**Формирование произвольности в дошкольном возрасте**

**Произвольность включает следующие умения:**

* Четко осознавать необходимость подчинения конкретному правилу.
* Ориентация на выполнение заданных требований.
* Быть внимательным к говорящему,  готовность выполнять задания говорящего.
* Если есть наглядный образец, уметь выполнять задание в самостоятельной деятельности.

## Что же такое произвольность поведения?

Если у ребенка развита произвольность поведения, то он умеет управлять своими поступками, контролировать свое настроение. Регулирование своим поведением связано с процессом созревания у ребенка лобных отделов в коре головного мозга. В 7 лет они еще не сформированы, поэтому ребенку сложно управлять поведением. Для того, чтобы ускорить процесс развития необходимых структур головного мозга, необходимо работать над физическими способностями дошкольников. Именно данный процесс способствует развитию воли и произвольности на физиологическом уровне.

Так как произвольность поведения — это осознанное действо,  то она поддается формированию. Каждый ребенок способен воспринимать информацию, обращенную к нему, понимает, что от него требуется. Поэтому у детей старшего дошкольного возраста есть требование осознания собственных действий и поступков. Они могут преодолевать непосредственное поведение по ситуации.

И тут, стоит сказать о том, что детям в дошкольном возрасте сложно научиться воспринимать и выполнять инструкции, которые даются ему со стороны взрослого.  Но это и есть первый шаг к практическим навыкам ребенка владения собой, своими поступками, поведением.

К сожалению, родители очень не правы, если думают, что для послушания их чада достаточно лишь нравоучительных бесед и убеждений. Одними словами поведение ребенка не исправишь. Это нам, взрослым, понятны поведенческие нормы, а ребенку сложно оценить их важность. Говорить с ребенком надо, но делать это надо не настойчиво, доброжелательно, возможно, с элементами занимательности, лучше в игровой деятельности.

## Роль общения в становлении произвольности поведения дошкольников

Общение, включенное в определенную деятельность,  помогает ребенку осознать свое поведение.  В процессе общения с другими детьми, родителями, воспитателем у детей старшего дошкольного возраста развиваются очень важные качества — самостоятельность и осознанность. Именно эти качества являются предпосылками произвольности.



Интересно, что за развитие самостоятельности, осознанности, как факторов целенаправленной деятельности детей старшего дошкольного возраста,  отвечают лобные доли головного мозга. Эти области мозга окончательно бывают сформированы к возрасту 4-6 лет. В это время дети и начинают контролировать свои действия. Это и есть задатки произвольности.

В общении с другими людьми зарождаются способности к саморегуляции поступков и действий.  Общаясь с детьми в группе, малыш учится поступать так, как его просят.

## Игра как средство формирования произвольного поведения детей старшего дошкольного возраста

Лучшей деятельностью для ребенка является игра, еще лучше, если это игра с правилами. Через конкретные правила дети учатся контролировать свои желания, регулировать поведение.

Сознательно действуя по правилам, дети учатся ограничивать себя в чрезмерной активности, идет развитие осознанности, ситуативность поведения.



Каждая игра, даже самая простая, имеет определенные правила, управляющие и регулирующие действия детей старшего дошкольного возраста.  В игре дети находятся в интересной совместной деятельности, им естественно подчиняться игровым правилам. Эти правила дают развитие своеобразным регулятором действий ребенка. Как это происходит? Сначала дети следят друг за другом, контролируют, как другие соблюдают правила игры, а затем стараются следить и за своим поведением. Сначала за поведением в игре. Постепенно это переходит на жизненные поступки.

## Каковы этапы формирования произвольного поведения у детей старшего дошкольного возраста

Первый этап начинается уже в первые месяцы жизни ребенка. Ребенок этого возраста произвольно направляет свои движения к предметам.

На следующем этапе (когда уже начинает развиваться речь) ребенок уже проявляет речевое регулирование.

Затем ребенок учится выделять и осознавать правила. Эти правила и регулируют детское поведение.

И, наконец, поведение ребенка регулируется им вполне осознанно.

