Королевская Эльвира Михайловна

 учитель начальных классов

 МБОУ г. Иркутска СОШ № 31

**Эффективные приёмы формирования регулятивных действий у младших школьников**

**Аннотация**

  **«Детей надо учить тому, что пригодиться им, когда они вырастут». Аристипп**

*Имея большой опыт работы в школе, использовала разные учебно-методические комплекты, я полностью согласна, что надо учить детей тому, что важно будет для них в жизни. В настоящее время есть необходимость переосмысливать свой педагогический опыт. Есть желание выбирать новые формы обучения, эффективные методы и приёмы, которые способствуют саморазвитию и самосовершенствованию детей, на основе содержания образования в разных предметных областях. Важное место в формировании умения учиться занимают регулятивные универсальные учебные действия, которые обеспечивают организацию, регуляцию и коррекцию учебной деятельности. Но как вовлечь младших школьников в процесс формирования умения учиться?  В своей статье я хочу рассказать о приёмах, которые использую в работе для формирования регулятивных универсальных учебных действий (УУД). Считаю, что это одно из условий повышения результативности в обучении младших школьников, сплочения коллектива и уверенности в завтрашнем дне.*

 **Актуальность.** В ответ на изменения, происходящие в нашем быстроменяющемся мире, государством взят курс на обновление российского образования. Школа как важный социальный институт должна помочь становлению личности, обладающей такими важнейшими качествами как инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, выбирать профессиональный путь. Готовность к самообразованию в течение всей жизни. Всё это достигается путём сознательного, активного присвоения учащимися социального опыта. При этом знания, умения и навыки (ЗУН) рассматриваются как производные от соответствующих видов целенаправленных действий, то есть они формируются, применяются и сохраняются в тесной связи с активными действиями самих учащихся.

 Научиться учить себя – вот та задача, в решении которой школе сегодня замены нет. Современные потребности учащихся останутся нереализованными, если в образовательном процессе ребёнок не обретёт статус субъекта образования. В связи с этим злободневным становится формирование и развитие универсальных ученых действий (УУД) в условиях лавинообразного возрастания объёмов информации. Поэтому УУД являются важнейшим компонентом стандартов второго поколения и обеспечивают формирование ключевых компетенций младших школьников.

 Итак, для успешного существования в современном обществе человек должен обладать **регулятивными действиями**, то есть уметь ставить себе конкретную цель, планировать свою жизнь, прогнозировать возможные ситуации.

 А учителю необходимо иметь арсенал педагогических приёмов и методов, которые способствует формированию регулятивных УУД, чтобы научить детей учиться.Мишель Монтень сказал: «Чтобы обучить другого, требуется больше ума, чем чтобы научиться самому».

**Что помогает в первом классе формировать регулятивные УУД?**

**Скажи мне — и я забуду, покажи мне — и, может быть, я запомню, вовлеки меня — и тогда я постигну. Конфуций**

 На ступени начального образования развитие регулятивных действий связано с формированием произвольности поведения. Так как одним из существенных новообразований психического развития ребёнка младшего школьного возраста считается произвольность его деятельности. Она выражается, прежде всего в рождающемся у ребёнка «намерении» (Л.С. Выготский) принимать требование, следовать указанию, точно воспринимать заданный образец. Эта способность только начинает развиваться. Поэтому формирование произвольности в период, когда ребёнок становится активным участником учебной работы, очень важная задача учителя начальных классов.

 Психологическая готовность в сфере воли и произвольности обеспечивает целенаправленность и планомерность управления ребёнком своей деятельностью и поведением. Воля находит отражение в возможности соподчинения мотивов, целеполагании и сохранении цели, способностях прилагать волевое усилие для его достижения. Произвольностьвыступает, как умение ребёнка строить своё поведение и деятельность в соответствии с предлагаемыми образцами и правилами и осуществлять планирование, контроль и коррекцию выполняемых действий, используя соответствующие средства.

