

Игры и упражнения на развитие внимания и саморегуляции

Консультация для педагогов

«Нарисуй и зачеркни»

Цель: Развитие произвольной регуляции, слухового внимания, памяти, мышления.

На столе перед ребенком находится лист бумаги и простой карандаш.

Педагог предлагает детям:

-нарисовать 3 треугольника, 1 квадрат, 1 прямоугольник и зачеркнуть третью фигуру.

-нарисовать 3 круга, 1 треугольник, 2 прямоугольника и зачеркнуть вторую фигуру. (можно предлагать разные варианты)

«Кружочки»

Нарисуй 10 кружочков. Зачеркни 2, 5, 6

(можно предлагать разные варианты)

«Сам не отвечу»

Цель: развитие произвольности

Участники игры стоят по кругу, а в середине его ведущий. Он задает играющим различные вопросы, не соблюдая при этом очередности.

Спрошенный должен молчать, а за него отвечает сосед с правой стороны.

Тот, кто сам ответит на вопрос или опоздает ответить за соседа, выходит из игры.

«Палочки и крестики»

Цель: определение уровня саморегуляции.

Оборудование: карандаш, тетрадный лист в крупную клетку, на котором на первой строке сверху дан образец задания (| +|+|+|).

Инструкция: «Посмотри внимательно на палочки и крестики, которые нарисованы на листе. Тебе нужно в таком же порядке рисовать палочки и крестики в течение 5 минут, как показано на образце. Соблюдай при этом

правила: рисовать палочки и крестики в определенной

последовательности, каждый знак пиши в отдельной клеточке, пиши не на каждой строке, а через одну ».

«Зеленый, красный, синий»

Дети стоят в кругу. У ведущего три мяча: Зеленый, красный, синий Он раздает мячи трем игрокам, стоящим рядом. Все игроки заранее знакомятся с правилами игры: тот, кому дают зеленый мяч, должен назвать слово, связанное со словом «лес» (например сосна), кому дают красный - со словом «огонь» (например спичка), а кому синий - со словом «вода» (например, лебедь). После ответов трех игроков мячи перемещаются далее по кругу, и игра продолжается.

Хлопки

Педагог хлопает в ладоши, ребёнок должен принять определённую позу.

Один хлопок - поза «аиста» (на одной ноге, хлопают крыльями).

Два хлопка - поза «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки врозь, колени разведены, руки между ног на полу).

Три хлопка - поза «зайца» (руки приподняты, согнуты в кистях, прыжки на месте).

Актёры и режиссёры

Дети (актёры) двигаются произвольно, выполняя любые движения, но при этом удерживая внимание на педагоге (режиссёре). Неожиданно педагог-режиссёр громко говорит забавное задание (например, быстро взяться всем за нос, достать свою левую пятку правой рукой и т.д.) Кто не услышал-выходит из игры. Игра повторяется снова с другим заданием.

Небо-вода-земля

Педагог называет слова и показывает движения, дети повторяют:

Небо - руки вверху,

Вода - руки на поясе,

Земля - руки внизу.

Несколько раз можно повторить в таком порядке и медленно, а затем с ускорением. Далее педагог начинает их путать, говоря одно, а показывая другое. Выигрывает тот, кто не ошибается.

Лабиринт «Найди дорожку»

Цель: развитие произвольной регуляции и устойчивости внимания.

Оборудование: палочка, бланк с изображением простого лабиринта.

Инструкция: «Посмотри на рисунок, на нем изображен лабиринт, вход и выход показаны стрелками. Тебе надо помочь Зайке пройти по этому лабиринту и добраться к морковке (к елочке). Проходить лабиринт необходимо, не выходя за контуры линии, не касаясь палочкой стенок лабиринта, не пропуская петель, стараться не возвращаться назад».

«Домик»

Цель: развитие произвольной регуляции.

Оборудование: карандаш, чистый лист, картинка с изображением домика составленного из элементов прописных букв.

Инструкция: «Перед тобой лежит лист бумаги, на котором нарисована картинка, и карандаш. На чистом листе прошу тебя нарисовать точно такую же картинку. Не торопись, будь внимателен. Если что - то нарисуешь неправильно, то ничего стирать не нужно, рядом нарисуй правильно».

