

Формирование, развитие и отработка регулятивных УУД в младших классах

Как помочь детям учиться осознанно
и ответственно

Методическое пособие
для учителей

Содержание

Введение	3
Как помочь ученикам в освоении регулятивных действий	5
Виды регулятивных УУД	5
Какие сложности с развитием регулятивных УУД возникают чаще всего	7
О чём говорят ошибки на письме	9
Как помочь детям, у которых проблемы возникают только от случая к случаю	9
Ключевые принципы помощи детям со слабыми функциями регуляции и контроля	10
Как отрабатывать регулятивные УУД: примеры из практики	15
Полезные игры и другие методики для развития внимания	21
Включение в процесс обучения современных образовательных технологий	29
Короткое резюме	31
Список рекомендованной литературы	32

Автор текста: Ксения Вотякова

Редактор: Анна Широкова-Кунс

Дизайн: Анастасия Демченко, Маргарита Волкова

Иллюстрации: Александра Лаконкина

Введение

Детям, которые сегодня учатся в школе, придётся осваивать множество профессий — и даже в рамках одной-единственной постоянно учиться и совершенствоваться. И порой любой классный руководитель переживает — как они будут учиться дальше, если даже в начальной школе у них есть видимые трудности?

Вот, например, обычный урок. Антон рвался ответить, но неправильно понял вопрос учителя. Маша забыла тетрадку, хотя нет сомнений в том, что домашнюю работу она сделала. Матвей вертится и никак не может сосредоточиться. Варя просчиталась в последнем действии задачи на контрольной и вписала неверный ответ. Саша отлично справляется, если его спросить в начале урока, но вот в конце занятия почти всегда устаёт и отвечает не то, что надо было. Наверняка это происходит и с вашими учениками?

Дело здесь совсем не в том, что дети хотят нас позлить — и не в том, что учёба им не важна. И хотя всё равно хочется, конечно, иногда в сердцах повторить старую присказку — «А голову ты не забыл?», — сегодня у педагогов есть куда более эффективные приёмы. Благодаря нейробиологам, когнитивным психологам и огромному количеству данных, полученных ими за последние годы, мы знаем, что почти всегда вышеперечисленные ситуации вызваны тем, что у детей 6–10 лет активно развиваются структуры головного мозга и связи между ними. При этом разные отделы мозга «созревают» постепенно.

В описанных выше примерах заметно, что у этих учеников пока недостаточно сильны связи между различными отделами мозга, необходимые для овладения регулятивными навыками — такими, как самоконтроль, самоорганизация и способность сосредоточиться.

Но человеческий мозг очень пластичен (и, кстати, сохраняет свою пластичность на всю жизнь). Связи между нейронами постоянно возникают и разрушаются в ответ на перемены в окружающей среде. Вы можете помочь ученикам «натренировать» определённые связи между нейронами за счёт внимательной поддержки и выполнения определённых заданий.

Нейробиология и когнитивная психология за последние 15-20 лет сильно продвинулись в понимании того, как мозг управляет нашим поведением, обучаемостью, памятью и работоспособностью.

Развитие мозговых функций ребёнка влияет на его способность овладеть УУД

Современные методы измерения активности и визуализации структур мозга — такие, например, как позитронно-эмиссионная томография, функциональная магнитно-резонансная томография мозга и экспериментальные исследования — помогли как опровергнуть устаревшие представления (например, о том, что у человека не могут появиться новые нервные клетки), так и получить новые данные, которые раньше можно было получить только проводя операции на мозге людей, пострадавших от различных травм. Неинвазивные исследования здорового мозга — в том числе детей разных возрастов — стали важным источником надёжной информации, на которую можно опираться в педагогической работе.

В этом пособии, рассчитанном на педагогов начальной школы, вы сможете познакомиться с такими приёмами для формирования и закрепления регулятивных УУД.

Применяя эти советы на практике, примите во внимание, что прогресс ученика может быть как следствием регулярных занятий или активной поддержки со стороны учителя, так и результатом естественного созревания определённых мозговых структур и связей. И, наоборот, можно отметить регресс в освоении УУД из-за значительных физических и психических перегрузок, сложной ситуации в семье, перехода в новую школу или переезда в другой город.

Мы всегда рады вашей обратной связи

school@support.yandex.ru

Как помочь ученикам в освоении регулятивных действий

Наш мозг любит делать понятную ему работу. Поэтому если задание представляется нам большим или сложным — например, написание диплома или книги, создание презентации — чаще всего мы находим любой предлог, чтобы приступить к работе как можно позже. Детскому мозгу такой «большой и непосильной» задачей может казаться даже простое домашнее задание.

Но если мы разбиваем большую задачу на маленькие и конкретные, мозг воспринимает это как лёгкое занятие, от завершения которого мы быстро получим удовольствие. Такой подход помогает успешнее достичь цели. Об том, что учебную деятельность продуктивно разбивать на этапы, писал ещё Л. С. Выготский, выдающийся отечественный психолог двадцатого века.

Помогите ребёнку: вместо того, чтобы говорить о том, как школьные знания пригодятся ему в будущем, или о важности четвертных оценок, мотивируйте его для выполнения каждой конкретной задачи, а внутри задачи — для выполнения шагов, необходимых для её решения. Ребёнок должен представлять себе эти шаги и уметь постепенно переходить от одного к другому.

Каждый из этих этапов можно рассматривать как отдельное умение, которое педагог должен сформировать у ученика.

! Регулятивные УУД

помогают детям организовывать учебный процесс, запланировать шаги в достижении поставленных целей, выполнить задуманное, а затем оценить результаты своей работы.

+ Нейронауки и современная когнитивная психология

называют и описывают психические процессы, лежащие в основе выполнения регулятивных УУД по-разному: регуляторные функции (англ. executive functions), функции программирования, регуляции и контроля. Используются и более привычные понятия: «внимание», «самоконтроль», «самоорганизация», «саморегуляция».

Виды регулятивных универсальных учебных действий

① Определение цели

- > Постановка цели: ребёнок может ясно сформулировать, чего хочет достичь.
- > Целеполагание: представляет себе ясный образ результата.
- > Ориентировка: может анализировать исходные данные и текущие условия, чтобы понять, как достичь цели.
- > Планирование: ребёнок хорошо понимает, какие промежуточные цели и в какой последовательности перед ним стоят.

② Оценка сил для достижения цели

- > Прогнозирование: может оценить, насколько реально достичь

цели, сколько это займет времени, сколько потребует сил.

③ Контроль за своими действиями

- > Промежуточный контроль: может проверить себя по ходу работы. Задать себе вопрос: «Правильно ли я всё делаю?». Если есть ошибки, скорректировать себя и придумать новый план.

④ Сосредоточение на цели

Саморегуляция: может сделать волевое усилие и сконцентрировать внимание.

⑤ Самопроверка

- > Проверка и оценка: может проверить, соответствует ли результат той цели, к которой надо было прийти.

