

## Картотека упражнений для формирования и развития функций программирования, регуляции и контроля

Упражнения	Дошкольный возраст	Младший школьный возраст
<p style="text-align: center;">На формирование произвольности двигательной активности (моторики)</p>	<p>1) <b>Упражнение «Кулак, ребро, ладонь».</b> Посадите ребенка за стол. Рука ребенка поочередно меняет положение: сначала сжимается в кулачок, потом ложится ладонью на стол, а потом - встает на ребро. Необходимо соблюдать именно эту последовательность. Сначала упражнение выполняется правой рукой, затем левой. Необходимо тренироваться до тех пор, пока ребенок не перестанет ошибаться в последовательности движений.</p> <p>2) <b>Упражнение «Улитка».</b> <b>Ход игры:</b> дети становятся в одну линию и по сигналу начинают медленно продвигаться к заранее оговоренному месту, причем нельзя останавливаться и разворачиваться. Побеждает пришедший к финишу последним.</p> <p>3) <b>Упражнение «Гусеница».</b> Материал: мячики по количеству играющих. <b>Ход игры:</b> детям предлагается стать, положив руки друг другу на плечи. Первый ребенок держит мячик в вытянутых руках, остальные зажимают мячики между своим животом и спиной соседа. Дотрагиваться руками до мяча строго запрещается. Образовавшаяся «гусеница» должна пройти по определенному маршруту, который указывает взрослый или первый ребенок. Взрослый должен регулировать скорость движения «гусенички», чтобы предотвратить падения детей.</p>	<p>1) <b>Упражнение «Рыбаки и рыбка».</b> Выбирают двух «рыбок», остальные дети становятся парами лицом друг к другу в две линии и берут друг друга за руки, образуя, таким образом, «сеть». Рыбка должна проползти под сеть, которая задевает спину, щекочет, постукивает по ней. Выползшая из «сети» «рыбка» дожидается вторую «рыбку», а затем они становятся «сетью». Прикосновения сети должны быть приятными, они не должны быть болезненными.</p> <p>2) <b>Упражнение «Противоположные движения».</b> <b>Ход игры:</b> дети становятся в две шеренги друг против друга. Вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой: если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает и т. д.</p> <p>3) <b>Упражнение «Запрещённое действие».</b> Ведущий показывает движение, которое нельзя делать. Затем выполняет разные движения, неожиданно показывая запрещённое. Кто повторил, становится ведущим, добавляя ещё одно запрещённое движение. Может быть до 7 движений.</p>
<p style="text-align: center;">На формирование произвольности регуляции высших психических функций</p>	<p>1) <b>Игра «Запомни свое место»</b> Дети становятся в разных углах комнаты. Каждый ребенок должен запомнить свое место. По сигналу ведущего (один хлопок) все бегут со своих мест, собираются в центре и ходят по кругу. По следующему сигналу ведущего (два хлопка) дети</p>	<p>1) <b>Игра «Не пропусти профессию»</b> Дети встают в круг и внимательно слушают слова, которые произносит ведущий. Всякий раз, когда среди слов встречается название профессии, дети должны подпрыгивать на месте.</p>

