л	Э
М	Н	А	О	П	Ъ
Р	С	Т	У	Ф	Я
Х	Ц	Ч	Ш	Ю	Щ

Примечание для родителей.

Начинать игру можно с любого места. Заранее продумайте, какое слово должно получиться, и составьте "пространственную" инструкцию.

Эту игру можно использовать много раз. Старайтесь, чтобы за перелетами пчелы ребенок следил только глазами, не водя пальцем по полю.

Ниже, в качестве примера, мы приводим несколько вариантов игры.

### Вариант 1.

Пчелка сидела на букве Ш. Запиши эту букву. Затем пчела полетела. Следи за направлением полета и остановками.

Вверх, вверх, вверх, остановка. Вниз, остановка. Направо, вверх, остановка. Влево, влево, вниз, остановка. Какое слово получилось?

## Вариант 2.

Пчелка сидела на букве Г. Запиши ее. Дальше она полетела так:

Влево, влево, вниз, вниз, вниз, остановка.

Направо, направо, направо, вверх, остановка.

Налево, налево, налево, остановка.

Куда прилетела пчелка? Какое слово получилось?

8. Можешь ли ты делать два дела сразу?

Как ты думаешь, можно ли одновременно читать и про себя, и вслух? Еще как можно! Убедись сам. Читай рассказик про себя, но каждое второе слово произноси громко.

Сказка об умном мышонке.

В это время по дорожке  
Шел зверёк страшнее кошки,  
Был на щётку он похож.  
Это был, конечно, ёж.  
А навстречу шла ежиха,  
Вся в иголках, как портниха.  
Закричал мышонку ёж:  
- От ежей ты не уйдёшь!  
Вот идет моя хозяйка,  
С ней в пятнашки поиграй-ка,  
А со мною - в чехарду.  
Выходи скорей - я жду.  
А мышонок это слышал,  
Да подумал и не вышел  
- Не хочу я в чехарду, -  
На иголки попаду.  
Долго ждали ёж с ежихой,  
А мышонок тихо-тихо  
По тропинке меж кустов,  
Прошмыгнул - и был таков.

С. Маршак

Примечание для родителей.

Для выполнения задания можно использовать тексты, приведенные как в этом





упражнении, так и в упражнении №5, а также небольшие рассказы из учебника по чтению.

Правила чтения также можно менять:

1. называть вслух каждое 3 слово;
2. произносить вслух последнее слово в предложении;
3. произносить вслух все имена собственные;
4. произносить вслух все слова, начинающиеся на звук [к] или, например, на гласный.

Если ребенку трудно справиться с заданием, помогите ему, предварительно подчеркнув в выбранном тексте слова, которые по условию необходимо будет произносить вслух.

9. Как сказать слово, не произнося ни звука.

Перед тобой сокращенный алфавит. В нем остались только те буквы, которые чаще всего встречаются в словах.

О	Т	К	С	И	А
1	2	3	4	5	6

Под каждой из них написана цифра: она указывает на количество хлопков, которыми соответствующая буква станет обозначаться. Получается, что слово можно не только прочесть или произнести, но и прохлопать.

Давай попробуем. Три хлопка, пауза. Один хлопок, пауза. Два хлопка. Что мы прохлопали? Правильно: получилось слово "КОТ". Начинаем играть. Надеюсь, ты не прохлопал мои объяснения.

Попробуем прохлопать слово "ТОК", "СОК", "КИСА".

А теперь внимательно послушай, что за слово прохлопаю я.

Примечание для родителей.

Загадывайте любые слова, которые можно составить из этих букв: коса, сито и т. д.  
Варианты сокращенных алфавитов:

**Варианты сокращенных алфавитов**

1. У Д Р Б М О Н  
7 6 5 4 3 2 1

2. А Л В С Е О Т  
1 2 3 4 5 6 7