⑥ Оценка результата работы

Рефлексия: может оценить, что было важно, интересно, трудно, в чём был смысл/польза работы.

Саморегуляция, самоконтроль, умение собраться и организовать свою деятельность связаны в первую очередь с префронтальными отделами лобных долей коры больших полушарий головного мозга.

Качественные скачки в созревании этих долей, которые позволяют детям совершить заметный прогресс в умении контролировать себя, происходят в 7–9 и 12–14 лет. Полностью развитие этих отделов, связей между корой и «подкоркой» мозга происходит только к 20–22 годам.

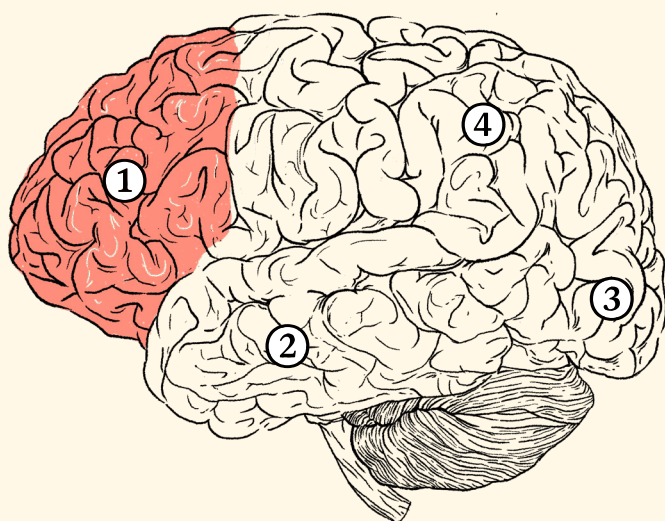


Иллюстрация 1. Отделы головного мозга

- ① Префронтальные отделы лобных долей
- ② Височная доля, связанная со слуховым восприятием и речью
- ③ Затылочная доля, связанная со зрительным восприятием
- ④ Теменная доля, связанная с ориентацией в пространстве

Какие сложности с развитием регулятивных УУД возникают чаще всего

Вы могли отметить, что у определённых детей в классе есть повторяющиеся проблемы в обучении или поведении. Кто-то из учеников плохо умеет себя контролировать — не может вести себя адекватно ситуации или чересчур эмоционален, кто-то просто неусидчив. Бывают и те, кто постоянно требует внимания. Родители таких детей могут и сами быть растеряны, не зная, как они могут помочь.

Выделим наиболее часто встречающиеся категории сложностей:

① Подвижность и сложности с концентрацией внимания

Обратите внимание, если:

- > ученику сложно усидеть на одном месте целый урок, он крутится, начинает разговаривать с соседями, вплоть до того, что он «отказывается взять себя в руки»;
- > кто-то из детей часто не может сосредоточиться, отвечая на вопрос учителя — как в устной, так и в письменной форме: сдаёт работу, не проверив, или сразу после вопроса тянет руку, хочет ответить как можно быстрее, но отвечает не попадая, так как не до конца понял/а вопрос или не продумал/а ответ.

Чаще всего это сигнал педагогу, что регуляторные функции мозга ещё не развиты в достаточной степени и ученику нужна помощь в формировании регулятивных УУД. Колебание внимания таких детей более выражено, периоды концентрации сменяются долгими периодами истощения, «выключения» внимания. Поэтому они могут прослушать новое задание или его детали и даже «отключиться» от того, что происходит в классе. В этом нет их вины.

Для успешного освоения программы и работы в коллективе таким детям нужна максимальная поддержка со стороны классного руководителя. Подчеркивайте успехи и сильные стороны ребёнка, постарайтесь сместить акценты — относиться к нему как к «любопытному непоседе», «успешному спортсмену», «человеку, который не даёт никому скучать».



Подчеркивайте
успехи и сильные
стороны ребёнка,
постарайтесь
сместить акценты

② Быстрая утомляемость

Некоторые дети, страдающие дефицитом регуляторных функций, утомляются гораздо быстрее сверстников. Колебания работоспособности можно заметить по нестабильности учебных результатов и оценок: в один день ребёнок может получить по математике двойку, а в другой он может быть на пике работоспособности и получить «пять». Или же вы уверены, что ученик хорошо знает правила и ориентируется в теме, и тем не менее он совершает «описки» или правильно решает задачи, допуская глупые ошибки в вычислениях.

+ Почему в начальной школе дети устают так быстро?

Быстрая утомляемость вызвана в том числе недостаточно развитыми нейронными связями между префронтальными отделами коры и подкорковыми структурами головного мозга.

③ Забывчивость

Дети часто и без злого умысла забывают дома дневник или тетрадь с выполненным заданием, оставляют учебник в школе или сменную обувь в раздевалке. Напоминания и упрёки не помогают исправить ситуацию.

④ Некритичность

Ребёнок не замечает свои промахи или не придаёт им значения, спокойно относится к своим ошибкам, не стремится их исправить. Причина такого поведения может скрываться в импульсивности: ребёнок уже переключился на следующее дело, ошибки в прошлом задании его уже совсем не интересуют. Ещё она часто заключается в том, что некоторые дети просто не научились ещё объективно оценивать результат своих действий.

⑤ Конфликтность, сложности в общении

Для поддержания диалога и участия в совместной деятельности нужно уметь регулировать своё поведение, учитывать интересы другого человека, анализировать намерения и эмоции собеседника.

Дети со слабыми регуляторными функциями склонны нарушать личные границы в коммуникации с другими людьми. Им сложно удерживать в памяти цель общения, осознанно и аккуратно подбирать слова, последовательно отстаивать свои интересы.

Поэтому чрезмерно активные, невнимательные и непоседливые дети зарабатывают плохую репутацию как у одноклассников, так и у учителей. В худшем случае они могут взять на себя негативную роль в группе: шута, хулигана или неудачника, нередко становятся аутсайдерами. Постарайтесь не допускать такого развития событий, давая им проявить себя с положительной стороны.

О чём говорят ошибки на письме

Вы можете обратить внимание, что у некоторых детей — даже у тех, кто любит читать и/или честно учит правила — повторяются одни и те же ошибки в письменных работах. Это чаще всего свидетельствует о том, что перед нами ученик с нарушениями регуляторных функций.

! Типовые ошибки при относительно несформированных функциях программирования, регуляции и контроля:

- > Пропуск или излишний повтор элементов букв, слогов, слов: например, в слове «машина», где подряд повторяются одинаковые элементы в слове «ши», их будет меньше или больше, чем нужно.
- > Инертное повторение и вставки слогов и букв: слово «ледоход» превращается в «ледоходах».
- > Слипание слов: повторяющиеся, похожие слоги сливаются в одно слово, например вместо «на ели лежит» получается «на елижит».
- > «Предвосхищение» последующих слов или букв: например, не «весёлые», а «сесёлые».
- > Орфографические ошибки по невнимательности, несмотря на знание правил.