Произвольное поведение — это не только следовать заданным правилам, но также и отказ выполнять что-либо запрещенное или нежелательное. Здесь можно сравнить произвольность поведения с волевым действием, которое имеет развитие уже в раннем возрасте и продолжает развиваться на протяжении всей жизни человека. Но, чем раньше будет сформирована произвольность, тем скорее (в нашем случае) ребенок адаптируется в социуме. В обществе не любят тех, кто поступает вопреки социальным правилам. Поэтому каждому, уже с детского сада, надо уметь контролировать и направлять свои поступки согласно нормам морали в обществе.

## Формирование произвольности внимания у дошкольников

Внимание — это психический процесс или состояние, когда ребенок концентрируется на заданной информации, стараясь не отвлекаться. Внимание не отделяют от мышления, памяти и других психических состояний. Ведь ребенок внимателен, когда его мысли направлены на то или иное явление.

Произвольное внимание это способность дошкольников сознательно направлять внимание на объект. Развитие такого внимания связано с формированием воли ребенка. Произвольному вниманию свойственна активность. Ребенок под действием воли принимает или отвергает информацию. Развитие произвольного внимания зависит от развитой речи, как второй сигнальной системы. Внимание дошкольников направляется на определенную информацию или объекты только путем вербально представленной задачи.

## Как формировать произвольность восприятия?

**Формирование произвольности** восприятия начинают уже в раннем возрасте. К примеру, малышу показывают картинку, где изображены дети на катке. У кого — то выпала варежка. На снегу лежит варежка. Ребенок должен определить, кто же из катающихся ребят потерял варежку.  Это упражнение действует таким образом — ребенок смотрит на детей старшего дошкольного возраста по очереди, на варежку. У ребенка развивается произвольное восприятие, он быстро определяет по цвету (восприятие цвета), у кого варежка на руке такого же цвета, что и потерянная варежка.

## Произвольность запоминания или памяти

Память представляет собой процесс хранения и воспроизведения любой информации, или по-другому — запоминание. Благодаря памяти информация или события, спустя некоторое время, воспроизводятся. Произвольная память всегда целенаправленна, тесно связана с вниманием, мышлением и волевых действий.

Произвольность запоминания — очень важное качество для дошкольника, ведь в школе ему придется много запоминать учебного материала.  Развитие произвольного запоминания осуществляется тогда, когда воспитатель или другой взрослый просит запомнить понравившийся стишок. Или запомнить картинки, а потом назвать, что на них было изображено.

## Как формируется произвольность мышления у ребенка?

Управлять мышлением в детском возрасте очень сложно. Например, решая головоломку, ребенку приходится перебирать различные варианты. Ребенок от одного варианта переходит мысленно к другому варианту, и этот процесс происходит произвольно.

## Что необходимо для развития произвольности дошкольника?

Развитие произвольности в группе детского сада осуществляют через индивидуальные  и коллективные формы разных видов деятельности. При этом воспитатель учитывает возрастные особенности дошкольников. Для эффективного развития произвольности важна развитая речь ребенка, ведь именно речь способствует саморегуляции действий  ребенка.

Для развития речи с целью формирования произвольности воспитатели проводят беседы. В беседах воспитатель объясняет, как нужно относиться к другим детям, как поступать в  разных ситуациях.

Беседы проводятся на разные темы. У дошкольников спрашивают, чем они занимались на выходных. И такие беседы способствуют развитию произвольности памяти. Дети припоминают события прошлого. В беседах о будущем начинается развитие произвольных мыслительных процессов. Дети размышляют, что их ждет в будущем.

Во время выполнения разного вида заданий дети проявляют произвольность внимания. Особенно этому способствуют занятия продуктивными видами деятельности. В них дети учатся работать по образцу. Так или иначе, но детям приходится внимательно смотреть на образец, а затем выполнять задание, т.е. произвольно направлять свои действия на выполнение задания.

**Игры и задания на развитие произвольного внимания**

**Игра «Обезьянки»**
Для игры понадобятся два одинаковых набора из 5-7 кубиков, если игра проводится с одним ребенком. Если детей больше, то каждому ребенку выдается по одинаковому набору кубиков. Чем младше ребенок, тем меньшее количество кубиков должно быть в наборе.
Перед началом игры задайте вопросы и расскажите правила игры: «Кто знает, кто такие обезьянки?» - спросите ребёнка. «А что обезьянки любят делать больше всего? Больше всего обезьянки любят передразнивать и повторять всё что видят. Давайте поиграем в обезьянок. Я буду строить, а вы повторяйте всё за мной, и мои движения и то, как я складываю кубики»
Затем начинайте складывать разные фигуры и конструкции из кубиков, а дети за вами пусть повторяют. Для игры можно использовать не только кубики, но и другие подходящие материалы. Например, счётные палочки, карточки, детали конструктора.