«Построй дорожку»

Цель: развитие устойчивости внимания.

Оборудование: таблица с различным расположением геометрических фигур по строчкам, фишки.

Описание. Ребенку предлагают помочь герою сказки добраться до определенного места путем построения дорожки. Чтобы построить дорожку, необходимо закрывать фишками названные взрослым определенные геометрические фигуры.

Инструкция: «Посмотри внимательно на эту таблицу. Помоги герою сказки добраться по дорожке к нужному ему месту. А для этого закрой фишками слева направо:

а) все треугольники (круги, квадраты);

б) только заштрихованные треугольники (круги, квадраты).

«Найди предмет»

Цель: развитие саморегуляции и умение концентрировать внимание.

Оборудование: рисунки с замаскированным изображением предметов (игрушек, фруктов, посуды, овощей).

Описание. Ребенку предлагают рисунок с замаскированным изображением предметов. Необходимо увидеть и показать каждый из предметов в отдельности.

Инструкция: «Посмотри внимательно на этот необычный рисунок. На нем изображены замаскированные предметы. Необходимо увидеть и показать каждый предмет в отдельности. Приступай к выполнению задания».

Примечание. На первом этапе работы целесообразно предложить ребенку водить по контуру каждого предмета указкой. В дальнейшем, когда ребенок освоит задание с указкой, можно предложить ему следить за контуром предмета взглядом.

«Быстрее нарисуй»

Цель: развитие умения переключать внимание.

Оборудование: простой хорошо отточенный карандаш, таблица с изображением по строчкам знакомых детям предметов.

Описание. Ребенку предлагают таблицу с изображением по строчкам знакомых предметов и дают задание дорисовать определенные недостающие детали к каждому из изображенных предметов.

Инструкция: «Посмотри внимательно на эту картинку. Дорисуй у каждого яблока листик, а на каждом домике окошко. Приступай к выполнению задания».

«Выкладывание узора из мозаики»

Цель: развитие концентрации и объема внимания, мелкой моторики руки, формирование умения работать по образцу.

Оборудование: мозаика, образец.

Описание: ребенку предлагают по образцу выложить из мозаики: цифры, букву, простой узор и силуэт.

Инструкция: «Посмотри, на этом рисунке изображена цифра (буква, узор, силуэт). Из мозаики нужно выложить точно такую же цифру (букву, узор, силуэт), как на рисунке. Будь внимателен. Приступай к работе».

«Найди двух одинаковых животных»

Цель: развитие произвольного внимания.

Оборудование: рисунок с изображением животных (мышек, петухов, жирафов, слонов).

Описание. Ребенку предлагают отыскать на рисунке двух одинаковых животных.

Инструкция: «Посмотри внимательно на рисунок. На нем изображены мышки (петухи, жирафы, слоны). Необходимо найти среди всех мышек одинаковых».

«Нарисуй круг и треугольник»

Цель: тренировка распределения внимания.

Оборудование: два простых остро заточенных карандаша и по 1/2 альбомного листа для каждого ребенка.

Описание. Ребенок должен рисовать одновременно двумя руками на одном листке: круг — одной рукой, треугольник — другой рукой (причем начинать и заканчивать рисовать обе фигуры одновременно).

Инструкция: «Сейчас ты будешь рисовать сразу двумя руками. Возьми два карандаша. На отдельном листе бумаги нарисуй одновременно одной рукой круг, а другой — треугольник. Неважно, какой рукой, какую фигуру ты будешь рисовать. Делай, как тебе удобно! Но только помни, что начинать и заканчивать рисовать обе фигуры надо в одно время».

«Найди два одинаковых предмета»

Цель: развитие объема внимания.

Оборудование: рисунок с изображением пяти предметов и более, из которых два предмета одинаковые; остро заточенный простой карандаш.

Описание. Ребенку предлагаются:

- а) рисунок с изображением пяти предметов, среди которых два одинаковых; требуется их найти и показать и объяснить сходство предметов;
- б) картинка (карточка) с изображением предметов и образца, необходимо найти предмет подобный образцу и показать;
- в) рисунок (карточка с изображением более пяти предметов) из изображенных предметов надо образовать одинаковые пары, показать их или соединить линиями, проведенными простым карандашом, и объяснить, в чем схожесть каждой пары.