+ Подробный анализ специфических ошибок

и трудностей обучения подробно обсуждается в работах российских нейропсихологов (к примеру, см. Ахутина Т.В. Нейропсихологический подход к диагностике и коррекции трудностей обучения письму. Современные подходы к диагностике и коррекции речевых расстройств. – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2001. – с. 195–213).

Как помочь детям, у которых проблемы возникают только от случая к случаю

Кроме детей с выраженными сложностями в развитии регулятивных УУД, в любом классе есть дети со средней степенью освоения этих навыков. Обычно их большинство.

«Средние» дети могут вдумчиво и сконцентрировано работать на протяжении относительно долгого промежутка времени.

Ошибки по невнимательности у них тоже встречаются, но не так часто, и появляются скорее на фоне утомления или пресыщения. Тогда слишком сложная или необычная задача, длинный текст, необходимость решить заново выбивает их из колеи.

- > Если у детей возникают незначительные затруднения, необходимо поддержать их, придать уверенности в собственных силах. Подчеркните то, что получилось хорошо.
- > Если обычно старательный и организованный ребенок стал допускать больше ошибок, работать медленнее и с неохотой — проверьте, не перегружен ли он. Физическое и психическое утомление — частая причина того, что регуляция и контроль начинают хромать на обе ноги.
- > Если вы видите, что ребёнок устал и не может продвигаться в выполнении задания, можно спросить «Чем тебе помочь, чтобы у тебя получилось?» Родителям вы можете посоветовать задавать такой же вопрос вечером, если работа над домашним заданием затягивается.
- > Включайте в программу уроков задания на развитие концентрации зрительного и слухового внимания.
- > Если у вас есть возможность выделить время на индивидуальную помощь «средним» детям, нужно определить те конкретные умения, с которыми у ребёнка сложности, и отрабатывать именно их. К примеру, отработать навык внимательно вчитываться в задание и выделять в нём самое важное.



Ученикам может не хватать сосредоточенности, организации, когнитивной гибкости для того, чтобы преодолевать возникшие трудности

Ключевые принципы помощи детям со слабыми функциями регуляции и контроля

Есть несколько ключевых принципов, которые помогут вашим ученикам работать сосредоточеннее, отработать регулятивные УУД и учиться эффективно.

① Убрать со стола всё, что отвлекает

Помогите детям организовать рабочее место так, чтобы не было ничего лишнего. В области внимания на парте должен быть один объект, на котором ребёнок концентрируется в данный момент.

Ребёнок должен работать за чистым столом, на котором лежит только учебник, тетрадь и ручка. Это очень простой принцип, но он редко реализуется в школьной жизни и дома.

! Важно обсудить эти правила с детьми, рассказать им, как и почему они работают — они основаны на объективных особенностях функционирования человеческого мозга и психики.

Невнимательный ребёнок очень импульсивен, и его может отвлечь даже линейка, которая лежит рядом. Когда он смотрит на линейку, у него возникает цепочка ассоциаций — и в тот же момент его внимание ускользает, его мысли уносятся очень далеко.

Головной мозг воспринимает все объекты в поле зрения, но часть из них делает «неактивными», а для этого требуется много энергии. Если убрать всё лишнее, когнитивный «шум» снижается, мозг сможет все ресурсы тратить на выполнение задания.

Мы и сами можем заметить, что не продвинемся далеко, занимаясь важным рабочим проектом с включённым звуком на телефоне. Сигналы о сообщениях из разных чатов отвлекают и сильно тормозят процесс.

② Делать перерывы, дозировать нагрузку

Организовать деятельность нужно так, чтобы каждые 15-20 минут работы чередовались с перерывами 5-10 минут. Во время перерыва дети должны заняться чем-то интересным, лёгким, приятным, или принципиально сменить тип деятельности.

Можно придумывать такие задания, которые точно понравятся вашему классу или попросить ребят придумать такие задания самим. Например:

- > прислушаться к звукам из окна;
- > вспомнить, сколько светофоров/машин скорой помощи/автобусов/людей в красной одежде они видели по дороге в школу;
- > сделать простые двигательные упражнения (это могут быть разные движения для двух рук, которые нужно делать синхронно);
- > сыграть в простые подвижные игры: они развивают не только внимание и саморегуляцию, но и моторную координацию и межполушарное взаимодействие.

Если ребёнок переутомился, то к нормальному режиму работы вернуться сложно и нужен полноценный длительный отдых. За счёт чередования активностей у него получится дольше находиться в оптимальном состоянии.

③ Разбивать длинное задание на части и давать инструкцию на каждом этапе

Допустим, вы даёте задание «Прочитать текст, посчитать в нём предложения и выделить все существительные». Дети со сла-

✓ Тренируем межполушарное взаимодействие

Периодически просите учеников на уроке делать синхронные движения руками, когда каждая рука выполняет своё действие.

Такая практика даёт хорошие результаты, потому что не позволяет детям перейти в режим переутомления.

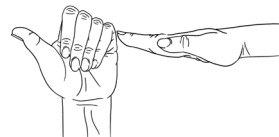


Иллюстрация 2. Пример упражнения на чередование положения рук

✓ Примеры простых игр, в которые можно играть на уроке

- > **Хлоп-топ**
Вы хлопаете 1 раз, дети топают, если 2 раза — прыгают. Топают 1 раз — хлопают 1 раз. Можно менять условия, добавлять движения, путать детей, давая сложные последовательности.
- > **Пожалуйста!**
Просите делать простые движения — прыгнуть на одной ноге, повернуть голову вправо, легко коснуться левого плеча соседа. Дети должны выполнить движение только если вы добавите к своей просьбе слово «пожалуйста».
- > **Путаница**
Делайте не то, что говорите, а ученики должны повторить то, что вы делаете, не обращая внимание на слова. говорите: «Подними руки!», а сами приседаете. Это тренируется умение реагировать на нужный стимул.

бым вниманием не смогут удержать в памяти такую длинную инструкцию. Скорее всего, прочитав текст и, может быть, посчитав предложения, они забудут про существительные.

Поэтому важно разбивать задание на части и каждую инструкцию давать после выполнения предыдущего этапа. Например, вначале попросить ребёнка только прочитать текст, потом посчитать предложения, а после этого найти существительные.

На каждом этапе мы задаем новую цель и помогаем проверить промежуточные результаты. А план выполнения всего задания пока держим у себя в голове. Можно написать пошаговый план действий, постепенно передавая функцию регуляции ученикам. Таким образом они начинают действовать сами, опираясь на последовательность шагов перед глазами (со временем эта внешняя опора не потребуется).

Конечно, во время работы с классом не всегда есть возможность так подробно разбирать инструкцию. Поэтому для невнимательных детей можно просто заранее распечатать альтернативные формулировки заданий.

Расскажите родителям об этом принципе, чтобы они аналогичным образом помогали детям делать домашнее задание.

④ Рисовать схему решения и план работы над заданием

Алгоритм работы с заданием может быть единым для всего класса, а может быть составлен индивидуально только для тех детей, которые испытывают значительные трудности.

