Произвольное поведение будущего первоклассника

Произвольная регуляция деятельности и поведения ребенка состоит в его способности подчинить свое поведение выполнению задания или сосредоточиться на том, что предложил взрослый. Поэтому произвольная саморегуляция является залогом успешного овладения учебной **деятельностью**.

Произвольная регуляция деятельности и поведения - это способность ребёнка целенаправленно и осознанно планировать, управлять и оценивать свою деятельность и поведение, называют **произвольным поведением**.

Управление произвольным поведением берет на себя воля - сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать трудности при достижении цели. Волевые действия возникают на основе речевых сигналов: словесные указания, исходящие от других или слова, произносимые самим человеком во внутренней речи, когда решение принимает он сам.

Сознательное управление поведением начинает складываться в **дошкольном детстве**. К концу **дошкольного** возраста ребёнок приобретает способность адекватно вести себя на основе внутренних побуждений, а не ожиданиях поощрения со стороны взрослых или сверстников. Так возникает соподчинение мотивов внутренних внешним.

За **произвольное** поведение отвечают лобные доли коры головного мозга, так же, как и за речь и мышление. Способности к волевым действиям начинается с раннего детства, с овладения ребёнком **произвольных движений:** манипуляции с игрушками и доступными предметами. П**роизвольное** поведение начинает складываться, когда, ребёнок выполняет элементарные действия, связанные с преодолением трудностей, когда ему впервые приходится делать не то, что хочется, а то, что надо.

В дошкольном возрасте становлению **произвольного** поведения ребёнка способствует игра. В игре происходит механизм управления своим поведением, подчинение правилам, копирование поведения детей. Дети контролируют сначала друг друга, а потом – каждый самого себя. То, что относительно легко удаётся ребёнку в игре, гораздо хуже получается при соответствующих требованиях взрослых.

Большое значение имеют систематические указания и требования взрослых. Взрослые умело ставят ребёнка перед необходимостью преодолевать различные, посильные, препятствия и трудности, проявляя при этом волевые усилия.

Ребёнок овладевает умением контролировать свою позу, например, сидеть спокойно на занятиях так, как этого требует воспитатель, не вертеться, не вскакивать. Управление собственным телом не легко даётся ребёнку. Вначале это внешний контроль за собой, - ребёнок может оставаться относительно

неподвижным только в то время, когда он смотрит на положение своих рук, ног, туловища, следит, чтобы они не вышли из подчинения. Только постепенно дети переходят к контролю за положением своего тела на основании мышечных ощущений.

Превращение правила из внешнего во внутреннюю инстанцию поведения – важный признак **произвольного поведения**.

Упражнения, направленные на развитие саморегуляции детей.

Специальные упражнения, с помощью которых психика становится восприимчивой к воздействиям – это упражнения на расслабления мышц, упражнения на дыхание, которые в свою очередь способствуют расслаблению контроля сознания и введения установок в подсознание, различные медитативные упражнения, аутогенная тренировка.

ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ.

Сова. Дети сами выбирают водящего — *«сову»*, которая садится в *«гнездо» (на стул)* и *«спит»*. В течение *«дня»* дети двигаются. Затем ведущий командует: *«Ночь!»* Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, выходит из игры (того сова *«съела»*).

Тыкалки. Взрослый проходит за спинами детей и легко щекочет каждого. Детям необходимо сохранить неподвижность и не рассмеяться.

Черепашки. По сигналу дети начинают медленное движение к противоположной стене. Побеждает тот, кто оказался последним.

Найди и промолчи. Детям необходимо, передвигаясь по комнате, найти спрятанный мяч и вернуться на своё место. Запрещено показывать мяч, говорить кому-то, или брать его в руки.

Смотри на мячик. Детям предлагается скучное задание: в течение 1 минуты внимательно рассматривать мячик, не отводя от него взгляда. Ребёнок, посмотревший в другую точку, садится на своё место, считаясь **проигравшим**.

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ.

Горка спичек. Перед ребёнком вываливается коробок спичек в одну кучку. Предлагается по - очереди вытаскивать по одной спичке, чтобы не сдвинулись остальные *(в игру могут играть до 6 детей)*.

5 спичек. Перед ребёнком на столе лежат пять спичек одна под другой. Первую спичку необходимо поднять со стола двумя большими пальцами, вторую – двумя указательными, третью – двумя средними. Затем четвертую –

безымянными пальцами, пятую – двумя мизинцами. В конце необходимо удержать все поднятые спички в течение 10 секунд.

ВЕРБАЛЬНЫЕ ИГРЫ.

Хочукалки. Ведущий кончиком карандаша медленно рисует в воздухе какую-нибудь известную детям букву. Детям предлагается угадать букву, но не закричать тут же правильный ответ, а преодолев своё *«хочу выкрикнуть»*, дождаться команды ведущего и ответ прошептать.

Якалки. Ведущий загадывает лёгкие загадки, дети, отгадав загадку, сигналят ведущему поднятой рукой. Отвечает тот ребёнок, которого назовёт ведущий. Можно усложнить задачу, введя сигнал для ведущего (поднимать руку детям только после сигнала ведущего, например, поднятой карточки).

«Да»* и *«Нет» не говорите. По ходу игры ведущий задает ее участникам такие вопросы, на которые проще всего ответить словами *«да»* или *«нет»*.

Шепотком. Игра в вопросы, ответ на которые дети уже знают Задача **дошкольников** – ответить на вопрос хором только после сигнала, ведущего *(поднятая красная карточка)* и только шёпотом.

Педагог-психолог Шульга Светлана Анатольевна