**Игра «Обезьянки танцуют»**
В эту игру можно играть как дома, так и на прогулке или в любом другом месте. Это вариация на тему игры «Обезьянки», только без кубиков или других вспомогательных материалов.
Предложите ребенку или группе детей копировать все ваши движения так же, как это делают обезьянки. И показывайте разные движения: поднимайте руки, хлопайте, приседайте и так далее. Движения чередуйте и постепенно скорость смены движений увеличивайте. Ребёнок должен успевать повторять все движения за Вами.


**Игра «Золушка»**
Для игры понадобятся горсточки трёх разных круп: фасоли, гороха и чечевицы.
Смешайте по несколько горошин каждой крупы в небольшой мисочке и предложите ребенку разобрать смесь из круп. Ребёнку надо будет выбрать из мисочки каждую крупу в отдельные тарелочки, или просто кучки.
Чем старше ребёнок, тем больше по количеству и меньше по размеру крупы можно использовать. Для трёхлетнего малыша достаточно будет по 5-7 горошин фасоли и гороха. Пятилетнему ребёнку можно давать разбирать смешанные рис, гречу и чечевицу.
В эту игру можно играть на кухне, пока мама (или кто-то из взрослых) готовит еду. В таком случае мама просит ребёнка, помочь ей навести порядок.

**Игра «Наведем порядок»**
В эту игру лучше всего играть, когда в комнате разбросано много разных по величине или цвету игрушек. Приготовьте несколько разных ящичков и попросите ребёнка (или детей) помочь вам навести порядок. Но порядок не простой, а самый настоящий, когда не только в комнате будет чисто, но и игрушкам будет удобно. Объясните, в какой ящик, какие игрушки надо складывать. Игрушки надо рассортировать по каким-то признакам. Например, в один ящик все большие и мягкие игрушки, в другой ящик все маленькие и красные игрушки, в третий ящик все деревянные игрушки.
Чем старше ребёнок, тем сложнее могут быть инструкции. Если для трёхлетнего малыша достаточно одного признака (например, по цвету или размеру), то пятилетнему можно уже усложнять задания. Например, можно попросить в один ящик сложить все деревянные большие и зеленые предметы, в другой все пластмассовые маленькие черные, в третий ящик все пластмассовые большие синие. Признаки, по которым сортируются игрушки, вы выбираете сами, исходя из того, что разбросано и какой возраст у ребенка.


**Игра «Наблюдатель»**
В эту игру можно играть как дома, так и на улице. Если вы с ребёнком находитесь в комнате, попросите ребёнка осмотреться и назвать все круглые предметы в комнате, потом все красные, потом все твёрдые и так далее. Для трёхлетних малышей признаки, по которым ему надо называть предметы, должны быть совсем простыми, например, только по цвету или форме. Чем старше ребёнок, тем сложнее могут быть признаки. Пятилетним детям уже можно давать задания назвать все гладкие предметы в комнате, все шершавые, все деревянные, все пластмассовые, все мягкие.
На прогулке можно попросить малыша называть всё подряд, что он видит на улице, а уже потом давать задания называть предметы по каким-либо признакам.


**Игра «Угадай, что я вижу»**
Договоритесь с ребёнком, что Вы будете на что-то смотреть, а малыш должен угадать, на что именно вы смотрите. Потом поменяйтесь ролями.
В эту игру можно играть где угодно, хоть дома, хоть на прогулке. Если в игре участвует несколько детей, то каждый по очереди на что-то смотрит, а остальные угадывают.