Лучше всего придумывать план работы вместе с классом/ребёнком. Алгоритм должен быть не только правильным с педагогической точки зрения, но и удобным и понятным детям, адаптированным под их особенности.

Например, если нескольким ученикам сложно учить стихи наизусть, нужно разобрать этапы работы и сделать небольшую памятку. Если есть трудности с разбором слова по составу — составить схему с поэтапным разбором слова. Это должны быть памятки в виде списка, схемы, пиктограмм или инфографики, которые будут перед глазами детей при выполнении задания. Для кого-то подойдут уже готовые схемы действий, которые обычно нарисованы на развороте учебника. Кому-то важно придумать самому.

✓ Пример алгоритма заучивания стихотворения наизусть, который можно раздать детям:

- > Прочитать текст.
- > Уточнить смысл всех непонятных слов.
- > Прочитать ещё раз.
- > Закрыть текст, попробовать рассказать что помнишь.
- > Прочитать ещё раз.
- > Нарисовать пиктограммы, помогающие запомнить последовательность.
- > Рассказать стихотворение по пиктограммам.
- > Прочитать с интонацией.
- > Рассказать стихотворение с интонацией по пиктограммам.
- > Рассказать стихотворение наизусть через час.

✓ Пример схемы для за- поминания стихотворения, составленной из пиктограмм



Мороз и солнце; день чудесный!



Еще ты дремлешь, друг прелестный —



Пора, красавица, проснись:

Открой сомкнуты негой взоры



Навстречу северной Авроры,

Звездою севера явись!



Вечор, ты помнишь, вьюга злилась,

На мутном небе мгла носилась;



Луна, как бледное пятно,

Сквозь тучи мрачные желтела,

И ты печальная сидела —

А нынче... погляди в окно

Алгоритм — это план действий, который вы объяснили детям, доказали его логичность, составили и нарисовали вместе. После обсуждения в классе его можно записать на листе А3 или А4 и повесить на стену.

⑤ **Придумать ритуал вхождения в сосредоточенное состояние**

Невнимательным детям почти всегда тяжело начать работу: им нужно некоторое время, чтобы разогнаться и вникнуть в материал. В нейропсихологии это называется «сложности вратывания в задание».

Чтобы детям было легче переключиться в правильный режим мышления, придумайте ритуал, который помогает сосредоточиться и начать заниматься. В классе для этой цели вы можете обратиться по имени, установить зрительный контакт, или хлопнуть в ладоши.

Каждому ребёнку подходит что-то своё. В перспективе, важно научить ребёнка «стартовать самому», придумать какие-то «волшебные слова», которые он может сказать сам себе, сконцентрироваться и начать работать.

⑥ **Формулировать инструкции коротко**

Давайте ученикам короткие инструкции-действия: «послушайте», «запомните», «остановитесь», «проверьте», «подумайте». Рабочая память невнимательных детей обычно обладает небольшим объёмом, потому что за неё отвечают те же структуры мозга, что и за регуляторные функции. Ребёнок может просто не понять суть витиеватых формулировок или не запомнить важные данные, если они идут большим потоком.

Хорошо работают короткие, конкретные инструкции: «Запомните ...», «Ищите существительные», «Выделяйте окончания».

⑦ **Говорить с учениками о результатах деликатно и давать конструктивную обратную связь**

Всем людям, и младшеклассникам в том числе, нужна обратная связь во время обучения: что я уже умею, чему научился/-лась и насколько хорошо. Начните с того, что получается хорошо, и лишь потом переходите к ошибкам. Помните, что положительное подкрепление в обучении гораздо эффективнее отрицательного.

Обсуждая результаты, максимально конкретно поясните, что именно ребёнок сделал неправильно. Важно сформули-

✓ **Пример алгоритма решения текстовой задачи**
(Хотылёва Т.Ю., Галактионов О.Г., Ахутина Т.В. Профилактика и преодоление трудностей в обучении на раннем этапе. Методическое пособие. 2016)



Читаю

условие

Выделяю желтым

вопрос

Выделяю розовым



Обвожу кружком



Подчеркиваю
наименование



Краткая запись



Решение

Ответ:

Записать ответ

ровать это конструктивно и доброжелательно, то есть сказать что ребёнок сделал не так, не переходя на личность. Например: «Ты сделал три ошибки. Из них одна — по невнимательности, другая из-за того, что ты не помнишь орфограмму, и третье — ты пропустил запятую». В конце можно снова поощрить, отметить успехи или перспективы.

Помогите ученикам переформулировать промахи в цели — что нужно сделать, чтобы в будущем избежать ошибки. Расскажите о том, что ошибки помогают учиться, и невозможно научиться чему-то новому не ошибаясь.

⑧ Стремиться к осознанной работе с материалом

«Механическое» копирование в работе с невнимательными детьми неэффективно. Если некоторым детям достаточно, например, 10 раз написать словарное слово, чтобы его запомнить, то тем, у кого есть сложности с концентрацией, это обычно не помогает.

Для запоминания словарных слов можно обыграть их, использовать разные мнемотехники, создать зрительный образ слова.

Если детям объяснять, логику правил русского языка и красоту математики, и давать контекст для понимания материала, они запомнят намного лучше. Попробуйте начать с экспериментов и вопросов, потом дать теоретические пояснения, и только потом отрабатывать тему на учебном материале.

⑨ Помнить о долгом вхождении в рабочий процесс и быстром истощении

Подбирая задания к уроку, учитывайте, что дети с несформированными регуляторными функциями долго включаются в работу над заданием и быстро истощаются. В начало и конец контрольной работы или домашнего задания нужно ставить лёгкие или интересные задачи.

Дети смогут справиться со сложными заданиями, требующими больших усилий, если будут делать такие упражнения в первой половине урока, контрольной или домашнего задания, ближе к началу.

Это усреднённое правило. Если вы занимаетесь с детьми индивидуально, просто наблюдайте вместе с ребёнком за динамикой его работоспособности в течение занятия: в какие моменты он максимально сконцентрирован и ясно мыслит.

Обучение происходит в двух режимах работы мозга

В сфокусированном режиме, когда человек сосредоточенно работает. И в фоновом расслабленном режиме, когда кажется, что мысли рассеяны, но мозг продолжает работать, осваивая новое знание или отыскивая решение задачи. Когда человек перестаёт активно работать над заданием, это не значит, что головной мозг перестаёт «размышлять».

Как отрабатывать регулятивные УУД: примеры из практики

Отрабатывать регулятивные УУД можно при работе над любой предметной темой, заданиями разных типов. Нужно только соблюдать «правило одной сложности»: новые навыки нужно формировать на знакомом и понятном материале.

Проговаривать цель деятельности

Невнимательный ребёнок или ребёнок, которому сложно концентрироваться, теряется в огромном потоке входящей информации. Ему быстро становится сложно структурировать происходящее. В такой ситуации помогает обычно напомнить самому себе — «а что я сейчас делаю?»