	<p>должны вернуться на свои места. Местоположение детей несколько раз меняется.</p> <p>2) <b>Упражнение «Четыре стихии».</b> Играющие, сидят по кругу. Если ведущий говорит слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» - вытянуть руки вперед, слово «воздух» поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибся, считается проигравшим.</p> <p>3) <b>Упражнение «Помоги художнику».</b> Ребенку показывают рисунок, на котором есть недорисованный элемент. Он должен, сказать, чего не хватает. Для детей 3-4 лет можно подбирать простые рисунки, на которых нарисован предмет без какой-либо важной детали (например, лицо человека без губ, собаку без лапы и т. д.). Детям более старшего возраста необходимо предлагать картинки с предметами, у которых не прорисованы второстепенные, менее заметные детали.</p>	<p>Например: лампа, водитель, ножницы, механик, липа, токарь, яблоко, болтун, архитектор, карандаш, строитель, гроза, ткач, обруч и т.д.</p> <p>2) <b>Упражнение «Составление предложений».</b> Ведущий берет наугад три слова, не связанные по смыслу, например «озеро», «карандаш» и «медведь». Детям дается задание составить как можно больше предложений, которые обязательно включали бы в себя эти три слова (можно менять падеж и использовать другие слова). Ответы могут быть банальными, сложными, с выходом за пределы ситуации, обозначенной тремя исходными словами, и введением новых объектов, и творческими, включающими эти предметы в нестандартные связи Выигрывает автор самого интересного предложения.</p> <p>3) <b>Упражнение «Поиск общего».</b> Берутся наугад два слова, так же мало связанных, например «тарелка» и «лодка». Следует выписать как можно больше общих признаков для этих предметов. Ответы могут быть стандартными («изделия человеческих рук», «имеют глубину»), и бесполезно попытаться найти побольше таких признаков. Но особенно ценятся необычные, неожиданные ответы, позволяющие увидеть эти предметы в совершенно новом свете; их оказывается не так уж и мало. Побеждает тот, у кого список общих признаков длиннее. Можно ввести и качественные критерии: начислять дополнительные баллы за оригинальность.</p>
<p>На формирование произвольности</p>	<p>1) <b>Упражнение "Сдвинь камень"</b> Ход игры: Ребенок лежит на спине. Попросите его представить, что</p>	<p>1) <b>Игра «Баба-Яга».</b> Дети сидят на стульчиках в кругу, лицом друг к другу. Психолог просит показать, какое бывает выражение</p>

<p>эмоциональной регуляции</p>	<p>возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) <u>в этот камень и постараться хотя бы</u> слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 секунд). Затем нога возвращается <u>в исходное положение</u>; «нога теплая..., мягкая..., отдыхает...». Затем то же самое проделывается с <u>левой ногой</u>.</p> <p><b>2) Упражнение «Маленькое приведение».</b> Ход игры: «Сейчас мы с вами будем играть в маленьких добрых приведений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (психолог приподнимает согнутые в локтях руки с растопыренными пальцами) и страшным голосом завывает: «У-у-у!». Если я буду хлопать тихо, вы будете гудеть тихо, если я буду хлопать громко, вы будете пугать друг друга громким голосом. Но помните, что мы добрые приведения и хотим только слегка пошутить».</p> <p><b>3) Упражнение «Испорченный телефон».</b> Все участники игры, кроме 2-х закрывают глаза («спят»). Ведущий молча показывает первому участнику (именно он не закрывает глаза) какую-либо эмоцию при помощи мимики и/или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры. Ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение информации, или убедиться, что «телефон» был полностью исправен.</p>	<p>лица, поза, жесты у взрослых, когда они злятся на детей. За что взрослые чаще всего сердятся на вас? (Дети разыгрывают 2-3 сценки). Как ругают вас старшие, когда вам очень страшно? Грозят наказать, берут ремень? (Ребята говорят и показывают). Что вы делаете в ответ: плачете, улыбаетесь, деретесь, боитесь? (Разыгрываются 2-3 сценки).</p> <p><b>2) Упражнение «Передаём эмоцию».</b> Порядок выполнения упражнения: «Сейчас вместе с этим мячиком мы будем передавать любому, из стоящих в кругу какую – то эмоцию, изображая ее с помощью рук, позы, темпа, выражения лица. Тот, кто получает «эмоцию», попробует отгадать и сказать, что за эмоцию он получил». Во время обсуждения рекомендуются следующие вопросы: Легко ли тебе было выразить ту эмоцию, которую ты передал? Что ты при этом чувствовал? Какие чувства и эмоции чаще всего звучали в нашей группе? и т. д. Во время упражнения, мы следили за тем, чтобы все дети хотя бы раз получили мячик – эмоцию.</p> <p><b>3) Игра «Иностранец в школе»</b> Ребятам предлагается представить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, и никто не знает того языка, на котором говорит он. Он хочет что-нибудь узнать о нашей школе. Нужно рассказать ему о школе без слов, при помощи жестов. Ведущий «рассказывает», «иностранцы» угадывают. Ведущий строго контролирует выполнение правил</p>
--------------------------------	---	---