 Применительно к завершению ступени дошкольного образования можно выделить следующие показатели регулятивных универсальных учебных действий: умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; умение сохранять заданную цель; умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; умение контролировать свою деятельность по результату; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

**Что надо знать учителю о регулятивных действиях?**

 **«*Если ты дашь человеку рыбу, ты накормишь его только один раз. Если ты научишь его ловить рыбу, он всегда сможет себя прокормить». Восточная мудрость***

 *Регулятивные действия* обеспечивают возможность управления познавательной и учебной деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий и оценки успешности усвоения.

 *Функция регулятивных УУД* - организация учащимся своей учебной деятельности.

. К ним относятся:

- *целеполагание* как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;

- *планирование* — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;

- *прогнозирование* – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;

- *контроль* в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

- *коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;

*оценка* – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;

-*волевая* *саморегуляция* как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

 По замыслу авторов стандарта «в сфере регулятивных универсальных учебных действий *выпускники овладеют всеми типами учебных действий*, включая способность принимать и сохранять учебную цель задачу, планировать ее реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение ».

 *Показателями развития* регулятивных универсальных учебных действий могут служить параметры структурно-функционального анализа деятельности, включая ориентировочную, контрольную и исполнительную части действия (П. Я. Гальперин, 2002).

**Как вовлечь младших школьников в процесс формирования умения учиться?**

 **«Чтобы переваривать знания, надо поглощать их с аппетитом». Франс А.**

 Перед учителем встаёт *проблема отбора эффективных методических приёмов* формирования регулятивных универсальных учебных действий. Для этого учителю необходимо помнить: наличие знаний - первый шаг в формировании любого умения, навыка, способа деятельности; организация деятельности - основа успешного достижения метапредметных результатов; младший школьник учится не глазами и ушами, а руками; предметы, играющие ведущую роль в становлении регулятивных УУД: математика, технология, окружающий мир, а второстепенная роль принадлежит русскому языку, литературному чтению, искусству; формирование универсальных учебных действий – это достаточно длительный процесс по времени. Итак, рассмотрим приёмы регулятивных УУД, которые помогут школьникам научиться учиться.

1. ***Приёмы формирования действия целеполагания:*** дидактическая игра, домысливание, выбор цели из предложенных учителем, обоснование выбора, пословицы, поговорки, «исключение» или «группировка», проблемная ситуация, подводящий диалог, ситуация «яркого пятна», работа над понятием, опора на личный жизненный опыт обучающихся, постановка цели с помощью карты знаний, маршрутного листа.

 *Все приёмы целеполагания строятся на диалоге*, поэтому очень важно грамотно  сформулировать вопросы, учить детей не только отвечать на них, но и  придумывать свои.

 Целеполагание как осмысление предложенной цели важно для организации учебной деятельности. Для того, чтобы этап целеполагания прошел успешно, учителю необходимо побуждать учащихся к достижению цели. При этом отмечу, что цель урока, которую ставит перед собой учитель, и цель урока, сообщаемая детям, созвучны, но не одинаковы. Цель урока для учителя – есть проекция образовательного результата, и она отличается развёрнутой формулировкой.

 Не менее важным моментом целеполагания наряду с пониманием цели является её принятие, то есть видение актуальности цели для конкретной личности. Чтобы цель урока стала принадлежностью каждого, важно ответить на вопросы: «***Зачем?» и «Где или для чего могут пригодиться полученные сведения?»* или** «**Что бы вы хотели узнать на уроке и чему научиться? Для чего вам это нужно?»**

 Цель урока связана с его темой, поэтому на первых уроках первого класса важно ввести понятие темы урока, дав доступное детям этого возраста определение: ***«У каждого урока есть тема. Тема – это то, о чём мы будем говорить на уроке».*** Первоначально тему урока называет учитель, добиваясь понимания темы обучающимися: ***«Я назову тему нашего урока, а вы скажите, о чём мы будем говорить сегодня на уроке».*** Тема появляется на доске. Ответ на последний вопрос обеспечивает понимание цели урока. Далее учитель сообщает о том, что тема урока написана в учебнике, предлагает найти соответствующую страницу и прочитать или показать тему вверху страницы.