Поэтому если ученик отвлёкся или потерял нить рассуждений, научите его остановиться и напомнить самому себе, чем именно он сейчас занят и зачем. Например: «Мне нужно нарисовать схему задачи, чтобы перейти к вычислениям», «Мне осталось прочитать ещё две страницы текста, чтобы доделать домашку». Можно говорить вслух, шёпотом, про себя — как удобно. Постепенно необходимость проговаривать вслух, если она была, пропадёт.

Работать по образцу или заданному правилу

Это умение проверяется при поступлении в школу на простых задачах, чтобы оценить внутреннюю позицию школьника. Но, к сожалению, не у всех учеников умение работать по образцу формируется в полной мере. Начните с простых образцов и правил/алгоритмов — к примеру, с копирования составных невербализуемых фигур, повторения алгоритма решения примера в несколько действий, или любого алгоритма работы с текстом.

Главное, чтобы ребёнок постепенно научился:

- > Развёрнуто и организованно анализировать образец, последовательно выполнять определённые действия. При зрительном анализе, например, это может быть «читать картинку слева направо и сверху вниз». Или же сначала анализировать фигуру целиком, затем находить её части.
- > Действовать по шагам, то есть последовательно: работать теми блоками, которые выделил при анализе.
- > В конце так же пошагово и последовательно оценить и проверить результат.

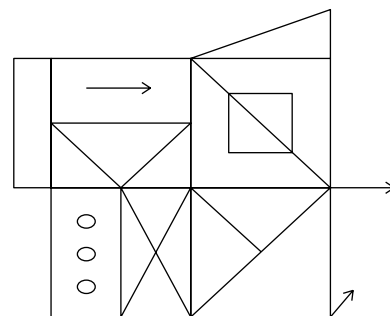


Иллюстрация 3. Невербализуемая фигура — пример задания на копирование образца

Выделять в задании самое важное

Подвижные или невнимательные дети не всегда могут правильно понять задание, вычленить ключевые условия. Могут и просто не прочитать часть текста. Для того, чтобы избежать таких ошибок, просите ребёнка прочитать задание, а потом пересказать его вслух, как если бы он пересказывал его соседу по парте. Если он повторил не все условия, попросите прочитать задание ещё раз и пересказать его заново.

Пересказ условий помогает:

- > понять, что нет ничего страшного в том, что он не всё понял с первого раза — это нормально, просто нужно обязательно сделать ещё один подход;
- > проговаривать сложные или длинные задания про себя, а значит полноценно анализировать их;
- > сформировать привычку несколько раз внимательно «читать» исходные данные.

Также очень помогает выделение ключевых условий. Для этого ребёнок должен взять маркер или карандаш и подчеркнуть в тексте задания основные данные. Например, данные в текстовой задаче, морфемы, помогающие при грамматическом разборе, основополагающие по смыслу слова в тексте. Можно учить дополнительно проговаривать ключевые условия про себя, после первого прочтения задания.

! Привычка остановиться на этапе чтения условия задания и вопроса критически важна. Это залог успешного результата. Поэтому учить детей медленно, осмысленно читать текст задания, рассматривать данные, перечитывать вопрос, размышляя по ходу — одно из самых важных учебных действий.

Проверять себя

В обучении важен контроль промежуточного результата, сравнение вопроса и итогового ответа. Заканчивая работу, многие устают или пресыщаются (сказывается и дефицит мотивации), не всегда хочется возвращаться к началу и проверять своё решение.

Отрабатывайте у учеников умение искать ошибки в промежуточных результатах, формируйте привычку перепроверять решение и оценивать ответ с точки зрения здравого смысла:

- > Если задание решено неверно, похвалите ребёнка за попытку и попросите найти ошибку.
- > Если решение длинное и сложное, покажите, в каком именно месте ошибка, чтобы легче было её найти.
- > Просите учеников проверять задания друг у друга, если они решали аналогичные задачи. Чтобы научиться проверять самого себя, нужно научиться проверять другого.
- > Боритесь со страхом ошибок. Никто не умеет работать безошибочно, ни взрослые, ни дети. Залог успеха — проверить себя и вовремя найти ошибки.
- > Давайте специальные задания на поиск ошибок. Это могут быть тексты, где есть и орфографические, и грамматические, и «смешные» ошибки по смыслу, могут быть вычисления с ошибками или текстовые задачи с типовыми, распространенными ошибками. Такие задания могут послужить хорошим поводом для обсуждения той или иной предметной темы.
- > Формируйте привычку читать в конце каждого задания ещё раз вопрос (или инструкцию) и проверять ответ, который получился — подходит ли он заданному вопросу.

Составлять план действий или чек-лист

В учебную деятельность можно перенести многие инструменты для организации работы, используемые в бизнесе.

Чек-листы полезны «невнимательным» детям для организации повседневной жизни: список вещей, которые нужно сложить в рюкзак на каждый день недели, календарь с расписанием занятий; алгоритм, как работать с тестом ВПР; памятка, как учить стихотворение, план разбора слова по составу.

Дети могут составлять список дел или расписание при вашем или родительском участии для адекватной оценки затрат времени, но они обязательно должны активно участвовать и проявлять инициативу при его составлении: за списком дел стоят те цели, которых нужно достичь — важно проверить, чтобы ребёнок действительно стремился к этим целям, осознавал для себя их значимость.

Работающее расписание на неделю позволяет распределить силы в течение недели, помогает обозначить сроки выполнения тех

 **Не обязательно начинать планировать** каждый день. Для развития регулятивных УУД требуется, чтобы ваши ученики поняли, как это делается, и умели пользоваться инструментами планирования.

или иных заданий. Школьный дневник — отличный вариант такого органайзера.

Составление расписания

Расписания нужны, чтобы вовремя выполнить работу, то есть уложиться в сроки и ничего не забыть. Расписание должно быть четким и наглядным, без лишних отвлекающих деталей. Составьте с детьми расписание на день или на рабочую неделю. Обсудите на следующий день или через неделю, как им удалось воплотить планы в жизнь. Можно использовать следующие вопросы:

- > Какие у тебя впечатления от работы с планом на день?
- > Отличался ли этот день от других?
- > Что было трудно? Как удалось справиться с трудностями?
- > Много ли ты успел сделать? Какие это были дела: учебные, полезные, свободные? Что ты не успел?
- > План помог тебе в организации дня? Чем помог и не помог?
- > В каких ситуациях план может пригодиться тебе в будущем?

Помимо расписания и списка дел, помогите ученикам составить список приоритетов. Определение приоритетов — важная часть процесса планирования.

Нужно учесть не только сроки, предусмотреть время для занятий, но и правильно оценить их важность. Например, в каком порядке нужно делать домашнее задание и сколько уделить времени каждому предмету.

Можно присвоить конкретным темам номер по шкале сложности в зависимости от своих знаний, тогда будет проще определить количество занятий по каждой теме, чтобы подготовиться к контрольной.

