

## Игры на развитие произвольности и самоконтроля

Психологическая готовность ребенка к школе представляет собой совокупность личностных качеств, умений и навыков, а также определенный уровень **развития психических функций и предполагает несколько составляющих:**

- Мотивационную готовность;
- Интеллектуальную готовность;
- Эмоционально - волевую готовность - способность к подчинению правилам и требованиям, способность **управлять** и контролировать свое **поведение (произвольность)**

**Произвольность поведения** – необходимое условие успешного обучения в школе.

Наиболее эффективным средством осознания своего **поведения и овладения им в дошкольном** возрасте традиционно считается игра с правилом. Именно в ней дети начинают соотносить свое **поведение с образцом поведения**, который задан в правиле, а значит, задумываться, правильно ли он действует.

Как показывает практика, очень немногие дети к моменту поступления в первый класс обладают достаточно высоким уровнем **произвольной саморегуляции**. Поэтому на этапе подготовки к школе с детьми старшего **дошкольного** возраста необходимо проводить специальные игровые сеансы по **развитию произвольности**. Исходя из этого и с учетом вышесказанного были подобраны **игры**, которые можно использовать в работе с детьми при подготовке к школе.

### Игры и упражнения на развитие произвольного поведения и самоконтроля у дошкольников.

ИГРА: «Я кубик несусь и не уроню»

*(для детей с 4 лет)*

Цель: **развитие произвольности и самоконтроля движений.**

Ребенок должен перенести кубик от одной стены до другой, маршируя. Кубик лежит на открытой ладони вытянутой руки.

Если ребенок легко справляется с заданием, то кубик кладется на тыльную сторону ладони или на голову. Тогда ребенок не марширует, а двигается плавно.

### ИГРА: «Шаловливая минутка»

(для детей с 4 лет)

Цель: снятие психофизического напряжения, **развитие произвольности**

Детям объясняют:

- Сейчас наступает «шаловливая минутка». В течение этой минутки вы можете делать все, что хочется: прыгать, бегать, кричать. Но помните, что есть правило: «шаловливая минутка» начинается со звучания музыки, а заканчивается, когда музыка выключается.

**Упражнение** повторяется 2 – 3 раза

### ИГРА: «Рисование ладонями»

(для детей с 4 лет)

Цель: снижение мышечного напряжения, **развитие** умения контролировать силу прикосновений.

Взрослый предлагает детям рисовать **ладошками** картины на спине друг друга. Дети разбиваются по парам. Ребенок, на спине которого рисуют, закрывает глаза.

Взрослый медленно читает текст и демонстрирует движения, как надо рисовать на спине.

### ИГРА: «море, море, море...»

(медленно поглаживаем верхнюю часть спины партнера от позвоночника в стороны одновременно двумя руками)

Рыбы, рыбы, рыбы...

(быстрые и легкие прикосновения пальцами в том же направлении)

Горы, горы, горы...

(медленные прикосновения всей ладонью)

Небо, небо, небо...

(снова поглаживания)

Затем дети меняются ролями.

### ИГРА: «Час тишины и час "можно"»

(для детей с 4 лет)

Цель: ослабление негативных эмоций, формирование **произвольности поведения**

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо,

спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамыны наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т. д. «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

### ИГРА: «Стойкий оловянный солдатик»

*(для детей с 4 лет)*

**Цель:** развитие произвольности поведения, общей координации

**Правила игры:** нужно встать на одну ногу, а другую подогнуть в колене, руки опустить по швам. Вы - стойкие оловянные солдатики на посту, несете свою службу и можете усмирить не только противника, но и самих себя. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг **происходит**, кто, чем занят. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальнее. Вы настоящие «стойкие солдатики», и **самое** главное - вы смогли справиться со своим **поведением**.

Время нахождения в статичной позе постепенно увеличивается.

### ИГРА: «Запрещенное движение»

*(для детей с 4 лет)*

**Цель:** развитие произвольности и внимания.

Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим, прибавляя еще одно, свое запрещенное движение. Игра продолжается дальше. Запрещенных движений может быть около 7.