Инструкция:

- а) «Посмотри внимательно на эту карточку и найди среди всех нарисованных предметов два одинаковых. Покажи эти предметы и объясни, в чем их схожесть. Приступай к работе».

Бабочки

Педагог. Сегодня мы с вами превратимся в цветочки. Представьте, что вокруг нас появилось множество бабочек, красивых и лёгких. Бабочки летают, кружатся, а ещё им нравится садиться на цветы. Но они сядут только на те цветы, на которых можно сидеть спокойно, не шевелясь. Ведь бабочки такие пугливые, чуть пошевелится цветок - и бабочки сразу улетают.

Вот летят уже бабочки! «Раз, два, три, лепесток - замри!»

Дети замирают и сидят с закрытыми глазами, пока педагог не скажет «Раз, два, три, цветочек - отомри!». Игра продолжается до тех пор, пока она нравится детям.

Фея Тишины

Педагог. Дети, давайте сейчас закроем глаза и послушаем тишину. Какие звуки вы слышали в кабине? За окном? За дверью? Когда вы

замирали, к нам в окно прилетела Фея Тишины. Сейчас снова закройте глаза и замрите. Фея Тишины будет летать и взмахивать своими крыльями. Она присядет на плечи и ласково погладит тех, кто умеет замирать. Затем педагог может спросить, кого из детей погладила Фея, во что она одета, как выглядит и т.д. Можно придумать, какие подарки она дарит детям, сочинять про неё сказки.

«Слышу-вижу-понимаю»

Когда педагог говорит:

«Слышу»	дети берутся за уши
«Вижу»	прикладывают ладони к глазам,
«Понимаю»	кладут ладошки на голову,
«Расслабляюсь»	изображают это состояние,
«Замираю»	замирают, пока педагог не скажет «Отомрите».

«Толкалки» (Фопель К., 1998)

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: “Стоп”». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

«Найди отличие» (Лютова Е.К., Монино Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

«Кричалки—шепталки—молчалки» (Шевцова И.В.)

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

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — “кричалку” можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — “шепталка” — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал “молчалка” — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует “молчанками”.

«Гвалт» (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: развитие концентрации внимания. Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

«Разговор с руками» (Шевцова И.В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия. Если ребенок подрался, что - то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: “Кто вы, как вас зовут?”, “Что вы любите

делать?”, “Чего не любите?”, “Какие вы?”. Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно “заключением договора” между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

«Передай мяч» (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять излишнюю двигательную активность. Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

«Зеваки» (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

«Слушай команду» (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие внимания, произвольности поведения. Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: “Положите правую руку на плечо соседа”) и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«Расставь посты» (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале. Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

«Запрещенное движение» (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры “пять”-. Когда дети

ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Слушай хлопки» (Чистякова М.И., 1990)

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу “аиста” (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу “лягушки” (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Замри» (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлось остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

Упражнения на саморегуляцию

Помогут снять мышечное напряжение, расслабиться, избавиться от зажимов.

«Возьми себя в руки»

Ребёнку говорят: «Как только ты почувствуешь, что ты забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, остановись на секунду. Поставь ноги чуть шире плеч, обхвати ладонями плечи и сильно прижми руки к груди, – это поза выдержанного человека».

«Врасти в землю»

Попробуй сильно-сильно надавить стопами на пол, руки прижми к туловищу, сожми зубы, напряги шею и спину.

Ты огромное крепкое дерево, у тебя мощные корни, и никакие бури тебе не страшны. Это поза уверенного человека.

«Пружинка»

Поставь ноги на ширину плеч, согни их немного в коленях, расслабь туловище и свободно опусти руки, расправь пальцы и склони голову к груди. Слегка покачайся в стороны, вперёд, назад. А сейчас резко выпрямись, как бы раскройся, подними голову и руки, выпрями ноги. Ты стряхнул всю усталость. Чуть-чуть осталось? Повтори ещё.