Очень хорошо работает таблица для разделения дел на срочные и несрочные, важные и неважные. Можно разделить «жёсткие» дела, которые нужно сделать обязательно (почистить зубы и подготовиться к завтрашней контрольной) и гибкие (сделать практическую часть большого проекта). Попробуйте спланировать день с учениками и провести день в соответствии с этим планом.



При правильной организации дня время перестанет быть для ребёнка сплошным потоком — он в любой момент сможет опереться на план и посмотреть, какой шаг сделать следующим, сколько задач ещё осталось



Мотивируйте родителей

помогать детям планировать день: хотя от них потребуются большая вовлечённость в начале процесса, инвестиции времени достаточно быстро окупаются сформированными полезными привычками.

	срочные	несрочные
важные	① срочные важные	② несрочные важные
неважные	③ срочные неважные	④ несрочные неважные

Для «сильных» детей работа с личной эффективностью и рефлексия — главная зона ближайшего развития, поэтому этому нужно уделить больше внимания.

Им полезно использовать доску задач, которая состоит из трёх колонок: «сделать», «в процессе», «сделано». Задачи записываются на стикерах и приклеиваются в соответствующую колонку. Переклеивание стикеров на доске помогает оценить прогресс, даже если он незначительный, и понять ребёнку, в какой точке процесса он находится.

! Прежде, чем приступить к большому проекту или новой объёмной работе, ребёнку полезно произвести инвентаризацию своего времени: сколько часов есть в будни и в выходные. Для этого надо разобраться, чем он занят каждый день, сколько уходит на сон, еду, дорогу, учёбу, и не забыть каждый день оставить время на «отдохнуть и ничего не делать».

Проговаривать свои действия вслух

Научите учеников прибегать к организующей внешней речи, особенно на контрольной, при выполнении сложного задания, или когда они очень устали: разрешите им громко проговаривать и комментировать то, что они делают, если это не мешает другим.

Внешняя речь организует ребёнка. Попробуйте вспомнить, когда вы сами в последний раз осваивали какой-то новый навык — в самом начале вы также могли направлять свои действия словами.

Впоследствии дети станут проговаривать такие моменты про себя, а затем и вовсе выполнять нужные действия автоматически, не проговаривая.

! Постановка целей — важный этап планирования и контроля занятий. Ученики, имеющие конкретные цели и мотивы, чаще добиваются успеха.

Результат работы: рефлексия и самооценка

В конце работы над заданием ребёнку важно остановиться и задуматься: нашёл ли я тот ответ, который был нужен,

достиг ли поставленной в начале цели, чего мне это стоило?

Научите учеников обязательно подводить итог: в конце любого дела нужно брать паузу и осознавать, что произошло.

Если кто-то из детей в классе совсем безразличен к своим промахам и плохим оценкам — пора забеспокоиться. Такое поведение может быть проявлением синдрома дефицита внимания и гиперактивности, или защитной реакцией на неуспех, которая говорит о том, что ребёнок находится в травмирующей ситуации.

Для оценки проделанной работы, предложите детям опираться на список вопросов, предложенный ниже. Это можно делать как после выполнения больших проектов, так и после решения обычных заданий на уроке. Важно сделать это несколько раз вместе с учениками, чтобы каждый ребёнок понимал, как это должно работать.

! Что именно мне было интересно?

- > Мне было сложно или легко? Мне было легко, потому что я хорошо разбираюсь в этой теме и решил уже много подобных заданий.
- > Что именно было трудно и почему? Возможно, потому что я забыл правило и словарные слова.
- > Я выполнял задание долго или быстро?
- > Почему у меня не получилось? Потому что я не знаю конкретную тему, или потому что я не выспался, или потому что сейчас переживаю из-за какой-то проблемы?
- > Почему у меня получилось выполнить задание хорошо и быстро? Что я уже хорошо умею делать? Какие мои личностные качества помогают справляться с такими заданиями?
- > Чему я научился? (В узком и широком смысле: например, научился вычислять в столбик или продолжать делать задание, даже когда уже не хочется)

Чем больше разных вопросов вы зададите ученикам (или каждый ребёнок задаст их сам себе), тем лучше они поймут материал и оценят свои знания по этой теме.

Полезные игры для развития внимания

В младшем школьном возрасте игра по-прежнему привлекательна для ребёнка. При этом игры отлично помогают развивать регуляторные функции головного мозга.

В учебном процессе для развития регуляции могут быть использованы настольные игры, подвижные игры с правилами, или живые игры со сложным сценарием.

Существуют также игры, направленные именно на развитие концентрации внимания. Чтобы выиграть в таких играх, нужно сохранять максимальную сосредоточенность на протяжении всей игры — 10–15 минут, — реагируя на одни стимулы и не отвлекаясь на другие. Есть несколько основных принципов, следование которым позволяет добиться результата при развитии регуляторных функций:

> Регулярность занятий. По 3–5 минут, но 3–4 раза в неделю играйте в игры или уделяйте время конкретному навыку. Это лучше, чем полчаса раз в неделю.

> Постепенно увеличивайте время практики или сложность игры.

> Наглядная динамика. Рисуйте графики, складывайте красивые камушки в стеклянную вазу, наклеивайте звезды — главное, чтобы история успехов была как можно заметнее.

> Отрабатывать каждый отдельный навык — например, концентрацию внимания или умение планировать — лучше «курсом», играя в игры, которые способствуют его развитию, 1–2 недели подряд.

Предлагаем несколько коротких игр на развитие отдельных составляющих внимания: длительности, концентрации, устойчивости, переключения. Можно использовать при работе в классе или индивидуально. По подобию этих заданий можно придумать похожие игры на любом материале: со словами, предложениями, числами, понятиями, текстами, пословицами, математическими правилами.

! Игра — это структурированное правилами взаимодействие

В игре детям необходимо контролировать себя и подстраивать своё поведение и игровые действия под принятые правила игры. Кроме того, для того, чтобы достичь игровую цель, нужно выработать стратегию, оценивать текущий результат, сопоставляя его с планом, придумывать новые тактические решения, если игровая ситуация изменилась. Ещё такое взаимодействие требует эмоциональной саморегуляции, поисков способов сотрудничества с другими игроками, разрешения конфликтных ситуаций, умения достойно проигрывать.

Игры

Подвижные

Игры помогают развивать концентрацию и распределение внимания. Кроме того, удерживание игровой роли и необходимость соблюдать правила и достигать цели в игре помогают нарабатывать саморегуляцию. Играйте с детьми 2–3 раза в неделю.



①

Съедобное– несъедобное

Как можно быстрее прыгать или хлопать в ладоши, если слово относится к еде

②

Да и нет не говорите!

Придумайте серию разнообразных вопросов и задавайте их достаточно быстро. Отвечая на вопросы ученики должны использовать любые слова, кроме «да» или «нет».