 В дальнейшем обучающиеся научатся определять тему урока, рассматривая содержание страницы учебника и читая название темы урока.

 Когда дети научатся читать, они могут прочитать цель урока, написанную на доске и объяснить её своими словами. Откройте учебник по закладке. Найдите новую тему. Прочтите задание. ***Какие слова вам уже известны?*** Давайте ***определим, что нужно сегодня вам на уроке: а) повторить; б) узнать; в) хочу научиться (цели на доске).*** Поставьте цель на урок: ***я буду***…

*Обращение к ассоциативному мышлению.* Учащимся предлагается вспомнить как можно больше слов-ассоциаций по теме. Все слова, которые называют ученики, записываются на доске. После того, как ученики ответят, учитель спрашивает: «Что бы вы хотели узнать по этой теме?». После интересующих их вопросов учащимся предлагается сформулировать тему и цель урока.

*«Задом наперед».* Учащимся предлагается выполнить вариант итоговой проверочной работы по новой теме (раз вы так много знаете по этой теме, давайте сразу напишем контрольную). После того, как учащиеся попытались справиться с предложенными заданиями, учитель просит их отметить, какие задания вызвали у них затруднения. В ходе обсуждения учитель подводит учащихся к вопросу, затем изучать новую тему, пробует вместе с учащимися сформулировать цели ее изучения.

*Таблица "Верные – неверные утверждения".* Эта технология интересна, когда в опыте учащихся информации по изучаемой теме нет. Учитель составляет верные и неверные утверждения по параграфу, утверждений должно быть много (20 – 30), большинство которых – верные. Учащиеся отвечают на вопросы сначала до чтения параграфа, а потом после. Работа с этим приемом может быть оформлена в таблицу.

*Таблицы «тонких» и «толстых» вопросов (технология РКМЧП).* На стадии вызова это вопросы, на которые учащиеся хотели бы получить ответы при изучении темы. Можно начать работу с этим приемом, воспользовавшись ключевыми вопросительными словами.

1. ***Приёмы формирования действия планирования:*** обсуждение готового плана решения учебной задачи; работа с деформированным планом решения учебной задачи; использование плана с недостающими или избыточными пунктами; составление своего плана решения учебной задачи.

 Формирование УУД планирования происходит с введения определения понятия «план» – это порядок, последовательность действий; со знакомства с картинным планом сказки, словесным планом произведения, планом (алгоритмом, инструкцией) известных детям действий (заправить кровать, полить цветы, рассказать сказку). Постепенно обучающиеся научатся составлять план своих действий по решению учебной задачи.

 Отмечу, что план урока или его этапы должен быть рабочим: необходимо по ходу урока периодически возвращаться к плану, отмечать выполненное, определять цель следующего этапа и дальнейшие действия, контролировать ход решения учебной задачи, корректировать и оценивать свои действия.

 План решения учебной задачи в первом классе может быть предложен учителем в устной форме: познакомимся с новым звуком; узнаем букву этого звука; научимся читать слова с новой буквой.

 Для первоклассников, пока ещё не умеющих читать, уместен графический план урока из условных обозначений учебника.

 Надо помнить, что у младших школьников еще недостаточно развита произвольная деятельность. Поэтому в начале обучения ( 1-2 классах) все инструкции не должны содержать более двух шагов, что позволит ученику постепенно увеличивать объём воспринимаемых рекомендаций.

