

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 11 «Светлячок»  
муниципального образования Тимашевский район

Ветрова А.Ю., Бурлетова Ю.В., Волкова В.Б.



*Упражнения по формированию  
функциональной грамотности*  
***ОТКРОЕМ СЕКРЕТ ВРЕМЕНИ***

Сборник дидактических материалов

г. Тимашевск

2024 г.

УДК 373.24  
ББК 74.100

Ветрова А.Ю., Бурлетова Ю.В., Волкова В.Б. Упражнения по формированию функциональной грамотности «Откроем секрет времени»: сборник дидактических материалов – Краснодар: НАО «Кубанское полиграфическое объединение», 2024. – 13 с.

Печатается в рамках краевой инновационной площадки «Модель формирования основ функциональной грамотности дошкольников 5-7 лет средствами образовательной игровой среды»

Рецензент:

О.Б.. Пирожкова, кандидат педагогических наук, МАДОУ МО Краснодар «Детский сад «Сказка»

Сборник дидактических материалов «Упражнения по формированию основ функциональной грамотности имеет большую педагогическую значимость в формировании основ функциональной грамотности старших дошкольников. Сборник может быть использован педагогами дошкольной образовательной организации и студентами педагогических колледжей в своей профессиональной практике, родителями. В сборник включены следующие разделы: .

© НАО «Кубанское полиграфическое объединение»  
© В.А. Иванов, Д.С. Леонова, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Что такое тайм–менеджмент.....	4
2. Советы по детскому тайм-менеджменту.....	5
3. Игры.....	7
4. Упражнения.....	10

## Что такое тайм менеджмент?

Тайм-менеджмент — это учет, распределение и оперативное планирование собственных ресурсов времени.

Девиз профессионального тайм-менеджера: работай меньше, успевай больше.

Ключевая идея: время не возобновляемый ресурс, его нужно грамотно «инвестировать».



## Советы по детскому тайм–менеджменту

### **1. Научите ребенка составлять план на неделю.**

Важно, чтобы ребенок ориентировался, в какой день у него секция или музыкальная школа, а когда можно погулять или сходить в гости к друзьям. Лучше всего составлять план в воскресенье, перед началом недели. Не просто обговорите, но и пропишите его. Купите для этого красивый ежедневник, а еще лучше — повесьте на стену в детской магнитную, маркерную или пробковую доску, чтобы дела на каждый день всегда были перед глазами.

### **2. Составляйте план на день.**

Здесь принцип такой же, как и с планом на неделю, но он будет состоять в том числе и из более мелких дел (прочитать 10 страниц книги). Составлять такой план лучше с вечера, чтобы ребенок мог с утра его перечитать и понимать, какие дела его ждут. Для начала составляйте планы вместе, а уж когда ребенок привыкнет к этому, то ваша задача будет просто напоминать. Причем делать это не в приказном порядке, а в дружественном: «Давай посмотрим, что ждет тебя завтра! Покажешь свой план?». Кстати, с теми, кто помладше, можно дела рисовать, а не писать: например, карточка с игрушками может обозначать, что ребенку нужно прибрать машинки или кукол, а карточка с книгами — что пришла пора почитать вместе с мамой.

### **3. Мотивируйте ребенка.**

Покажите, что и для вас составление списка дел — важная задача. Невзначай покажите ребенку свой ежедневник с задачами (вы же уже ведете его?). За каждое выполненное задание ставьте галочку. Все наглядно и очень мотивирует. Особенно, если вы договоритесь, что съедите вкусный торт, сходите в кино или купите игру, когда наберете определенное количество этих галочек.

### **4. Научите ребенка определять приоритеты.**

Важно, чтобы он понимал: есть задачи, которые требуют большего внимания и/или времени, а есть те, которые и выполняются легче, и времени займут всего ничего. Поэтому в списке дел лучше всего помечать другим цветом самые важные дела, которые нужно сделать первыми и возвращаться к тому делу, которое ненароком пропустил.

### **5. «Ешьте лягушек» вместе**

В тайм–менеджменте есть такое понятие, как «лягушка». Так говорят о неприятных делах, выполнение которых откладывается до последнего момента. Чтобы не давать ребенку прокрастинировать, помогите ему «съесть лягушку»:

узнайте, почему ему не нравится конкретное дело, спросите, чем можете ему помочь (и помогите!). И кстати, «лягушек» лучше есть по утрам. Сделал сложное и неприятное дело — и оно не висит над тобой целый день дамокловым мечом.