**Игра «Прыгающая лягушка»**
Для игры понадобится лист бумаги, на котором нарисован квадрат из 9 клеток: 3 на 3. В центре квадрата нарисуйте или наклейте вырезанную из бумаги лягушку.
Взрослый кладёт лист перед малышом и предлагает ему по команде мысленно перемещать лягушку по квадратам. Взрослый начинает игру и говорит: «вверх», «вправо», «вниз», «влево», «ещё раз влево». Ребёнку надо хлопнуть в ладоши, когда лягушка «выпрыгнула» за пределы квадрата. После этого игра начинается сначала.
Перед началом игры убедитесь, что ребёнок ориентируются на листе бумаги. Покажите ему, где верх, низ, право и лево. На примере объясните малышу, как прыгает лягушка, показывая карандашом на нужные квадраты. Обязательно в примере покажите, как лягушка выпрыгивает за пределы квадрата и что в этот момент надо хлопнуть в ладоши.


**Игра «Пуговица»**
Для игры понадобятся два одинаковых набора из 3-7 разных пуговиц, два игровых поля - квадратные листы бумаги, разделённые на клетки и такого же размера два чистых листа.
Сядьте с ребёнком друг напротив друга. Перед собой и перед ребёнком положите набор пуговиц, игровое поле и чистый лист бумаги. Начните игру, расставив на своём поле по разным квадратам 3 пуговицы. Предложите малышу запомнить, как они лежат. Ребёнок должен посмотреть и запомнить где какая пуговица лежит. После этого закройте чистым листом бумаги свое игровое поле, а ребёнок должен повторить расположение пуговиц на своем поле.
Если ребёнок угадывает, ход переходит к нему, и тогда он на своём поле выкладывает пуговицы. Вам надо запомнить и когда малыш закроет своё игровое поле бумагой, выложите пуговицы на своём поле. Постепенно игра может усложняться и пуговиц становиться больше.
Когда дети подрастают, то их можно сажать играть в эту игру самостоятельно по два игрока за столом. Главное объяснить им правила игры и проследить, что они правильно всё поняли.


**Игра «Найди пуговицу»**
Для игры понадобится шкатулка с разными пуговицами и 2-4 вещи из одежды.
Предложите ребёнку для каждой вещи выбрать из шкатулки определённого вида пуговицы. Например, к рубашке подойдут круглые пуговки с двумя дырочками, к юбке надо подобрать большие пуговки с петелькой, к брюкам пуговицы с четырьмя дырочками и так далее.
Если детей несколько, то каждому даётся одна вещь и ребёнок должен выбирать определённого вида пуговицы только для своей вещи.

**Примечание:**Игры с пуговицами способствуют развитию всех свойств внимания: устойчивости, концентрации, избирательности и распределению.

**Игра «Невидимые письмена»**
Объясните ребёнку, что вы будете рисовать в воздухе пальцем разные фигуры, а ему надо угадать, что вы рисуете. Изобразите пальцем в воздухе контуры круга, квадрата, треугольника, овала, пямоугольника. Малышу надо угадать, что вы нарисовали. Рисовать можно только те фигуры, которые знает ребёнок. Если он знает цифры и буквы, то можно чертить в воздухе их. В процессе игры меняйтесь ролями, пусть ребёнок рисует в воздухе, а вы угадываете.
Если в игре участвует несколько детей, то каждый ребёнок рисует по очереди, а остальные угадывают. В игру можно играть где угодно, ею можно занять ребёнка в транспорте и развлечь его во время путешествия.


**Игра «Найди букву»**
Для игры понадобится небольшой текст, напечатанный крупными буквами и ручка.
Дайте ребёнку текст (даже если малыш ещё не умеет читать) и покажите, какую букву надо подчеркнуть. Если у ребёнка внимание ещё плохо развито, то нарисуйте букву, которую ему надо подчеркивать на отдельном листе, и положите листок с буквой перед ребёнком. Объясните, что просмотреть надо каждую строчку. Затем измените и усложните задание. Например: «Зачеркни букву Б, и подчеркни букву С».
Для трёхлеток подойдут 2 - 3 предложения крупным шрифтом. Чем лучше справляется малыш, тем больше слов добавляется в текст. Пятилетнему ребёнку можно давать тексты из 2 - 3 абзацев.

**Примечание:** игры этой серии развивают устойчивость и концентрацию внимания и тренируют умение произвольно распределять и переключать внимание.