*Стратегия «Работа с таблицей»*. Учащимся предлагается в ходе работы с текстом заполнить таблицу, в которой графы обозначены следующим образом: «Знаю» (заполняется до чтения/прослушивания материала); «Хочу узнать» (заполняется до чтения/прослушивания материала); «Узнал» (заполняется после чтения/прослушивания материала); «Источники» (заполняется по ходу); «Что осталось нераскрыто» (заполняется после чтения/прослушивания материала).

 *«ИНСЕРТ»,* маркировка текста значками по мере его чтения: «v» -уже знал; «+» -новое;

«-» -думал иначе; «?» -не понял, есть вопросы. Во время чтения текста следует рекомендовать учащимся делать на полях пометки, а после этого заполнить таблицу, в которой значки будут заголовками ее граф. В таблицу тезисно заносятся сведения из текста.

 *Стратегия «Чтение про себя с пометками»* С целью проверки понимания текста учащимся предлагается сделать соответствующие пометки в тексте или заполнить графы таблицы: «Понял (+)»; «Не понял (–)»; «Нужно обсудить (?)».

 *Действие по алгоритму (с использованием памяток.)* Применение алгоритмов обеспечивает не только усвоение предметных знаний, но и организует процесс усвоения, способствуя переносу усвоенной схемы с одной учебной ситуации на другую. Многократное обращение к алгоритмам способствует тому, что у учащихся вырабатывается устойчивый навык изучения текста на основе усвоенной схемы.

 Учебное действие планирование формируется наиболее успешно в рамках учебных алгоритмов. «Это предписание, пользуясь которым любой ученик, имеющий определённые необходимые знания и точно выполняющий это предписание, правильно решит любую задачу этого вида». Л.М. Фридман.

1. ***Приёмы формирования действия контроля: «***Лесенка» ; «Число-контролер»; Сверка с образцом (готовым ответом); Выполнение задания по алгоритму; Взаимоконтроль с товарищем; Решение обратной задачи; Проверка полученных результатов по условию задачи; Решение задачи различными способами; Моделирование; Примерная оценка искомых результатов (прикидка).

 Согласно мнению Д.Б. Эльконина, под контролем следует понимать, прежде всего, контроль за правильностью и полнотой выполнения операций, входящих в состав действий. Как любой управляемый про­цесс, учебная деятельность предполагает наличие контроля. У учащихся следует формировать умение проверять не только конечный результат выполненной работы, но и весь процесс ее выполнения. Развитие умения предвидеть результаты своих действий, отдавая отчет в правильности их выполнения, сопоставляя выполняемые действия с определенным образцом, позволяет не только исправлять ошибки, но и предотвращать возможность их появления. Контроль должен быть мотивирующим и диагностирующим.

 ***-***Учителю необходима система подсказок и логика дополнительных вопросов.

***-***Для закрепления алгоритма необходимо постоянное его проговаривание.

***-*** Максимальное использование разнообразных опор: можно вывесить памятки, схемы, модели, выдать карточки –помощницы.

ВАЖНО: все наглядные материалы должны сопровождать конкретный момент обучения.

 Приемам действия контроля необходимо специально учить! Необходимо вооружить детей такими умениями, как: выделять критерии оценки; фиксировать их определённым образом; проводить пооперационный контроль; проводить самостоятельно коррекцию выявленных недостатков; высказывать свою точку зрения при оценке ответов товарищей. По этому поводу исследователь проблем контроля и самоконтроля М.Э. Боцманова подчёркивала: “Если вам удастся научить ребёнка постоянному самоконтролю, считайте, что вы сделали очень важный шаг – вы поставили его на эскалатор, который вынесет его к вершинам самостоятельности”. Интересные приёмы по развитию самоконтроля:

*Выделение орфограмм зелёной пастой.* Для работы требуется ручка с зелёной пастой. Зелёная паста со временем вырабатывает у детей чувство самоконтроля. Зелёный свет появляется в тетрадях учеников с первого класса, Приём оказывает эффективную помощь, если им пользоваться регулярно.

