

Серия «Психологическая служба»

Глазунов Д.А.

Развивающие занятия 1 класс



Москва
2016

Содержание

Введение	5
Групповые занятия — 1 класс	27
Занятие № 1	27
Занятие № 2	29
Занятие № 3	32
Занятие № 4	34
Занятие № 5	37
Занятие № 6	39
Занятие № 7	42
Занятие № 8	45
Занятие № 9	47
Занятие № 10	50
Занятие № 11	53
Занятие № 12	55
Занятие № 13	58
Занятие № 14	61
Занятие № 15	63
Занятие № 16	66
Занятие № 17	69
Занятие № 18	72
Занятие № 19	74
Занятие № 20	76
Занятие № 21	79
Занятие № 22	81
Занятие № 23	83
Занятие № 24	85
Занятие № 25	87
Занятие № 26	89
Занятие № 27	91
Занятие № 28	92
Занятие № 29	95
Занятие № 30	96
Занятие № 31	99
Занятие № 32	101
Занятие № 33	103

Занятие № 34	105
Занятие № 35	107
Занятие № 36	109
Занятие № 37	110
Занятие № 38	112

Приложения

Приложение 1. Нейропсихологическая поддержка учебной деятельности. Комплекс упражнений на каждый день (Глазунов Д.А., Элмазай А.Н.)	115
Приложение 2. Примеры мотивационных бесед . . .	143
Приложение 3. Тестовый минимум для первого класса	150
Литература	176

Введение

Данный сборник развивающих занятий выступает как один из видов психолого-педагогического сопровождения учебной деятельности учащихся начальных классов.

С первых дней обучения ребенку предъявляются требования, касающиеся произвольности познавательных процессов, учебной мотивации, навыков, позволяющих успешно осваивать программу, и т.д. Даже хорошо подготовленные дети в период адаптации испытывают стресс, показывают нестабильные результаты. Дети с низким уровнем готовности способны потеряться, разочароваться в школе, в той школе, которую они так живо и красочно себе представляли. Таким образом, одним из главных направлений работы школьного психолога в начальной школе является помощь ученику в освоении учебной деятельности как в период адаптации в первом классе, так и на всём протяжении обучения в младших классах. Причем учебная деятельность понимается не только как проявление интеллектуально-познавательной активности детей, а как «... явление целостной и полнокровной жизни детей в школьный период развития...» (В.В. Давыдов). Успешность освоения учебной деятельности заложена прежде всего не в ранней программной подготовке дошкольника, а в полноценном освоении игровой деятельности. Так, в частности, в процессе развития сюжетной игры расширяется кругозор, формируется воображение, произвольность поведения, вырабатываются умения принимать правила, инструкцию, следовать заданному алгоритму, формируются познавательные интересы. В дальнейшем обучении, совместной работе с учителем

у школьников на основе познавательных интересов формируются потребности в теоретических знаниях, что в свою очередь преобразуется в многообразие мотивов учебной деятельности. В контексте психологической готовности к школе и формирования учебной мотивации необходимо упомянуть понятия, введенные в психологию Л.С. Выготским — спонтанное и реактивное обучение. Спонтанное обучение характерно прежде всего для детей, организующих свою деятельность по своей программе, по своему желанию, стремлению. Такие стремления возникают произвольно, желание чему-то научиться зависит от многих субъективных факторов. Школьная практика опирается на реактивное обучение — т.е. на способность ребенка организовывать свою деятельность по чужой программе, но наличие способности к реактивному обучению вовсе не означает, что ребенок психологически готов учиться в школе. Важно понять, что умение учиться только по чужой программе ставит перед учителем проблем не меньше, чем умение учиться, подчиняясь только сиюминутным интересам, т.е. спонтанно. Соответственно, важным критерием психологической готовности к школе может являться умение перейти от произвольного спонтанного обучения к произвольному спонтанному обучению — такому обучению, при котором ребенок переосмысливает чужую программу и делает ее своей собственной. Очевидно, что переход такого рода не может быть без соответствующего уровня мышления и познавательных процессов.