### ИГРА: «Запретное число»

*(для детей с 5 лет)*

**Цель:** развитие внимания, формирование произвольности

**Правила игры:** Я выбираю запретное число (*например, 2*); после этого **произношу вслух ряд чисел**. Каждый раз, когда звучит запретное число, надо хлопнуть в ладоши и улыбнуться (*или нахмуриться*).

Вариант. Дети по очереди считают по порядку от 1 до 10 (*20*). Кому выпадает назвать запретное число, он хлопает в ладоши, не **произнося его вслух**.

### Игра: «Невидящий – неслышащий»

*(для детей с 5 лет)*

**Цель:** развитие внимания и произвольности, коррекция импульсивности

Ведущий дает команду: «*Невидящий*» - дети выполняют движения только по словесному сигналу. Когда говорит: «*Неслышащий*» - дети выполняют задание только по показу.

ИГРА: «Да и нет» - не говори»

(для детей с 5 лет)

Цель: коррекция импульсивности, **развитие произвольности**, лабильности мышления

Дети по очереди ловят мяч и отвечают на вопрос, избегая слов «да» и «нет»

ТЫ ЖИВЕШЬ В БЕРЛОГЕ? ТЫ МАЛЬЧИК (девочка)?

ТЫ БЫЛ В ЗООПАРКЕ? ТЫ СЕЙЧАС В ДЕТСКОМ САДУ?

ТЫ ЛЮБИШЬ МОРОЖЕНОЕ? ТЕБЕ 6 ЛЕТ?

ТЫ ЛЮБИШЬ ИГРАТЬ В КУКЛЫ? СЕЙЧАС ЗИМА?

ТЫ ХОЧЕШЬ ПОЙТИ В ШКОЛУ? У ТЕБЯ ЕСТЬ МАМА?

ТЫ СЕЙЧАС СПИШЬ? ТЕБЯ ЗОВУТ ВАСЯ?

НОЧЬЮ СВЕТИТ СОЛНЦЕ? КОРОВЫ ЛЕТАЮТ?

ЗИМОЙ ЖАРКО? СОЛНЦЕ СИНЕЕ?

ТЫ ЛЮБИШЬ ХОДИТЬ К ВРАЧУ? ЛЕД ТЕПЛЫЙ?

ТЫ УМЕЕШЬ ПЛАВАТЬ? ТЫ ПОСЛУШНЫЙ?

ИГРА: «Говори по сигналу»

(для детей с 5 лет)

Цель: коррекция импульсивности, **развитие волевой регуляции**

Ребенку задают любые несложные вопросы, но отвечать он должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал, например сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же вы задали вопрос, но не сделали оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке.

Условные сигналы можно изменять: отвечать после хлопка, стука под столом, притопа и т. д. Паузы следует чередовать – длинные с короткими.

Примечание. Во время этой **игры-беседы** можно достигать дополнительные цели в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях,

интересах, привязанностях, вы повышаете **самооценку своего сына** (дочери, помогаете ему обратить внимание на свое "я").

ИГРА: «Повторение ритма»

(для детей с 6 лет)

Цель: **развитие произвольного** внимания и контроля двигательной активности.

Взрослый отстукивает (*прохлопывает*) любой ритмический рисунок, ребенок должен его повторить.

Ребенок может слушать ритм с закрытыми глазами.

Затем водящим становится ребенок. В конце **игры детям задают вопрос:** «Что было легче: задавать ритм или повторять?»

ИГРА: «Прошепчи ответ»

(для детей с 5 лет)

Цель: **развитие произвольности и самоконтроля**, коррекция импульсивности

Взрослый задает вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, пальцы сжаты в кулак, а большой палец поднят вверх (*показ*).

Когда поднятых пальце много, взрослый считает *«Раз, два, три – шепотом говори»*. Задача детей - прошептать ответ.

Вопросы:

Какое сейчас время года?

Как называется наш город?

Как называется детеныш коровы?

Сколько лап у собаки?

Какие дни в недели выходные? И. т. д.