 *Письмо «с дырками».* Письмо «с дырками» может быть двух видов:

1. Пропуски делаются везде, где есть орфограммы.

2. Пропуски делаются только там, где ученик сомневается в букве.

Важно учитывать то, что второй способ без отработки первого не принесёт желаемых результатов. Также важно приучить школьников обнаруживать все орфограммы в слове, в том числе и еще не изученные.

 *«Огоньки».* На доске записан текст. Дети «зажигают» огоньки под изученными орфограммами, т.е. прикрепляют красные кружочки, а затем списывают предложение в тетрадь или записывают его по памяти. Затем можно осуществить взаимопроверку записанного.

*Диктант с постукиванием ( на этапе отработки).* Во время диктанта учитель постукивает по столу в тот момент, когда произносит слово с орфограммой. Это заставляет ученика думать и вспоминать орфограмму.

*Знаковые диктанты.* Использование таких диктантов позволяет сэкономить время. Например, при повторении слов с непроверяемыми написаниями диктую детям слова: берёза, язык, снегирь, автобус, ворона, деревня и др. Дети в тетрадях записывают: Е, Я, Е, А, О, Е. Такие диктанты можно проводить устно с использованием карточек обратной связи и письменно с самопроверкой или взаимопроверкой по образцу.

*«Опрос по цепочке»*. Монологический ответ одного ученика прерывается в любом месте и передается другому жестом педагога несколько раз до окончания ответа.

*«Лови ошибку»*. Объясняя материал, учитель намеренно допускает ошибки. Задача учащихся их обнаружить.

1. ***Приёмы формирования действия коррекции***

 Сначала учителю необходимо коллективно обучить детей способам работы над ошибками, затем по алгоритмам идёт индивидуальная работа каждого ученика. Данный способ проведения работы над ошибками является эффективным, так как способствует осознанному исправлению ошибок.

 Так в письменных работах детей можно использовать последовательные *приёмы*:

Учитель подчёркивает слова с ошибкой и выделяет ту часть слова, где она допущена. У ученика возникает возможность и мотивация к исправлению своей ошибки.

Слово, где есть ошибка, не подчёркивается, а на полях ставится знак ошибки, рядом указать часть слова, в которой есть ошибка. Теперь ученику надо проверить все слова на строке при наличии нужной части слова.

Постановка на полях знака ошибки.

 Независимо от того, на каком содержании идёт работа над ошибками, обучающиеся должны усвоить общий порядок шагов, заключающийся в ответах на три вопроса:

*Почему возникла ошибка? Что нужно сделать, чтобы устранить ошибку? Что нужно сделать, чтобы предупредить появления этой ошибки в будущем?*

1. ***Приёмы формирования оценки:*** Знаковые письменные (цифры, смайлики и т.п.); Знаковые внешние (оценка с помощью различных карточек); Речевые; Шкалы; Таблицы; Портфолио; Лист достижений; Методики «Цветовые дорожки». «Светофор».

 Что касается действия оценки, то она напрямую связана с действием контроля. Основная функция содержательной оценки в этом случае заключается в том, чтобы определить, с одной стороны, степень освоения учащимися заданного способа действия, с другой стороны, продвижение учащихся относительно уже освоенного уровня способа действия. Исследования известных психологов (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и др.) свидетельствуют о том, что в семилетнем возрасте начинает складываться самооценка, как обобщенное и вместе с тем дифференцированное отношение ребёнка к самому себе. Самооценка как один из важнейших регуляторов поведения личности формируется прежде всего под влиянием результатов учебной работы младших школьников. Самооценка бывает адекватной и неадекватной. Она не остаётся стабильной. Изменяется от успехов в учебной деятельности или возрастных особенностей. Между самооценкой и успеваемостью ребёнка существует тесная связь, причём у мальчиков она выражена более отчётливо, чем у девочек. Так как для мальчиков уровень достижения является более важным фактором. Самооценка отражает степень развития у ребенка чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я». Поэтому низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности. Требуется коррекция