Сформировавшийся мотивационный компонент готовности к обучению в школе, подкрепляясь развитыми познавательными процессами (память, внимание, воображение) и первичной подготовкой к школе, позволяет младшему школьнику успешно преодолеть период адаптации к школе. Но в настоящее время в школьной практике нет одинакового взгляда на то, что входит в понятие «готовность к обучению в школе». Как правило, особое внимание уделяется интеллектуальной готовности к школе, тогда как на личностную и социально-психологическую готовность не обращается должное внимание. Это всё вно-

сит дополнительные трудности в работу учителя, поскольку ему на уроках необходимо решать проблемы, связанные с отсутствием мотивов учения, с недостаточным развитием познавательных процессов, произвольности, т.е. не осваивать содержание, а в первую очередь стараться восполнять пробелы развития компонентов школьной готовности. Однако традиционные уроки не могут обеспечить в равной доле решение образовательных и развивающих задач. Зачастую подача содержания урока является приоритетной задачей для учителя, а задачи развития уходят на второй план или опускаются вовсе. На традиционных уроках в большей степени используются интеллектуальные, психологические ресурсы ребенка, и в меньшей степени — подкрепляются. Возникает необходимость в проведении развивающих занятий, помогающих младшему школьнику не только приобрести навыки работы в классе, принятия учебной задачи, самостоятельной деятельности, но и актуализировать познавательные процессы, расширить кругозор, получить новый деятельностный опыт.

Всё это, в широком значении, можно объединить термином «Универсальные Учебные Действия» (УУД). Среди основных видов УУД в известной нам литературе выделяют 4 блока:

1. Личностный.
2. Регулятивный.
3. Познавательный.
4. Коммуникативный.

УУД личностного блока — это действия, направленные на становление учебной мотивации, формирование личностного смысла учения, принятие социальной роли ученика.

Как уже было сказано выше, начиная обучение ребенка в 1-м классе, учитель сталкивается прежде всего не с проблемой интеллектуального развития, а с проблемами личностной незрелости учеников. Понимание подготовки к школе часто ограничивается работой с интеллектом, этим занимается множество подготовительных учреждений, вопрос развития эмоционально-волевой сферы остается

ся открытым. Поэтому в структуру занятий включены мотивационные беседы. Период адаптации в 1-м классе обнаруживает неспособность некоторых детей справляться с первыми трудностями, выполнять выдвигаемые им требования по усвоению учебных навыков, норм и правил поведения и общения. Обнаруживается зависимость деятельности ребенка от взрослого, преобладание игрового мотива над учебным мотивом, как следствие — снижение мотивации или развитие мотивации избегания неудач. Перед психологической службой встает задача постепенного, поэтапного решения этих и других с ними связанных проблем периода адаптации.

Известно множество приемов, методов адаптационной работы в школе, в которые могут входить:

- адаптационные тренинги;
- игры на школьные темы;
- совместная выработка правил и норм в классе;
- экскурсии в старшие классы;
- система благодарностей и поощрений и т.д.

Суть метода мотивационных бесед заключается в следующем:

Возникшая проблема оформляется в виде истории, притчи, понятной и близкой данному возрасту. Эта история рассказывается классу, вместе с детьми обсуждается и совместно, в конце обсуждения фиксируется в виде какого-либо знака, символа. Этот знак в течение актуального времени висит на доске в классе, и в случае необходимости учитель, не делая замечаний, указывает на тот или иной знак, как бы призывая вспомнить историю и выводы, с ней связанные.

Важно: история в процессе рассказа зарисовывается на доске. Это помогает дополнительно привлечь внимание, создать устойчивый образ, эмоционально окрасить.

Мотивационные беседы нельзя расположить последовательно, свести в единую мотивационную программу т.к. проблема каждого класса индивидуальна. Зачастую одна и та же проблема проявляется в разных классах в разное время. Беседы отталкиваются от жизненных, актуальных

в данное время ситуаций, абстрактная история ребятам не интересна или вызывает не такие сильные эмоции, как опыт, «прожитый», принятый «здесь и теперь». Необходимо организовать подкрепление созданных образов в учебной деятельности, для этого необходима помощь и поддержка учителей. Иначе эффективность такого метода будет минимальной.

Важно: после каждой беседы сделать знак, символ доступный для понимания. Обязательно поговорить с преподавателем о значении символа, о ситуации, в которой необходимо к нему обращаться. Последовательно, систематически актуализировать образ до полного принятия. Для учителя необходимо использовать этот знак в соответствующих ситуациях, без оценок и ярлыков.

УУД регулятивного и познавательного блоков включают в себя действия по формированию и развитию таких умений, как планирование и контроль деятельности, коррекция способов действия, оценка, а также развитие самостоятельности, логических действий и т. д.

Важно понимать, что почти каждое упражнение данного сборника можно превратить в универсальное средство для решения разнообразных развивающих задач, для этого достаточно сместить акценты выполнения.

