

Упражнения для развития самоконтроля и саморегуляции.

1. Придумать и выполнить какое-то общее дело, включающее взаимодействие, не школьные задания (приготовить обед, сделать аппликацию и т.п.).

2. Выделить заранее на неделе время, которое можно посвятить совместному отдыху (например, играть в настольные игры с четкими правилами). Т.о. учить ребенка планировать свое время.

3. Придумывание и выполнение заданий по инструкции.

4. Придумать кроссворд на тему «Семья».

5. Нарисовать совместный рисунок «Наш дом».

6. Наблюдение за каким-то героем в фильме. Указывать, какие он совершил ошибки в поведении. (Обещал, но не сделал; соврал и т.п.)

7. «Невидимка» (Например, поход в магазин. Ребенок покупает все сам по списку, родитель при этом идет рядом, но делает вид, что его нет).

8. Поменяться местами на несколько часов. (Ребенок становится взрослым и наоборот. Задача взрослого, ставшего ребенком – показать все «прелести» непослушания).

1. «Сохрани слово в секрете».

Инструкция ребенку: «Я говорю слова, а ты повторяешь за мной все слова, кроме слов из двух слогов. Эти слова (из двух слогов) – наш секрет. Ты их не повторяешь».

Главное в этом упражнении долгое время в процессе работы удерживать в памяти правило.

Когда ребенок хорошо справляется с одним правилом, используйте два правила одновременно. Например, нельзя повторять слова из двух слогов и слова, которые начинаются на гласную. Правила могут быть любыми. Эту игру можно использовать, отрабатывая материал по любому школьному предмету. Играть можно, где угодно, дома, в транспорте, на улице, по дороге в школу.

2. «Спрячь букву».

Инструкция ребенку: «За буквой «а» охотится буквоешка . Спаси ее перепиши текст, а вместо букв «а» ставь точки»

Текст: «Наступила ранняя весна.»

В тетради получится: «Н.стupil. р.нняя весн. .»

Для более взрослых детей хорошо такое упражнение. Вместо безударных гласных ставить точки, а все ударные гласные писать.

Это упражнение будет так же способствовать тренировке грамотности, так как безударные гласные можно будет после записи проверить и вставить другим цветом.

3. «Загадочное превращение».

Инструкция ребенку: «Ты волшебник. Сейчас ты будешь превращать буквы. Читай слоги и меняй (превращай) букву «о» на букву «и».

4. «Можешь ли ты делать два дела сразу?»

Инструкция ребенку: «Читай текст про себя, а каждое второе слово произноси вслух».

Можно давать другие задания: «Произноси вслух каждое последнее слово в предложении» или «Произноси вслух только те слова, где есть буква «к».

5. «Как сказать слово, не произнеся ни звука»

Инструкция ребенку: «Перед тобой сокращенный алфавит. Под каждой буквой написана цифра. Она указывает на количество хлопков (или стуков карандашом по столу).

1 хлопок – буква «о»

2 хлопка – буква «т»

3 хлопка – буква «к»

4 хлопка – буква «с»

5 хлопка – буква «и»

6 хлопка – буква «а»

Я прохлопаю какое-то слово, а ты постарайся его угадать.

Используя этот сокращенный алфавит, можно прохлопать слова: кот, кит, сок, коса, киса, ток, такси и т.д.

Не забудьте делать паузы между буквами или предупреждать ребенка о том, что сейчас Вы прохлопаете следующую букву.

Используя эти и подобные упражнения, можно существенно повысить уровень самоконтроля и саморегуляции ребенка, а также отработать некоторые грамматические навыки, такие, как деление на слоги, постановка ударения, гласные и согласные звуки и буквы, способы проверки разных орфограмм.

Тренировать навыки самоконтроля можно при выполнении самых обычных повседневных дел. Например, совершая покупки вместе с ребенком в магазине или собирая портфель в школу.

Как только ребенок научится контролировать себя и свои действия самостоятельно, его успехи в школе станут несоизмеримо лучше.