

Игры на развитие саморегуляции у детей 5-7 лет

Игры на развитие саморегуляции важны для детей — они помогают формировать способность управлять своим вниманием, поведением и эмоциями, ставить цели и стремиться к их достижению. Это важно для разных возрастов: дошкольников и школьников.

Игры создают «зону ближайшего развития» для саморегуляции: дети учатся подчинять свои желания правилам, удерживать внимание на цели, преодолевать трудности и контролировать импульсы. Важно, чтобы игры были направлены не только на развлечение, но и на развитие конкретных регуляторных навыков: удержание внимания, подавление импульсивных реакций, переключение между задачами, планирование и контроль своих действий, управление эмоциями в стрессовых ситуациях.

ИГРЫ

Игра: «Карлики и великаны»

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, внимания.

Ход игры:

По команде «Карлики!» дети приседают, по команде «Великаны!» - встают. Команды даются в быстром темпе, в произвольном порядке.

Игра: «Сова»

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, внимания.

Ход игры:

С помощью считалки выбирается водящий - «сова». Остальные дети будут изображать мышек или птичек. По команде педагога «День» «сова» садится в «гнездо» (обруч, лежащий на полу) и закрывает глаза, а дети начинают бегать по залу. Когда педагог произносит: «Ночь», дети приседают и замирают, а «сова» отправляется на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и «уносит» их к себе в «гнездо».

Игра: «Кричалки – шепталки – молчалки»

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилам, развитие волевой регуляции.

Ход игры:

Необходимы три силуэта ладони, сделанные из разноцветного картона: красный, желтый, зеленый. Это – сигналы. Когда педагог поднимает зеленую ладонь – «кричалку» - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую – «шепталку» - можно тихо передвигаться и шептаться; красную – «молчалку» - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой».

Игра: «Четыре стихии»

Цель: развитие внимания, саморегуляции и контроля.

Ход игры:

Играющие сидят по кругу. Если ведущий говорит слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» — сложить руки на груди крестообразно. Кто ошибается, считается проигравшим.

Игра «Самолеты»

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, внимания.

Ход игры:

Дети сидят на корточках далеко друг от друга – *«самолеты на аэродроме»*.

Педагог говорит:

- **Самолеты загудели**, загудели, загудели, поднялись и полетели.

Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднимаются и начинают бегать по залу, **разведя руки в стороны**.

- Полетели, полетели и сели.

Дети садятся на корточки, ждут команды воспитателя. Так делается несколько раз.

Игра «Летает — не летает».

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и умения выделять главные признаки предметов.

Ход игры:

Дети встают в круг, а педагог называет разные слова. Если названное существо способно летать, то дети поднимают руки вверх, если нет — не совершают никаких движений.

Игра «Море волнуется»

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и эмоциональной выразительности, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход игры:

Дети бегают по залу, изображая руками движения волн. По команде педагога они должны остановиться и удерживать позу, в которой находились до того, как прозвучала команда «Замри».

Игра «Флажок»

Цель: развитие произвольности, самоконтроля и внимания.

Ход игры:

Дети маршируют по залу под музыку. По сигналу педагога (поднятый флажок) они должны прекратить движение и зафиксировать позу, в которой их застал сигнал, на 5–7 секунд. По повторному сигналу движение возобновляется.

Игра «Расскажем и покажем»

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, слухового внимания и пространственного восприятия.

Ход игры:

Дети встают полукругом напротив педагога и выполняют движения, которые упоминаются в рифмовке.

Руку правую - на плечо,

Руку левую - на бочок.

Руки в стороны, руки вниз,

И направо повернись.

Руку левую - на плечо,

Руку правую - на бочок.

Руки вверх, руки вниз,

И налево повернись.

Упражнение повторяется несколько раз.

Игра «Руки-ноги»

Цель: развитие внимания и координации движений, снятие мышечного напряжения.

Ход игры:

Дети прыгают на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе – руки врозь.

Ноги врозь – руки вместе.

Ноги вместе – руки вместе.

Ноги врозь – руки врозь.

Игра «Запретное слово»

Цель: развитие слухового внимания, самоконтроля.

Ход игры:

Ребенок вслед за взрослым повторяет все слова, кроме слова, которое назначили «запретным». Вместо «запретного» слова он должен, например, хлопнуть в ладоши.

Аналогичным образом проводится игра «Запретное движение».

Игра «Послушай тишину».

Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие слухового внимания.

Ход игры:

Дети садятся на пол и закрывают глаза. Им предлагается последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, своё дыхание, биение сердца.