Некоторые упражнения могут показаться слишком простыми для выполнения, но в данном случае необходимо обращать внимание на процесс подготовки и выполнения упражнения:

- как ребенок воспринимает инструкцию;
- как быстро включается в работу;
- может ли работать самостоятельно;
- эффективно ли использует опыт, полученный во время разбора примеров;
- может ли сам сформулировать простую учебную задачу,

т. е. несложные упражнения позволяют обратить пристальное внимание на деятельностный компонент, как раз на то, на что в обычном, традиционном уроке внимания обращается мало.

Для приобретения умения формулировать простую учебную задачу детям необходимо предложить самим разработать задания на основе данных ранее упражнений. Это стимулирует не только вышеупомянутое умение, но и познавательную активность. Такие упражнения на самостоятельность — это еще и отличная диагностическая методика, позволяющая понять, насколько быстро ребенок научится решать математические задачи не только по заданному учителем алгоритму, делить текст на смысловые части и т.д.

Выполнение всех заданий предполагает самостоятельность деятельности. Очень важно со стороны учителя обеспечение этой самостоятельности. Важно так организовать учебное пространство, чтобы ребенок не имел возможности воспользоваться трудами соседа.

Многие упражнения выполняются после небольшой инструкции. В контексте формирования умения воспринимать и принимать инструкцию, развития произвольности очень важно вводить регламент:

- подавать инструкцию только тогда, когда все готовы её услышать. Использовать при этом различные способы привлечения внимания — интонирование, условные знаки, фразы-призывы и т.д.;
- во время подачи инструкции исключать любую другую деятельность, кроме восприятия инструкции;
- повышать значимость процесса восприятия фразами: «От того, как вы слушаете, будет зависеть то, как вы сделаете задание», «Внимание, повторяю только один раз» и т.д.

Очень важно научить детей не бояться ошибаться, для этого можно использовать мотивационные беседы, упомянутые выше, или самопроверку с последующим обсуждением основных ошибок. Большая часть упражнений выполняется в тетради или на бланках, поэтому очень удобно использовать цветные карандаши, фиксирующие ошибки. Это также еще один хороший способ диагностики трудностей ребенка.

Коммуникативные УУД способствуют развитию навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, развитию

умения находить выход из спорных ситуаций и т. д. Совместное обсуждение результатов упражнений, предлагаемые дискуссии, поиск нескольких решений задания и т. д. — всё это позволяет учащимся развить и оптимизировать навыки слушания, вступления в диалог, сотрудничества.

Прежде чем приступать к занятиям, необходимо в течение месяца с начала учебного года:

Провести диагностику актуального развития познавательных процессов, мышления, эмоционально-волевой сферы.

Организовать психолого-педагогическое наблюдение с целью выявления основных, актуальных проблем данного класса, возникающих в учебной деятельности.

На что прежде всего стоит обратить внимание:

- темп деятельности, скорость включения класса в работу;
- утомляемость, как долго класс способен находиться в рабочем ритме;
- принятие инструкции (письменной и устной);
- принятие учебной задачи;
- реакции на оценку и отметку, как часто учитель использует дисциплинарные воздействия.

Согласно вышеперечисленным мероприятиям можно выбрать из сборника занятия, содержащие наиболее актуальные для данного класса упражнения или расставить приоритеты в проведении самих упражнений. Например, при выполнении обращать большее внимание на процесс выполнения, способы организации деятельности, чем на результативность и т. д.

В сборник занятий вошли общеизвестные упражнения, описанные в педагогической и психологической литературе, упражнения авторов, предлагающих свои развивающие программы и авторские, оригинальные упражнения. Каждое занятие предполагает некоторое количество повторений, по необходимости приоритет можно отдавать тем или иным упражнениям.

Занятия логически выстроены по двум направлениям: От простого к сложному.

По актуальности задач в период адаптации и на каждом возрастном этапе.

Некоторые упражнения предполагают наличие бланков для работы, которые легко можно подобрать в предлагаемой сейчас развивающей литературе. Каждое занятие рассчитано на 30–40 мин., темп и продолжительность занятий выбираются в зависимости от возрастной группы и особенностей класса.

Также в структуру занятий включены кинезиологические упражнения, успешно используемые психофизиологами для коррекции школьных трудностей. В данном сборнике представлены упражнения, которые удобно и легко выполнять в классе, они не требуют специально организованного пространства, просты в выполнении. В приложении представлен комплекс упражнений на каждый день, как один из способов сопровождения учебной деятельности методами двигательной коррекции.