## **6. Дробите сложные задачи.**

Чем сложнее задача, тем непосильнее она кажется. И так не только у детей, но и у взрослых (вспомните, как трудно приступить к новому большому рабочему проекту!). Помогите ребенку разделить большую сложную задачу на несколько небольших, с которыми ему будет легко справиться. При этом те самые части должны быть очень четкими и конкретными. Например, мы не требуем у ребенка много читать. Такая задача абстрактна и не имеет точных границ, которые удовлетворяли бы и родителей, и детей. Вместо этого мы договариваемся, что каждый месяц будет прочитываться 4 книги. А это одна книга в неделю. Соответственно, ежедневно ребенку нужно будет прочитать 10-20 страниц (в зависимости от объема книги). Что получаем в итоге? 52 книги за год — этим может похвастаться далеко не каждый взрослый.

## **7. Кто хорошо работает, тот хорошо отдыхает.**

Разные виды деятельности должны неизменно и ритмично сменять друг друга. Ребенок провел полчаса за уроками — значит пришло время побегать на улице. Перерывы на отдых нужно устраивать каждые 25 минут, даже если ребенок не чувствует себя уставшим. При таком раскладе эффективность выполнения любых задач будет гораздо выше, чем в привычном «учи уроки до посинения и не выходи из-за стола, пока все не сделаешь».

## **8. Прививайте проактивный подход к жизни.**

Проактивный подход жизни — это когда мы не просто реагируем на события, а сами планируем свою жизнь. Приведем пример: чтобы закончить школу с медалью, нужно не «вообще учиться», а определять приоритеты, выбирая наиболее проблемные на данный момент направления. Можно составить очень простую таблицу текущих оценок. Если по всем дисциплинам стоят пятерки, а по алгебре преобладают четверки, то нацеливать усилия нужно именно на этот предмет.

## **9. Никакого навязывания**

Дети, особенно в школьном возрасте, очень любят все взрослые лайфхаки. Поэтому идея введения тайм-менеджмента обычно воспринимается на «ура». Но не навязывайте ребенку новые привычки и уж ни в коем случае не ругайте, если что-то пошло не так. Гораздо полезнее быть мягче, идти путем договоренностей, может, даже выполнять задачи «на спор». И тогда тайм-менеджмент станет тем инструментом, который не только помогает эффективно использовать свое время и достигать любых целей, но и сплачивает семью, делая ее одной командой.

## **Игры**

Игры с таймером очень полезны для приобретения навыков самоконтроля и развития чувства времени у детей. Они могут стать увлекательным дополнением к режиму дня и домашним обязанностям. Согласитесь, намного проще согласится вымыть посуду, если на это занятие отведено всего 5 минут. Тикающий таймер также помогает спокойно подождать, пока мама домочет пол, если сразу после звонка будильника можно будет заняться чем-то интересным. Дети любят определенность, и таймер дает им возможность прочувствовать и установить контроль над временем. Так как любые навыки и новые знания детям лучше предлагать в виде игры, вы можете использовать следующие варианты игр с таймером:

### **1. Игра «Засеки время»**

Ход игры: Предложить ребенку засесть, сколько времени уйдет на приготовление ужина или на постройку башни. Пусть заведет таймер, а по окончании занятия прокомментируйте, сколько времени у вас это заняло. Скоро ребенок научится сравнивать, какие дела длятся дольше по времени, а какие меньше.

### **2. Игра «Успей в срок»**

Ход игры: Заведите таймер на 5 минут и предложите малышу раскрасить картинку или построить башню из кубиков. Объясните, что если он будет сосредоточен на игре, то успеет в срок, а если станет отвлекаться, то не успеет. За успешно выполненное задание и за хорошую концентрацию внимания выдавайте малышу фишки. А за определенное количество фишек – приз. Эта игра тренирует внимание ребенка и мотивирует заниматься делом, не отвлекаясь.

Используйте таймер, когда убираете, играете, собираетесь на прогулку. Предложите ребенку одеться за 5 минут или собрать игрушки на прогулку. Ограниченное время, отведенное на дело, очень организовывает и стимулирует закончить до сигнала таймера.

### **3. Игра «Кто быстрее?»**

Ход игры: Заведите таймер и поиграйте с ребенком, кто быстрее справится с заданием. Вы можете соревноваться, кто скорее нарисует картинку или соберет игрушки в свою корзинку.

#### 4. Игры «Попеременное владение».

Использование таймера помогает решать споры из-за игрушки. Если дети серьезно ссорятся необходимо вмешаться, прося каждого назвать число. Тот, кто называет число ближе к тому, которое вы задумали, получает игрушку первым. Затем вы устанавливаете таймер. Две минуты -достаточное время для маленьких детей. Старших можно попросить подождать подольше. Когда время истечет, игрушка переходит к другому ребенку на то же время. Начинайте объяснять этот принцип со старшего ребенка или с того, кто больше готов к сотрудничеству.