«Солдатик»

Когда ты бегаешь и не можешь остановиться, взять себя в руки замри, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки прижми к туловищу. Ты превратился в солдата на посту, ты несёшь свою службу, оглянись по сторонам, посмотри, что вокруг тебя происходит, кто чем занят, кому надо помочь, кого защитить. А теперь поменяй ногу и посмотри ещё пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник.

«Гора с плеч»

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо ещё что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад. Сделай это упражнение 5-6 раз и тебе станет легче. После нормализации эмоционального состояния можно вместе поискать конструктивные пути решения проблемы или продумать действия, которые предотвратят её возникновение. Для профилактики напряжения или стимуляции расслабления можно использовать игровые упражнения такого плана:

«Ёжик»

Представь, что ты маленький ёжик и идешь по зимнему лесу. Вдруг подул сильный морозный ветер. Ёжик сжался в клубочек и задрожал от ледяного порыва. Но вдруг, выглянуло солнышко и погладило ёжика теплым лучиком по спинке, и он развернулся, потянулся и улыбнулся ласковым лучикам.

«Медвежонок»

Представь, что ты медвежонок. И играешь с шишками. Ты берёшь шишку и разламываешь её на две части. Для этого нужно много силы, хорошенько напряги пальцы рок. И брось шишку на пол — стряхни руки, расслабь кисти.

«Свет»

Представь, что в нашей комнате горит очень яркий свет. Он немного режет глаза, нужно изо всех сил их зажмурить. А теперь свет потушили — расслабь лицо.

Кинезиологические упражнения

Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Комплекс № 1.

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Кулак - ребро – ладонь»

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак - ребро - ладонь), произнося их вслух или про себя.

«Лезгинка»

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

«Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«Ухо – нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук „с точностью до наоборот,,.

«Змейка»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

«Горизонтальная восьмерка»

Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно.

Комплекс №2

«Массаж ушных раковин»

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

«Перекрестные движения»

Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

«Качание головой»

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

«Горизонтальная восьмерка»

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

«Симметричные рисунки»

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)

«Медвежьи покачивания»

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

Серия игр, направленных на развитие двигательной саморегуляции.

«Флажок»

Цель: Преодоление гиперактивности, развитие саморегуляции. Процедура игры. Звучит музыка (лучше маршевая), и дети двигаются под музыку (маршируют или двигаются свободно). По команде ведущего

(поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 сек.). Музыка продолжает звучать. Затем по команде ведущего дети снова начинают двигаться и т.д. Возможен вариант с хлопками без музыки.

«Стой!»

Цель: Развитие саморегуляции и произвольных движений.

Процедура игры. Звучит маршевая музыка. Дети маршируют. Музыка внезапно обрывается, но дети продолжают маршировать. Через 1-1,5 минуты музыка возобновляется, а дети - двигаются (маршируют), затем, через 3-4 минуты происходит новое внезапное прерывание музыки, дети маршируют и т.д.

«Запрещенное движение»

Цель: Развитие произвольности.

Процедура игры. Звучит веселая ритмичная музыка (например, И. Дунаевского «До чего же хорошо кругом»). Дети стоят полукругом, в центре - ведущий. Он показывает несколько действий, одно из которых (например, приседание) - запретное. Дети должны повторить все действия ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибся, становится ведущим.

«Игра в мяч»

Цель: Развитие саморегуляции.

Процедура игры. Дети свободно двигаются под веселую музыку. У одного из детей (водящего) в руках мяч. Он кидает его и кричит: «Таня!» Девочка из группы по имени Таня быстро подбегает и хватается мяч. Она задумывается, подбрасывает мяч и кричит новое имя. Тот, кто заигрался и не услышал своего имени, становится «зрителем» (выбывает из игры).

«Кулак-ладонь-ребро»

Цель: Развитие зрительно – моторной координации, саморегуляции.

Процедура игры. Покажите ребенку положение, которое должны занимать руки по команде:

«*кулак*» — кулак лежит на столе;

«ладонь»);— ладонь лежит на столе тыльной стороной вверх;

«ребро» — ладонь стоит ребром на столе.

Сначала играйте одной рукой:

«команды в прямом порядке: «Кулак, ладонь, ребро, кулак, ладонь, ребро...»

