

Игры для детей дошкольного возраста, развивающие саморегуляцию.

1. «Черепаха на солнце»: взрослый на ковре изображает черепаху, которая спряталась в панцирь, т.к. ей стало холодно (необходимо сгруппироваться, округлить спину, ноги подтянуть под себя, руками обхватить голову). Затем попросите ребёнка повторить все движения и проверьте мышцы ребёнка (они должны быть в напряжении). После этого взрослый сообщает: «Выглянуло солнце» (ложимся на живот, руки и ноги выпрямляем таким образом, чтобы было удобно, и каждая часть тела могла расслабиться, дыхание ровное и спокойное, лежим 30 секунд, не торопимся). Повторить первую и вторую часть упражнения 3 раза.

2. «Робот»: все части тела напряжены (ноги не сгибаются в коленях, кисти сжаты в кулаки). Двигаемся по комнате несколько секунд (от 30 секунд до нескольких минут), затем робот «отдыхает на базе» (от 30 секунд, постепенно увеличивая время до 5 минут) - все части тела расслаблены (ребёнок лежит в удобной позе, дыхание ровное и спокойное). Повторить 3 раза.

3. «Замри». В этой игре ребёнку необходимо быть внимательным и суметь преодолеть двигательный автоматизм, контролируя свои действия. Включите какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только вы выключите звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина.

4. «Насос и мяч». Сообщите ребёнку, что он сейчас будет большим надувным мячом, а вы – насосом, который надувает мячи. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Взрослый начинает надувать «мяч», сопровождая движениями рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» надувается все больше. Услышав первый звук «с» он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Взрослый «выдергивает» из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш» (не торопясь). Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Игра повторяется три раза».

5. Игры с правилами по типу «съедобное - несъедобное». Инструкция: «Лови мяч, когда услышишь название того, что можно съесть. Отбрасывай мяч, когда услышишь названия несъедобных предметов». Следующая инструкция: «Лови мяч, когда услышишь названия животных (или фруктов, овощей, предметов одежды, птиц, любые категории предметов). Если услышишь названия других предметов, отбрасывай мяч». Для детей младшего возраста можно разложить в поле зрения объёмные предметы или картинки с изображением нужной категории (можно начать ловить круглые предметы, красные предметы, выбирать отдельный признак, со временем инструкцию усложнять и переходить на категории).

Педагог-психолог: Беляева А.А.