Может потребоваться несколько таких циклов прежде, чем ребенок станет отдавать игрушку, улыбаясь и зная, что она опять вернется к нему.

Применяя таймер в занятиях с ребенком, вы учите его ценить время и использовать его возможности по максимуму. Только не забывайте, что после любой трудовой деятельности, должен следовать отдых, либо интересная игра. Не стремитесь также использовать таймер всегда и везде. Ваша цель научить ребенка управлять своим временем, а не контролировать каждую минуту своей жизни.

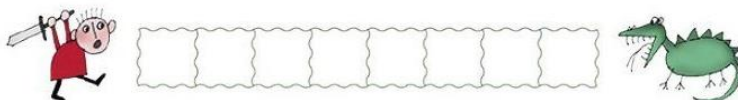
#### 5. Игра «Жесткие или гибкие?»

Если ребенок учится в начальной или основной школе, попросите его вырезать из цветной бумаги синий квадрат и зеленый круг. После этого договоритесь, что вы произносите по одному делу. Если это – жесткое дело, ребенок должен поднять руку с синим квадратом, если гибкое, то с зеленым кругом. Потом попросите ребенка сформулировать и записать несколько жестких и гибких дел. Пусть теперь он их произносит, а вы угадывайте!

#### 6. Игра «Убить дракона»

Ход игры: Ребенок (сначала с помощью родителей, потом самостоятельно) составляет список дел на день. Далее ребенку нужно нарисовать следующую картинку: слева он изображает самого себя, затем рисует линейку (число квадратиков на линейке равно числу его дел), справа – грозный дракон. По мере выполнения дел ребенок закрашивает клеточку ярким карандашом. Когда ему удалось выполнить все дела – дракон повержен, а он победитель!

Игра «Убить дракона»





## 7. Игра «Крестики нолики»

Есть дети, которых не убедишь выполнять дела в определенной последовательности, им нужна спонтанность, неожиданность даже при выполнении собственного плана. Такие дети могут увлечься игрой «Крестики-нолики».

Рисуем квадратное поле в клеточку  $3 \times 3$ . В каждую клеточку вписываем по делу. Как только дело выполнено, ставим крестик в этой клеточке. Задача – зачеркнуть подряд 3 клеточки, потом еще 3 до тех пор, пока все клеточки не будут перечеркнуты.

### Игра «Крестики-нолики»

<del>Сдать математику</del>	<del>Выучить неправильные главы по английскому</del>	Прочитать книгу про путешествия в Африке
<del>Поиграть на гитаре</del>	Починить ляжку у рюкзака	Написать план сочинения
Поиграть в футбол	Поиграть в компьютер	Вывести собаку

## Упражнения

### 1. Упражнение «Путь к цели»

А как вы думаете зачем каждому из нас планировать свое время? Для чего нам это нужно? Чего вы хотите добиться или получить в результате? (Ответы детей). Я предлагаю вам нарисовать то, к чему вы стремитесь, что хотите получить, в пустом круге на листочке, который я вам раздала. Рисовать можно любую вашу жизненную цель, что вы хотите: конкретный предмет, символ, эмоцию.

Пока ребята рисуют 2-3 минуты фоном картинка с часами

Давайте обсудим то, что нарисовали. (Дети делятся впечатлениями).

– Теперь мы точно знаем, для чего нам планировать свое время, ведь человек, который ставит четкую цель, по мнению психологов, всегда ее достигает. Поэтому вам как будущим журналистам нужно уметь правильно распределять свое время.

-А сейчас давайте проверим, насколько у каждого из вас развито чувство времени

### 2. Упражнение «Ваш поглотитель времени»

Определите пять ваших основных «поглотителей» и «ловушек» времени и заполните таблицу: Ваш «Поглотитель» времени Возможные причины потерь времени  
Меры по устранению 1. работа индивидуальная. 2. Затем работа в парах. 3. объединение в 3-4 группы общее обсуждение

### 3. Упражнение «Помидор»

Эта техника управления временем, предложена Франческо Чирилло в конце 1980-х гг. Техника предполагает разбиение задач на 25- минутные периоды, называемые «помидоры», сопровождаемые короткими перерывами (3-5 минут).

Главные принципы:

Определитесь с задачей, которую будете выполнять.

Поставьте таймер (помидор) на 25 мин.

Работайте, ни на что не отвлекаясь, пока таймер не прозвонит.

Сделайте короткий перерыв (3–5 мин).

После каждого 4-го «помидора» сделайте длинный перерыв (15–20 мин).

Этот метод необходимо применять, когда у вас большое и времязатратное дело (например, доклад, аттестационная работа) по несколько часов, порой даже забывая про прием пищи и необходимость зарядки. Применяя упражнение «Помидор» вы сможете эффективно и без вреда для вашего здоровья завершить необходимые дела. Вы можете использовать обычный таймер или скачать приложения для мобильный устройств.