③

Хлоп–топ

Придумайте серию разнообразных вопросов и задавайте их достаточно быстро. Отвечая на вопросы ученики должны использовать любые слова, кроме «да» или «нет».

④

Морская фигура замри

Игрокам надо удерживать позу загаданного животного. Невнимательным и импульсивным детям сложно долго не двигаться, так что можно попробовать использовать мотивацию выиграть для отработки у них навыка сосредоточения и сопротивления импульсивным желаниям.



Игры

Устные

⑤

Снежный ком

Изначально это простая игра на запоминание слов. Первый игрок загадывает слово, следующий называет первое слово и добавляет второе, и так каждый следующий игрок должен назвать предыдущие слова и добавить своё.

Так как функционально мозговые структуры, отвечающие за регуляцию и контроль, связаны и с оперативной памятью, то это достаточно эффективные упражнения на отработку регулятивных УУД.



Можно ограничить область возможных слов (или чисел), исходя из изучаемого материала. Например, можно придумывать слова относящиеся только к одной семантической группе (животные, современные профессии, космос); родственные слова; двузначные числа, сумма цифр которых будет чётным числом; простые числа; трёхзначные числа, которые начинаются на последнюю цифру предыдущего загаданного числа. Можно играть со словами так, чтобы в итоге получился рассказ или связанное предложение.

В классе играют обычно по рядам, одну последовательность придумывает один ряд. Сосед по парте может подсказать. Последним партам приходится тяжело, будет честно начинать в разные дни с разных парт. Чтобы

остальные два ряда также принимали участие в игре, можно попросить любого ученика повторить последовательность. Или, что ещё интереснее, повторить последовательность в обратном порядке.



Шуры

Устные

⑥

Скажи наоборот

Можно придумать игры, аналогичные «снежному кому», но с усложнением задачи.

Например, если повторяются числа, поменять цифры в числе местами, тогда последовательность 23, 56, 78 повторяется как 32, 65, 78, и только потом добавляется своё число. Простой повтор слов можно заменить их на антонимы или синонимы.

Вместо повторения исходной последовательности можно просить преобразовать по тому или иному правилу те числа (предложения), которые вы диктуете ученикам. Например, предложение «Кошка сидела под столом и ела рыбу из голубой миски», нужно превратить в предложение с похожими словами, изменив при этом каждое слово. К примеру мо-



жет получится предложение «Собака лежала около стула и пила воду из синего тазика». Здесь уже не так важна «точность перевода», сколько длинный ряд слов (7-9 слов) и пространство для творчества.

⑦

Робот

Перед глазами учеников должно быть игровое поле — квадрат, расчерченный на клеточки 3*3 или 4*4.

По полю может по команде двигаться робот. Он может двигаться вниз, вверх, вправо, влево на одну клеточку из произвольной стартовой клеточки. Вы диктуете ходы, а дети должны мысленно передвигать по полю робота в нужном направлении.

Рисовать или водить пальцем по полю нельзя. Робот ломается и становится неуправляемым, когда выходит за пределы игрового поля. Задача детей — сказать «Стоп!», когда по вашей команде роботу придётся выйти за пределы поля. В дальнейшем количество клеток может увеличиваться, последовательность ходов удлиняться. Можно и совсем убрать поле.

Шуры

Устные

⑧

Поймай, если сможешь

Вы называете различные слова, задача детей — хлопнуть в ладоши, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. В другой раз предложите топать, когда они услышат слово, обозначающее растение. Затем объедините первое и второе задания, т.е. ученики хлопают в ладоши, когда слышат слова, обозначающие животных, и топают при произнесении слов, обозначающих какое-либо растение. Отличная тренировка не только концентрации, но и переключения внимания. Чем интереснее список составленных слов, тем интереснее игра. Смешивайте темы, переходите на иностранные языки. Эту игровую механику можно переложить практически на любой учебный материал.



⑨

Быть Юлием Цезарем

Головной мозг не умеет одновременно делать несколько задач, даже у взрослых людей. Это возможно только если одна из деятельности полностью автоматизирована (мыть посуду и говорить по телефону получится, а вот говорить по телефону за рулём уже опасно). Но вы можете научить учеников быстро переключаться между разными задачами, и это очень хорошая тренировка умения

сосредоточиться в целом.

Смысл игры «Быть Юлием Цезарем» — делать два дела одновременно. Например, прочитайте вслух небольшое предложение (текст). Чтение сопровождается негромким постукиванием карандашом по столу. Дети должны запомнить текст и сосчитать число ударов. Или решать математический диктант на простые арифметические действия и копировать простой рисунок по клеточкам.



Игры

Настольные

⑩

Настольные игры

Есть игры, которые придуманы именно для развития внимания. Для победы от участников требуется быть предельно сконцентрированным на ходе игры. В России из игр такого плана доступны и популярны «Барабашка», «Доббль», «Назови на букву», «Pictureka», «Зов джунглей», «Uno», «Свинтус», «Паника в лаборатории».



Книги

> Виммельбухи

Виммельбухи — это книги большого формата (порой даже больше, чем А4), без текста, с огромным количеством персонажей и объектов. Обычно они посвящены одной теме — жизни города, деревни, временам года и так далее.

Виммельбухи универсальны, их интересно разглядывать детям от 2 до 12 лет. Смысл работы с ними в том, чтобы искать детали или определённого героя, озвучивать сюжеты — на одном развороте их может быть несколько десятков. Это отлично развивает концентрацию внимания и поиск объекта в зрительном поле.

> Детективные задачки по картинке

В таких книгах собраны задания на наблюдательность и логику — нужно найти ответ или решение по иллюстрации. Можно брать как известные задачки про инспектора Варнике, так и современные книги для детей, например, «Найди преступника» Юлиана Пресса или «Следователь Карасик» Екатерины Кронгауз.

Классические психологические развивающие методики

Есть множество вариантов методик со стандартными раздаточными материалами и для развития внимания и концентрации: например, корректурная проба, наложенные изображения, таблицы Шульте, лабиринты и запутанные линии. Такие задания доступны в печатном виде и онлайн, и достаточно разнообразны.