Совместная работа с преподавателями, проведение развивающих упражнений в начальной школе, результаты длительных психолого-педагогических наблюдений — всё это позволило составить приведенные ниже таблицы. В таблицах 1–4 соотнесены приоритетные направления развития для каждой возрастной категории с краткими характеристиками (взятыми из психологической литературы) мышления, памяти, внимания, учебной деятельности тех же возрастных категорий. Там же представлены возрастные возможности развития самостоятельности младших школьников. Таблица 5 иллюстрирует психофизиологические и организационно-деятельностные причины нарушения учебной деятельности. Первые причины непосредственно относятся к проблемам ученика, проблемам школьной готовности, вторые — к способам организации деятельности на уроке со стороны учителя.

Занятие № 1

1. Введение

Здравствуйтесь, ребята! Вот вы уже и настоящие ученики. Вы познакомились со школой, со многими правилами школьной жизни, знаете, как нужно вести себя на уроке, как выполнять задания, писать в тетради, отвечать у доски и многое, многое другое. Давайте вспомним, какие уроки вы посещаете в школе (дети называют учебные предметы, можно по ходу занятия обсуждать, что интересного происходило на этих уроках). Молодцы, ребята! А с этого дня вы будете посещать еще один урок. Вам не придется учить правила, решать математические задачи, писать контрольные работы, но на этом уроке вы будете тоже учиться. Учиться быть внимательными, усидчивыми, учиться запоминать, слушать, работать самостоятельно. Вам не будут ставить отметок, вы оцените свои успехи САМИ, и от того, как вы станете заниматься, будет зависеть, научитесь вы чему-нибудь или нет.

2. Основная часть

А сегодня, на этом уроке я расскажу вам одну историю...

Мотивационная беседа «Два пловца».

Жил-был на свете Великий Пловец. Вот он какой, посмотрите! Вернее, он был не пловцом, он прыгал с вышки. Прыгал он очень высоко и так хорошо входил в воду, что на поверхности почти не было брызг. Я скажу вам, что для прыгунов с вышки это очень, очень хорошо! Когда этот Великий Пловец тренировался, все собирались на бортике бассейна и сопровождали аплодисментами каждый его прыжок. И вот однажды к Великому Пловцу подошел маленький человек, вот он какой. Может, это был мальчик, а может, девочка. Не знаю. Этот маленький человек ска-

зал: «Можно я попробую прыгнуть, я тоже хочу, чтобы мной восхищались!». «Пожалуйста!», — сказал Великий Пловец. И маленький человек прыгнул, но прыгнул он так низко и так плохо вошел в воду, что обрызгал всех, кто стоял на бортике. Под смешки и недобрые возгласы маленький человек вылез из воды и побрел прочь. Было непонятно, то ли это слезы на лице, то ли это вода еще не успела высохнуть. И тогда к маленькому человеку подошел Великий Пловец и сказал: «А знаешь, я тебе завидую!», «Вы, Великий Пловец, завидуете мне?!», «Да! У тебя впереди много радости, успехов, побед! Но только если ты останешься. Хотя ты можешь уйти. Я понимаю — неприятно, когда над тобой смеются». Маленький человек остался. Сколько прошло времени, я не знаю. Может, год, может, больше. Маленький человек занимался у Великого Пловца, не обращая внимания на трудности и неудачи. И вот настал тот день, когда маленький человек прыгнул так высоко и так хорошо вошел в воду, что ему тоже все стали аплодировать.

Важно: история в процессе рассказа зарисовывается на доске. Это помогает привлечь дополнительное внимание, создать устойчивый образ, придать рассказу эмоциональную коннотацию.

3. Заключительная часть

Обсудить историю с детьми. В конце обсуждения на доске нарисовать значок, символ и закрепить с детьми его значение. К созданному образу привязывается лозунг: «Ошибаться не страшно — страшно бояться ошибок». Обсуждая знак, можно обратиться к школьникам: «Ребята! Когда вам будет трудно или обидно от неудач — посмотрите на знак и вспомните о маленьком человеке».

Обязательно поговорить с преподавателем о значении символа, о ситуации, в которой необходимо к нему обращаться. Последовательно, систематически актуализировать образ до полного принятия. Для учителя необходимо использовать этот знак в соответствующих ситуациях без оценок и ярлыков.

К следующему занятию подготовить значок.