#### 4. Упражнение «Мемуарник»

Очень полезно, если ребенок запишет главное событие дня в ежедневнике, а рядом напишет, в чем для него заключается ценность данного события. Таким образом, будут зафиксированы самые яркие и важные для него моменты и, соответственно, он сможет возвращаться к ним через какое-то время.

В тайм-менеджменте эта технология называется «Мемуарник»

День недели	Главное событие	Ценности
Понедельник	Получил четверку по географии	Успешная учеба
Вторник	Встретил Колю	Дружба, общение
Среда	Не упал на роликах	Спортивная победа
Четверг	Пять за контрольную по математике	Успешная учеба
Пятница	...	
Суббота		
Воскресенье		
Итог недели	Не упал на роликах	Спортивная победа

Итак, делаем в течение недели вместе с ребенком упражнение «Мемуарник». В конце недели обсуждаем, что же было особенно интересного, важного. Что запомнилось лучше всего и почему.

Поскольку у школьников существуют свои временные периоды – учебная четверть, полугодие, зимние и летние каникулы, стоит определять и главные события каждого периода. Например, главное событие четверти, главное событие лета.

Можно создать семейный мемуарник и определять главные события всей семьи. Замечательным семейным ритуалом может стать подытоживание за праздничным столом главных событий всей семьи в последние часы уходящего года. В новогоднюю ночь можно также объявить внутрисемейный конкурс на три самых важных события года в жизни семьи. Выбрать победителей, торжественно вручить им призы и поднять бокалы шампанского!

Важно, что подобие данного инструмента можно применять с совсем маленькими детьми, закрашивая разными цветами клеточки календаря. Веселый, радостный день

– раскрашиваем клеточку желтым, солнечным цветом. Скучный, тоскливый день – серым цветом, цветом туч. Можно вводить разные ценностные цвета: познакомился с новым другом – красный цвет, научился новым буквам – зеленый цвет и так далее. Подобная техника применялась еще в советское время в необычном творческом пионерском лагере. Перед сном каждый ребенок раскрашивал свой календарь в зависимости от того, насколько радостным и счастливым был прожитый день.

### **5. Упражнение «ключевые области»**

Ключевые области – это основные направления нашей деятельности, главные «русла» течения нашей жизни. Для нашего ребенка это, как правило, учеба, семья, друзья, спорт, хобби и наверняка что-то еще свое у каждого. Возможно, сразу определить все свои ключевые области ребенку будет сложно. Тогда предложите ему выполнить простое упражнение.

Возьмите стикеры и выпишите на них обычные ежедневные дела ребенка. Например, «делаю уроки», «смотрю футбол», «сিжу “В контакте”», «общаюсь с другом по телефону», «иду на спортивную секцию».

Разложите близкие по смыслу стикеры по группам.

Придумайте названия групп.

Все, ключевые области ребенка готовы.

Теперь для каждой ключевой области сформулируйте вместе одну-две цели на ближайший день.

Это некий ежедневник ребенка.

### **6. Упражнение «Поедания слона»**

«Слонами» в тайм - менеджменте называют большие задачи и объемы работ. Например, научиться кататься на коньках. Подступиться к «слонам» нелегко, т. к. результат мы сможем увидеть еще не скоро и попотеть над его достижением придется немало. И понятно, что разобраться с ними за один прием – практически невозможно. От него можно избавиться, только разделяя его на кусочки («бифштексы»). Причем небольшие, чтобы каждый из них можно было съесть за один раз и процесс поедания не вызывал у вас дискомфорта и отрицательных эмоций.

### **7. Упражнение «Пяти пальцев»**

Используется для подведения итогов конкретного дня и ориентируется на начальные буквы названий пальцев:

М (мизинец) — Мысли, знания, информация. Что новое сегодня я узнал? Узнал ли я что-то новое о своем времени? Придумал ли новые «хитрости», чтобы лучше управлять им?

Б (безымянный) — Близость к цели. Какие оперативные задачи, приближающие меня к достижению важных целей (долгосрочных стратегических), я сегодня решил?

С (средний) — Состояние. Какие дела были особенно интересными? Что было связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией? Напротив, какие дела были скучными, субъективно тяжелыми, делались «через силу»?

У (указательный) Услуга, помощь, сотрудничество. Кому я помог, кому оказал ценную услугу, с кем нашел общий язык, с кем вместе хорошо работал?

Б (большой) — Бодрость. На какие задачи я затратил больше всего энергии, физических сил? Что сделано мною сегодня для поддержания здоровья и физической формы?