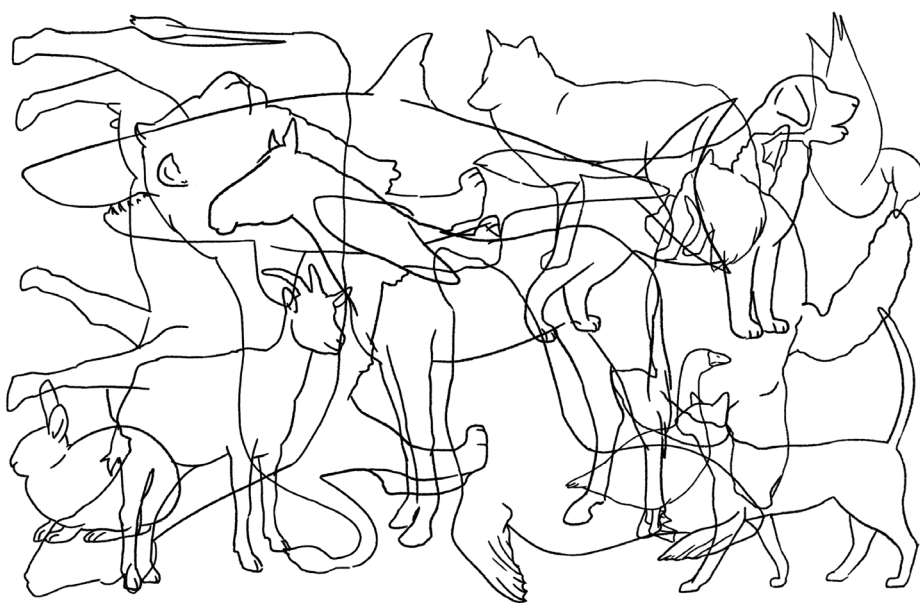


Иллюстрация 4. Наложённые изображения. Пример задания на развитие концентрации внимания и зрительного восприятия. Дети должны распознать «спрятавшихся» животных

Методики развития слухового внимания

Помимо зрительного внимания, важно развивать слуховое. Для этого подходят любые практики концентрации на том, что можно услышать.

Минута тишины. Попросите детей на минуту закрыть глаза и прислушаться к тому, какие звуки они слышат. Попробуйте сами создать дополнительные шумы или звуки. Спросите у детей, что именно они слышали.

Рекомендуйте слушать аудиосказки или подкасты по теме урока.

Задавайте детям не только читать тексты, но и слушать — сегодня доступно множество хорошо озвученных произведений из школьной программ. После этого вы можете задать вопросы на понимание, узнать впечатление от текста.

Сосредоточенное прослушивание классической музыки также способствует развитию слухового внимания, так как для понимания произведения нужно следить за постепенным развитием музыкальной темы.

Также хорошо работают: разучивание стихов и песенок; загадки или лёгкие задачки, которые вы читаете, и дети должны воспринимать их на слух.

Приложения для планшета или телефона

Существует множество приложений для компьюте в и планш тое)a

Включение в процесс обучения современных образовательных технологий

Как работа с Яндекс.Учебником помогает детям отрабатывать регулятивные УУД

Сегодня даже в начальной школе учитель может выбирать, какие онлайн-платформы или сервисы интегрировать в свою работу. Самостоятельное решение заданий за компьютером или планшеты приучает детей воспринимать гаджеты как инструмент не только для развлечений, но и для обучения. В частности, такой сервис предлагает Яндекс, самая крупная ИТ-компания России.

Яндекс.Учебник — это библиотека бесплатных заданий по математике и русскому языку для младших классов. Эти задания можно выдавать как всему классу так и индивидуально. Выполняя эти задания дома или в классе, дети не только получают предметные знания, но и учатся:

> планировать свои действия.

Открывая новый урок, ученик видит превью всех заданий внутри него. Это стимулирует остановиться и посмотреть на все задания, предварительно оценить их сложность и степень вызываемого ими интереса. Навигатор в правой части экрана показывает общее количество заданий и динамику — сколько сделано карточек, сколько осталось. В пределах выданного учителем комплекта заданий ученик может выполнять их в любом порядке;

> удерживать учебную задачу.

Каждое задание выдаётся на отдельной карточке, это помогает держать в фокусе внимания одну конкретную цель;

> ориентироваться в условиях задания.

Отдельно показан текст задания, отдельно — инструкция: что именно нужно сделать;

> корректировать ход решения.

В каждом задании даётся три попытки — так ученик может сам корректировать свои действия в процессе решения. Это формирует спокойное отношение к ошибкам, чтобы дети могли воспринимать их просто как сигнал, на что им обратить внимание. Именно таким образом происходит обучение;

> ценить правильность выполнения задания.

Решив неверно, ученик может сравнить свой ответ с правильным и понять, какие ошибки он допустил. Для этого нужно проделать

+ Понятный интерфейс и обратная связь помогают детям организовывать работу. Методисты Яндекс.Учебника проектируют образовательный опыт ученика таким образом, чтобы максимально мотивировать его к обучению, помочь планировать работу, и иметь возможность оценивать свои результаты на основе мгновенной обратной связи, не дожидаясь комментария учителя или родителя.



Мгновенная обратная связь помогает привлечь внимание к ошибкам и изменить решение

развёрнутую аналитическую работу. Тем самым развивается умение учиться на собственных ошибках;

> понять разницу между способом и результатом действия.

В некоторых карточках по математике предлагается решить задания двумя способами, а ответ указать отдельно. Ещё есть карточки, где предлагается выбрать верный способ решения задачи, таким образом разводится понятие способа и результата действия.

Короткое резюме

Как помочь детям отрабатывать регулятивные УУД

- ① Убрать со стола всё, что отвлекает.
- ② Придумать ритуал вхождения в сосредоточенное состояние.
- ③ Помнить о долгом вхождении в рабочий процесс и быстром истощении.
- ④ Формулировать инструкции коротко.
- ⑤ Разбивать длинное задание на части и давать инструкцию на каждом этапе.
- ⑥ Учить детей внимательно читать условие несколько раз, выделять ключевые данные.
- ⑦ Рисовать схему решения и план действий, учить детей практикам тайм-менеджмента.
- ⑧ Учить детей проговаривать свои действия вслух.
- ⑨ Делать перерывы, дозировать нагрузку.
- ⑩ Говорить с учениками о результатах деликатно и давать конструктивную обратную связь.
- ⑪ Стремиться к осознанной работе с материалом.
- ⑫ Учить детей проверять себя, сопоставлять вопрос в задаче и полученный ответ.
- ⑬ Учить размышлять, чему они научились при выполнении задания, что вызвало затруднения, оценивать свою подготовку и эмоциональное состояние.
- ⑭ Почаще вспоминать различные игры на развитие внимания и концентрации.
- ⑮ Интегрировать в работу онлайн-платформы, использование которых даёт преимущества при отработке регулятивных УУД.



Список рекомендованной литературы

- ① Асмолов А.Г., Бурменская Г.В. и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011
- ② Ахутина Т.В. Нейропсихологический подход к диагностике и коррекции трудностей обучения письму. Современные подходы к диагностике и коррекции речевых расстройств. СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2001
- ③ Ахутина Т.В., Пылаева Н.М., Камардина И.О. Нейропсихолог в школе. Индивидуальный подход к детям с трудностями обучения в условиях общего образования. М.: Секачев, 2016
- ④ Лукашенко М. Тайм-менеджмент для детей. М.: Альпина-Пабlishер, 2013
- ⑤ Рамачандран В. Мозг рассказывает. Что делает нас людьми. М.: Карьера Пресс, 2018
- ⑥ Хотылева Т.Ю., Галактионов О.Г., Ахутина Т.В. Профилактика и преодоление трудностей в обучении на раннем этапе. Методическое пособие. М.: Секачев, 2016