Занятие № 2

Задачи:

- обучение ориентации в пространстве;
- развитие произвольности внимания;
- развитие произвольности восприятия;
- обучение зрительному анализу.

1. Вводная часть

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня наше занятие мы начнем с упражнения, выполняемого только вашими глазами. Будьте внимательны, старайтесь выполнять правильно, вместе со мной, не торопясь.

Упражнение № 1

«Движение по 4-м направлениям и диагоналям»

Движения совершаются в медленном темпе (от 4 до 7 сек.) с фиксацией в крайних положениях. Глаза сначала отводятся максимально вправо, затем — влево. После поднимаются максимально вверх, опускаются вниз, затем следят по диагоналям.

Важно: во время выполнения упражнения ребенок не должен поворачивать голову. Двигаются только глаза.

Упражнение № 2

«Дыхательная гимнастика»

Ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Подняли руки вверх — вдох, опустили — выдох.

2. Основная часть

Упражнение № 3

«Рисуем по клеточкам»



Раздать листы в клеточку.

Инструкция. «Внимание, ребята. Сейчас мы с вами будем путешествовать по листочку и ставить точки в строго определенных местах. Возьмите карандаш. Внимание, по-

вторять инструкцию буду два раза. Первый раз вы слушаете, после второго повторения — выполняете. Приготовились... (отследить готовность, не начинать, если кто-то не готов).

Отступите от верхнего края 2 клеточки, от левого края 2 клеточки и в перекрестье клеточек поставьте точку.

Важно: после выполнения первого задания проверить у каждого ребенка, как была выполнена инструкция. Обсудить ошибки. На доске нарисовать то, что должно было получиться.

После обсуждения и наглядной демонстрации произвольно, на свое усмотрение «путешествовать» по листу, давая задания разной сложности. Необходимо исключить возможность срисовывания. Важно добиться полного принятия условий даваемой инструкции: «Первый раз слушаем, после повтора — выполняем».

Упражнение № 4 Игра «Футбол»

Класс разделить на две части.

Инструкция: ребята! Сейчас мы разделим класс на 2 половины — правую и левую. Если я подниму левую руку, то хлопает в ладоши левая половина класса, если я поднимаю правую руку — хлопает в ладоши правая половина класса. Будьте внимательны! Если вы хлопаете не дружно или ошибаетесь, значит, вам забили гол и очко присуждается противоположной команде. Начали!

Важно: добиться единства в команде, помочь решить проблемы взаимодействия.



Упражнение № 5 «Дорисуй и проверь»

Раздать бланки, сложенные посередине так, чтобы видимой оставалась та часть рисунка, на которой изображены неполные фигуры. Лист переворачивать запрещается.

Инструкция: ребята, посмотрите внимательно на листок. На листе изображены неполные контуры геометрических фигур. Вам необходимо угадать, какие фигуры хотел

изобразить художник и дорисовать их. Будьте внимательны, не торопитесь! Время выполнения — 5 мин.

После выполнения задания попросить открыть бланки так, чтобы были видны обе части бланка.

Инструкция: ребята, посмотрите на вторую половину листочка. Там нарисованы те геометрические фигуры, которые должны были получиться у вас при дорисовывании. Возьмите цветной карандаш, сравните ваши фигуры с образцом и отметьте ошибки. Будьте внимательны, в образце вы найдете секрет, кто его обнаружит, не говорите, а поднимите руку.

Инструкцию необходимо повторить два раза. Такой прием позволит выявить детей, стремящихся приступить к выполнению сразу, не дослушав инструкцию до конца, и даст возможность получить опыт принятия инструкции. После выполнения задания спросить ребят о количестве допущенных ошибок, какие фигуры было трудно нарисовать и т.д.

Упражнение № 6 **«Тянемся к солнышку»**

Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальцев рук, потом тянемся запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Задержать дыхание — «кончиками пальцев рук тянемся к солнышку». Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

Упражнение № 7 **«Самый, самый»**



Раздать бланки, на которых изображены ряды простых рисунков.

Инструкция: ребята, посмотрите: перед вами ряды рисунков, в каждом ряду рисунки отличаются друг от друга. Посмотрите на первый ряд, выберите самый узкий мостик и зачеркните его.

Проверить выполнение первого задания и затем выполнить остальные. Прежде всего отслеживать восприятие и выполнение задаваемой инструкции. Главная цель упражнения — дать возможность детям получить опыт восприятия и следования заданной инструкции.