**Игра «Найди пару»**
Для игры понадобятся несколько одинаковых пар разных предметов. Можно смешать между собой разные пары носков, можно вырезать из бумаги пары полосок разной длины, можно подобрать пары разных пуговиц.
Выложите перед ребёнком смешанные в одну кучу выбранные пары предметов и дайте ему задание подобрать пары. Если это носки, малышу надо будет выбрать пары носков. Если это полоски, значит, ему надо будет подобрать пары полосок одинаковой длины. Если это пуговицы, ребёнок подбирает пары одинаковых пуговиц.
Для трёхлетних детей будет достаточно 3 - 5 пар разных предметов. Чем старше и опытнее в игре становится ребёнок, тем большее количество пар разных предметов можно ему давать.
Если в игре участвует несколько детей, то можно выдать каждому ребёнку по своему комплекту разных пар. Также можно разбить детей на команды и устроить соревнование, какая из команд быстрее подберёт пары.

 **Игра «Собираем урожай»**
Для игры понадобятся вырезанные из разноцветного картона силуэты разных фруктов и овощей - оранжевые морковки, красные помидоры, зелёные огурцы, синие баклажаны, жёлтые яблоки.
Разбросайте по полу разноцветные фигурки из картона и попросите малыша собрать какой-то один овощ или фрукт. Если детей несколько, то каждому даётся своё задание. В этом случае количество «сортов» вырезанных овощей и фруктов должно быть равным количеству детей. И количество разных фигур должно быть одинаковым.
Если детей много, то разделите их на команды. Пусть они соревнуются, чья команда быстрее соберёт свой урожай. Чтобы детям было интереснее собирать урожай, им можно выдать корзиночки.

**Примечание:**игры этой серии способствуют развитию концентрации, избирательности и распределению внимания. Эти игры хорошо использовать для сценариев детских праздников.


**Игра «Волшебный мешочек»**
Для игры понадобятся мешочек с завязками и разные небольшие предметы: игрушки, детали конструктора, кубики и так далее. Размер предметов для игры должен быть такой, чтобы ребёнку было удобно их ощупывать и доставать из мешочка.
Положите в мешочек все выбранные для игры предметы, затяните мешочек завязками так, чтобы осталось небольшое отверстие, в которое ребёнок сможет просунуть руку. Попросите малыша вытаскивать из мешочка именно те предметы, которые вы называете. При этом подглядывать в мешочек ему нельзя, то есть надо найти игрушки на ощупь.
Чем больше предметов в мешочке, тем сложнее игра. Для трёхлеток больше 5 - 6 предметов брать не стоит.


**Игра «Найди дощечку»**
Для игры понадобятся тактильные дощечки. Их можно изготовить самостоятельно. Взять несколько небольших деревянных брусочков и на каждом из них выдолбить разные простые узоры. Главное, чтобы на ощупь они отличались друг от друга. Если нет возможности купить или изготовить тактильные дощечки, то можно пойти более простым путём. Взять одинаковые детали детского конструктора (лучше деревянного, но можно и пластмассового) и обернуть их разными по структуре тканями. Ткани можно взять: шёлковую, махровую, хлопчатобумажную, атласную, шерстяную, вязанную.
Во время игры дайте ребёнку в руки одну тактильную дощечку и предложите внимательно ощупать её. Заберите у малыша дощечку, попросите его отвернуться и спрячьте дощечку под платком среди других тактильных дощечек. Ребёнок должен узнать и найти свою дощечку под платком на ощупь.
Для трёхлетних малышей рекомендуется использовать не более 3 - 5-ти дощечек, постепенно их количество можно увеличивать. Для пятилетних детей можно использовать до 10 - 12-ти дощечек.

**Примечание:** игры этой серии развивают не только внимательность, но и совершенствуют тактильное восприятие ребёнка. В эти игру лучше играть с одним ребёнком, если играет группа детей, то задания даются по очереди каждому ребёнку.


**Игра «Найди игрушку»**
Выберите любую не очень большую игрушку и спрячьте её. Затем расскажите ребёнку, что вы спрятали и предложите найти игрушку по подсказкам. Примеры подсказок, по которым можно искать игрушку: за синим, за жёлтым, под квадратным, под круглым, на деревянном. Когда ребёнок нашёл игрушку, он становится ведущим и прячет игрушку, а вы ищете её по подсказкам ребёнка. Если в игре участвует несколько детей, то роль ведущего переходит по очереди каждому ребёнку.