команды вразнобой, например: «Кулак, ребро, ладонь, ребро, кулак, ладонь...» Более сложный вариант — игра обеими руками (руки должны двигаться синхронно)

«Лягушки и цапля»

Цель: Развитие произвольности; ловкости, быстроты реакции.

Содержание: в середине зала, шнуром, обозначают «болото». В стороне от болота – цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли. Правила: из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через верёвку ребёнок, считается пойманным. Усложнение: ввести вторую цаплю; поднять верёвку на высоту 20см.

«Кто скорее докатит обруч до флажка?»

Цель: Развитие ловкости, быстроты реакции, произвольности действий.

Содержание: На противоположных сторонах площадки чертятся линии. На одной линии стоят дети с обручами. Напротив, на другой линии лежат флажки, расстояние между ними не менее 50см.

Правила: По сигналу воспитателя дети катят обручи до своего флажка. Отмечается ребёнок, первым достигший флажка. Вариант игры. Дети распределяются на 3-4 звена. На стартовую черту выходят с обручами по одному ребёнку от каждого звена. Прикативший обруч первым получает флажок. Затем выходят следующие дети (опять по одному ребёнку). Выигрывает звено, получившее наибольшее количество флажков.

Серия игр, направленная на развитие эмоциональной саморегуляции.

"Царевна Несмеяна"

Цель: развитие эмоциональной сферы, эмоциональной уравновешенности. Саморегуляции.

Процедура игры. Один из играющих садится в центре круга, а остальные должны постараться рассмешить его. Игрок сидящий в центре, может условно называться "Царевной Несмеяной". Выигрывает тот, кто дольше других сумеет продержаться, не засмеявшись. Основные ограничения для царевны Несмеяны: не закрывать глаза и не отворачиваться.

«Угадай эмоцию»

Цель: развитие умения дифференцировать эмоции.

Процедура игры. На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребенок берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого дети по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители, они должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция.

«Король Боровик»

Цель: развитие чувства сопереживания герою, регуляция эмоций

Процедура игры. Педагог читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком,
Он стучал каблуком.
Был король Боровик не в духе.
Короля покусали мухи!

«Зеркало»

Цель: Развитие эмоциональной регуляции.

Процедура игры. Попросите детей представить, что они находятся в магазине зеркал. Одна половина детей – зеркала, другая – разные зверюшки. Зверюшки ходят между зеркал, прыгают, строят рожицы, а зеркала должны точно отражать их движения и выражения “мордочек”.

Серия игр, направленная на развитие саморегуляции психических процессов.

«Муха»

Цель: развитие внимания, пространственного восприятия.

Процедура игры. Ребенку показывают поле, состоящее из клеток 3x3 и муху, сидящую в центре. Игра состоит в том, что каждый из участников по очереди перегоняет муху по клеткам: ходить можно вверх, вниз, вправо, влево, нельзя ходить по диагонали. После последнего хода "мухи" ребенок должен будет указать местоположение, в котором оказалась в итоге муха.

«Продолжи ряд»

Цель: развитие логического мышления у ребенка

Процедура игры. Перед ребенком выкладывается определенная последовательность геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник, круг...) которую ребенок должен продолжить.

«Где птица сидит»

Цель: развитие пространственной ориентировки

Процедура игры. Ребенку предлагается картинка, на которой нарисовано дерево с сидящими на нем птичками. Однако птицы сидят на разных ветках. Ребенка просят показать, какая из птиц сидит на верхней ветке, какая – на нижней; какая из птиц сидит ниже, какая – выше; затем пусть ребенок сам назовет место нахождения указанной вами птицы.

«Найди»

Цель: развитие классификации по обобщающему слову.

Процедура игры. По заданному обобщенному понятию (например, посуда, овощи, мебель, предметы из железа, круглые, колючие, летает, сладкие и т.д.) ребенок называет (выбирает из набора картинок) те, которые будут соответствовать заданному понятию.

«Клубочек»

Цель: обучение ребенка одному из приемов саморегуляции. Расшалившемуся ребенку предлагается смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинают сматывать его, так сразу же и успокаиваются