 *Самооценка* начинается там, где ребенок **сам** участвует в производстве оценки — в выработке ее критериев, в применении этих критериев к разным конкретным ситуациям. Да, критерии и способы оценивания дети получают от взрослых. Но если ребенок не допущен к производству оценочных критериев, к их деликатной подстройке к каждой конкретной ситуации, то он несамостоятелен в оценке. Сотрудничество с учителем в выборе критериев оценки направлено, прежде всего, на развитие у школьников способностей и умений самооценивания, как важнейшей составляющей самообучения. С действием контроля и самооценки ученики встречаются буквально с первых уроков. Сначала им предлагается определить, с каким настроением они заканчивают урок, день. Для этого они должны выбрать рисунок с соответствующим настроением на лице и постараться найти причину, вызвавшую такое настроение.

*Прогностическая оценка*

Ученикам дается небольшое по объему задание на только что изученную тему. После того, как учащиеся познакомились с заданием, им предлагается оценить свои возможности в ее выполнении:поставить на полях тетради знак «+» - всё знаю;«-» -не знаю; «?» -сомневаюсь. Далее работа выполняется, проверяется и сравнивается с образцом. Если учащийся оценил себя знаком «+» и действительно не допустил ошибок, он обводит его кружком, у него оценка адекватная, он правильно оценил свою готовность к решению новой учебной задачи. Если результат работы не соответствует выбранной оценке, то значок обводится треугольником.

 *Технология оценивания* развивает регулятивные УУД – умение определять, достигнут ли результат деятельности. Правила технологии оценивания:

1-е правило:Оцениваться может любое действие, а фиксируется отметкой только решение задачи по использованию знаний.

2-е правило:Учитель и ученик по возможности определяют оценку и отметку в диалоге:

 **1 шаг.** Что нужно было сделать в этом задании (задаче)? Какая была **цель**?

 **2 шаг.** Удалось получить **результат**?

 **3 шаг.** Справился полностью **правильно** (или с ошибкой)?

 **4 шаг.** Справился **самостоятельно** или с помощью?

 ***5 шаг.*** *По каким* ***признакам*** *мы отличаем «5», «4», «3»?*

 **6 шаг.** Какую ставишь себе **отметку**?

 *Приемы организации рефлексии:*

 *Рефлексивный анализ* результатов собственной деятельности в конце урока:

-Ответьте себе, удалось ли вам решить учебную задачу,

-Каким способом была решена задача, нельзя ли иначе;

-Определите свои затруднения во время занятия: что у вас не получилось и почему;

-Оцените собственный результат выполнения заданий по предложенной шкале.

 «Волшебные линеечки»После решения учебной задачи учащимся предлагается на полях начертить шкалу и оценить себя по тем или иным критериям с помощью специального значка X .*Примеры критериев:* аккуратность, правильность, старание, трудность).

После самопроверки уместно провести проверку учителем и сопоставить результаты. Этап самоконтроля и самооценки может завершать не только решение каждой учебной задачи, которых на уроке может быть несколько, но и степень усвоения всей темы.

*Выбери верное суждение .*В конце урока учащемуся предлагаются суждения, из которых он должен выбрать те, которые отражают его состояние/поведение на уроке.

 Примеры суждений: *Я сам не смог справиться с затруднением. У меня не было затруднений. Работая в подгруппе, я только слушал предложения других. Работая в подгруппе, я выдвигал идеи.*

*Рисуем настроение .*Учащимся предлагается в конце урока сравнить своё. настроение с образом какого-либо животного (растения, цветка) и нарисовать его, можно объяснить словами.

*«Лестница успеха»*. Учитель демонстрирует слайд с изображением лестницы успеха и предлагает учащимся оценить свою работу на уроке:

*1-я ступенька* – учащийся не понял новое знание, ничего не запомнил, у него осталось много вопросов, с самостоятельной работой на уроке не справился;

*2-я ступенька* – у учащегося остались вопросы по новой теме, в самостоятельной работе были допущены ошибки;

*3-я ступенька* – учащийся хорошо усвоил новое знание и может его рассказать, в самостоятельной работе ошибок не допустил.