**Игра «Добытчики»**
В эту игру можно играть как в помещении, так и на улице. Можно давать задание одному ребёнку, а можно группе детей.
Попросите детей поискать и принести вам какие-то предметы или вещи. Если игра проходит дома, можно попросить ребёнка принести кубик, куклу, книжку и карандаш. На улице можно попросить детей принести палочку, листик, камешек. Трёхлеткам можно давать задание приносить только по три вещи, а когда они научаться хорошо справляться с заданиями, постепенно увеличивайте количество предметов в одном задании. Если ребёнок умеет считать, то ему можно усложнить задание: «Принеси мне 3 палочки, 1 камешек, 5 травинок и 2 жёлтых листика».
Если в игре участвует много детей, то чтобы им было интереснее искать, а вы были уверены, что дети ничего не забудут, им можно выдать каждому по инструкции, на которых будет нарисовано, что детям надо принести.

**Примечание:**игры из серии «Ищи и найди» развивают внимательность, наблюдательность и память ребёнка. В них можно играть на детских праздниках. Особенно интересно, когда Вы предлагаете найти детям «клад» и прячете для них сладости.


**Игра «Собери бусы»**
Для игры понадобятся крупные бусинки разного цвета и величины.
Дайте ребёнку задание нанизать бусы по определенной схеме: синюю бусинку чередовать с зелёной, квадратную с круглой, красную с жёлтой. Чем младше ребёнок, тем проще должна быть схема. с возрастом задания можно усложнять: 2 круглые красные бусинки, 3 жёлтые прямоугольные, 1 синюю квадратную. Задания можно давать устно, а можно нарисовать цветную схему бус и попросить ребёнка собрать бусы по рисунку.


**Игра «Построй башню»**
Для игры понадобится набор детских разноцветных кубиков.
Попросите ребёнка построить несколько башен: одну синюю, одну красную, а третью жёлто-зелёную. Если малыш умеет считать, можно просить его построить одну башню из одного красного кубика и двух синих и одну башню из двух жёлтых и трёх зелёных кубиков. Задания можно говорить устно, а можно рисовать схему и просить ребёнка строить башни по рисунку. Если играет несколько детей, можно каждому из них выдать по своей схеме, главное следить, чтобы кубиков на всех хватило. По мере освоения игры задания можно усложнять.


**Игра «Сделай по порядку»**
Предложите ребёнку замереть, внимательно вас послушать и сделать все задания в том порядке, в котором он их услышал. Дайте ему, например, такие задания: хлопнуть в ладоши, топнуть ногой и повернуться вокруг себя; или взять куклу, причесать её, положить на стол, а потом принести машинку. Играя с трёхлетними малышами можно начинать с двух заданий и постепенно увеличивать количество команд.


**Игра «Всему своё время»
1-й вариант**
В эту игру лучше играть, когда в комнате разбросано много разных игрушек. Договоритесь с ребёнком, что он по вашей команде будет собирать и приносить вам игрушки. «Время кубиков» - говорите вы. Ребёнок должен начать собирать кубики. «Время карандашей» - ребёнок выискивает и приносит карандаши. «Время медвежонка» - ребёнок несёт медвежонка и так далее. Меняйте команды через разные промежутки времени, с разной периодичностью.

**Игра «Всему своё время»
2-й вариант**
В эту игру лучше играть на улице. На прогулке договоритесь с малышом, что вы будете искать разные вещи по команде. «Время красных машин» - начинайте искать и показывать на красные машины. «Время камешков» - ищите камешки. «Время синих машин» - ищите синие машины. «Время деревьев» - смотрите и показываете на все деревья, которые есть вокруг. Команды можно повторять. Все найденные предметы можно считать. Дома попробуйте вспомнить с малышом, где и что вы искали.

**Игра «Всему своё время»
3-й вариант**
Договоритесь с ребёнком, что по вашей команде он будет рисовать разные фигуры. Дайте ему бумагу, карандаш и начинайте. «Время кружочков» - малыш рисует кружочки. «Время квадратиков» - малыш рисует квадратики. «Время треугольников» -начинает рисовать треугольники. Команды можно повторять и менять в произвольном порядке.

**Примечание:** игры из серии «Всему своё время» тренируют такой важный навык, как умение **произвольно** переключать внимание.

*Педагог-психолог Винидиктова А.Г.*