*Отрезок*. В конце урока учащимся предлагается отрезок, на одном конце которого написано *«Ничего не понятно*», на другом – «*Все понятно*». Необходимо поставить любой знак/символ на данном отрезке, отразив степень понимания пройденного материала.

1. ***Приёмы формирования действия саморегуляции.***

 В ходе урока можно использовать дыхательные упражнения как прием регуляции эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения

(устранения эмоционального возбуждения), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической

реактивности).

 Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха. Вдох на счет 1-2, выдох на счет 1-2-3-4. Его полезно использовать, когда надо погасить избыточное возбуждение,

например, в начале урока после перемены.

 Мобилизующее дыхание – вдох в два раза длиннее выдоха. Вдох на счет 1-2-3-4, выдох на счет 1-2. С помощью этого приема можно достигнуть эффекта активизации

(например, в начале первого по расписанию урока) и эффекта восстановления (в середине урока для предупреждения утомления).

 Также можно использовать дыхательные упражнения, предложенные А.Н. Стрельниковой.

1. *«Обними плечи»*. Встаньте прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, ни в коем случае их не менять.

2. *«Кошка».* Встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса.

Спина абсолютно прямая, поворот -только в талии.

3. *«Повороты головы»*. Встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо -сделайте шумный, короткий вдох с правой стороны. Затем поверните голову влево –«шмыгните» носом с левой стороны. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть. Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

 ***В заключении*** хочется сказать**,** что перечисленные приёмы по формированию регулятивных действий у младших школьников мной активно применяются на уроках в начальных классах. Это позволяет не только вносит разнообразие в учебный процесс, но даёт возможность детям успешно учиться. Они способны понимать и оценивать информацию, принимать решения, контролировать свою деятельность в соответствии с поставленными целями. А это именно те умения, которые необходимы человеку в современных условиях. Да, это сложная работа, но очень важная для всех.

 В завершении всего сказанного, вспомнилась притча:

Получив однажды сильный удар от огнива, кремень возмущенно спросил у обидчика: – С чего ты так набросилось на меня? Я тебя знать не знаю. Ты меня, видимо, с кем-то путаешь. Оставь, пожалуйста, мои бока в покое. Я никому не причиняю зла. – Не сердись попусту, сосед, – с улыбкой промолвило огниво в ответ. – Если ты наберешься немного терпения, то вскоре увидишь, какое чудо я извлеку из тебя. При этих словах кремень успокоился и стал терпеливо сносить удары огнива. И наконец, из него был высечен огонь, способный творить подлинные чудеса. Так терпение кремня было по заслугам вознаграждено. Притча сказана для тех, кто поначалу робеет в учебе. Но если запастись терпением и проявить старание, то посеянные семена знания непременно дадут добрые всходы. Ученья корень горек, да плод сладок.

**Список литературы:**

1. ФГОС: Формирование УУД в начальной школе:от действия к мысли: система заданий./А. Г. Асмолов, О. А. Кабанова. - М: Просвещение,2010
2. Дидактическое сопровождение процесса обучения в начальной школе. Формирование регулятивных универсальных учебных действий./ Е.Э. Кочурова, М.И. Кузнецова.- М.: Учебная литература, 2018
3. Урок+игра. Современные игровые технологии для школьников./ Ю. Гурин.- Санкт-Петербург: Творческий центр, 2010
4. Игры для активного обучения./В.В. Петрусинский, Е.Г. Розанова.- М.: Владос, 20010
5. Минутки здоровья на уроках в начальной школе. Практическое пособие./ В.Н.Малютина, З.А. Кокарева.- М.: АРКТИ, 2010