Картотека игр для дошкольников по **"Саморегуляции"**

*Подборка игр по саморегуляции эмоционального состояния для детей дошкольного возраста. Использована литература: К.Фопель "Как научить детей сотрудничать",М., 1998 г.,Хухлаева О.В. "Лесенка радости",М.,1998 г.,Кряжева Н.Л. "Развитие эмоционального мира детей", Ярославль 1996 г.,Чистякова М.И. "Психогимнастика", М.,1995 г.*

**1.«А-а-ах».**

( с 6 лет).

Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами.

Ход игры: Ведущий кладёт руку на стол и затем медленно поднимает её до вертикального положения. Дети в соответствии с поднятием руки усиливают громкость звука «а» с тем, чтобы когда  рука достигнет верхнего положения, завершить её громким совместным «ах» и мгновенно замолчать.

**2.«Гора с  плеч».**

(с 5 лет.)

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5—6 раз, и тебе сразу станет легче.

**3.«Дыши и думай красиво».**

(с 5 лет).

«Когда  ты   волнуешься,   попробуй  красиво и  спо­койно  дышать.   Закрой   глаза,   глубоко  вдохни:

— мысленно    скажи:    «Я —  лев», выдохни, вдохни;

— скажи:   «Я — птица»,   выдохни,   вдохни;

— скажи:   «Я — камень», выдохни,   вдохни; — скажи:   «Я   —   цветок», выдохни,   вдохни;

—  скажи: «Я  спокоен», выдохни. Ты  действи­тельно  успокоишься».

**4.«Замри»**

(с 5 лет).

«Если ты расшалился и тобой недовольны, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

**5.«Качели».**

  (для детей 6-7 лет).

Ребенок стоя качается на качелях. Выразительные движения. 1. Ноги слегка расставить, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. 2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Этюд сопровождается музыкой Я. Степовой «На качелях».

**6.«Конкурс лентяев».**

   (для детей 5-6 лет).

Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко,хоть и зной,

Занят, весь народ лесной.

Лишь барсук —лентяй изрядный

 Сладко спит в норе прохладной.

 Лежебока видит сон ,будто делом занят он

 На заре и на закате все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит Песня Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.

**7.«Спящий котенок».**

(для детей 3 — 4 лет)

Ребенок исполняет роль котенка,  который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик. Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

**8.«Кукушонок кланяется».**

 (для детей 4-5 лет)

Кукушка кукушонку купила капюшон.

Кукушкин кукушонок в капюшоне смешон.

Этюд сопровождается детской песенкой «Кукушка кукушонку». Во время  этюда ребенок наклоняется вперед –вниз без всякого напряжения, затем выпрямляется.

**9.«Насос и мяч».**

(для детей 6-7 лет).

Играют двое. Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух). звуком «с». С каждой подаче 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. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

**10.«Очищающее дыхание».**

(с 8 лет.)

**Цели:**Это важная техника на "осознанное" дыхание, соединяющее тело и дух, особенно поможет детям в школе. Если они смогут научиться сосредотачиваться таким способом, то им будет легче настроиться на учителя, на других детей и на то многое, что от них требуется в школе.

**Инструкция:**

Назовите мне день, в который вы охотно идете в школу... Назовите день, когда вы не очень охотно идете в школу... Назовите ситуацию, в которой вы бываете собранными... Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и невнимательны...

Я хочу вам показать, как можно научиться чувствовать себя уверенным, довольным и бодрым...

Сядь, выпрямившись, на стул и держи спину совсем прямо. Положи руки на стол или на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотри в центр своей груди. Вдохни глубоко и выдохни без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... Когда ты выдыхаешь, представь себе, что твой выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда ты вдыхаешь — не напрягайся, пусть воздух просто снова войдет в твое тело... Если хочешь, можешь своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представь себе, что ты выдыхаешь свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представь себе, что ты вдыхаешь спокойствие, уверенность и легкость.

Чтобы дети привыкли к этой релаксационной технике, вы можете ставить классическую инструментальную музыку в стиле барокко или отрывки из Моцарта. Повторите важнейшие пункты инструкции и дайте детям две-три минуты времени на это прекрасное упражнение.

**11.«Петрушка прыгает».**

(для детей 4-5 лет).

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Выразительные движения: ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз. Этюд сопровождается музыкой  Кабалевского «Клоуны».

**12.«Просыпайся, третий глаз!»**

(для детей с 5 лет).

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоем третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. По­массируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6—10 раз.

**13.Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании.**

**Медвежата в берлоге (вводная игра для детей 4-5 лет).**

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кроватки в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кроватки и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

**1.Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук).**

Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам. Повторить игру 2-З раза.

**2.Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног).**

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки. Повторить игру 2-З раза.

**3.Игра «Холодно - жарко»  (на напряжение и расслабление мышц туловища).**

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки - греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. Повторить игру 2-З раза.

**4.Игра с шарфиком (на расслабление мышц шеи).**

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

**5. Пчелка мешает спать (игра лицевых мускулов).**

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

**6. Отдых.**

Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.)

Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Этюды, пройденные на занятии. Закрепление полученных впечатлений и навыков.) (Пауза.)

Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. Чайковский. «Сладкая греза»).

Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза.)

Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге.

Ведущий предлагает медвежатам снова превратиться в детей. Психомышечная тренировка закончена.**Вариант отдыха:**ведущий предлагает детям удобно устроиться, расслабиться и слушать с закрытыми глазами ласковую музыку (Н. Рот. «Говорите тише»). С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают.

**14.« Пылесос и пылинки».**

  (для детей 6-7 лет)

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

**15.«Сбрось усталость»*.***

(для детей с 5 лет )

 «Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни го­ловой, руками, ногами, те­лом. Ты стряхнул всю ус­талость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

**16.«Сломанная  кукла».**

(для  детей  с  5  лет)

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас со­бирай, укрепляй веревочки медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все -куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

**17.«Спаси птенца».**

(для детей с 4 лет).

«Представь, что у тебя в руках маленький бес­помощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

**18.«Спать хочется».**

(для детей 5-6 лет)

Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать.  Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает. Этюд сопровождается музыкой В. Дублянского «Тихая ночь».

Выразительные движения. Зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.

**19.«Тряпичная кукла и солдат».**

(с 6 лет)

**Цели:**Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться.

**Инструкция:**

Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом... (10 секунд.)

Теперь опять тряпичной куклой...

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

**20.«Ты   —   лев!»**

(для   детей   с   5  лет).

«Закрой   глаза,   представь   льва         царя   зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев - это ты!»

**21.«Тыкалки».**

**Цель:** обучение умению владеть своими чувствами.

**Ход игры:** Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают».Ведущий, медленно считая до 10-ти, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность. При повторном выполнении водит один из детей.

**22.«Факиры**

  (для детей 5 — 6 лет).

          Дети садятся на пол (на маты), скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), факиры отдыхают.

**23.«Фея сна».**

 (для детей 5 — 6 лет)

           Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсейкеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это фея сна (мальчик — волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.

**Игры и упражнения на развитие саморегуляции у дошкольников**

**Игра «Прогулка в лес»**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, согласованности движений, внимания и воображения.

Ход игр:

Детей приглашают прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения воспитателя: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

Можно спросить детей, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д.

**Игра «Изобрази явление»**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, эмоциональной выразительности и воображения.

Ход игры:

Педагог и дети перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи.

Педагог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

«Дует ветер» - дует, вытянув губы.

«Качаются деревья» - покачивает вытянутыми вверх руками.

«Падают листья» - выполняет плавные движения руками сверху вниз.

«Идет дождь» - выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

«Появляются лужи» - смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет воспитатель. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

**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.

**Упражнение «Раз, два, три - говори!»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и памяти.

Ход:

Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). Педагог рисует морской берег, волны, чаек, пароходик. Затем он вызывает одного из детей и шепотом предлагает ему внести в рисунок дополнение (изобразить облако, лодочку, камешек на берегу, еще одну птицу и т.п.). Мольберт переворачивается, вызванный ребенок выполняет инструкцию, и рисунок вновь демонстрируется детям. Педагог просит детей определить, какая новая деталь появилась на картине, и назвать ее, но только после того, как прозвучит команда: «Раз, два, три - говори!».

Картина дополняется поочередно всеми детьми.

**Упражнение «Раз, два, три - говори!»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и памяти.

Ход:

Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). Педагог рисует морской берег, волны, чаек, пароходик. Затем он вызывает одного из детей и шепотом предлагает ему внести в рисунок дополнение (изобразить облако, лодочку, камешек на берегу, еще одну птицу и т.п.). Мольберт переворачивается, вызванный ребенок выполняет инструкцию, и рисунок вновь демонстрируется детям. Педагог просит детей определить, какая новая деталь появилась на картине, и назвать ее, но только после того, как прозвучит команда: «Раз, два, три - говори!».

Картина дополняется поочередно всеми детьми.

**Игра «Зоопарк»**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, внимания и эмоционально-выразительных движений.

Ход игры:

Педагог говорит:

А теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз - прыгайте, как зайчики, хлопну два раза - ходите вразвалочку, как

медведи, хлопну три раза – «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.

**Игра «Светофор»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, согласованности движений и внимания.

Ход игры:

Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по залу и гудят, изображая автобус. педагог, изображая светофор, показывает «автобусу» круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого - «гудеть» и маршировать на месте, зеленого - продолжать движение.

По окончании упражнения педагог говорит:

- А теперь каждый из вас будет водителем собственного автомобиля. Внимательно следите за сигналами светофора и выполняйте правила дорожного движения.

Дети, изображая автомобилистов, движутся по залу и следят за сигналами «светофора».

За нарушение правил дорожного движения можно «ставить автомобиль на стоянку» - сажать ребенка на стульчик.

**Игра «Знаете ли вы цифры?»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля.

Ход игры:

Педагог говорит:

- Давайте посмотрим, знаете ли вы цифры. Отвечать нужно хором, но только после моей команды.

Воспитатель рисует в воздухе какую-нибудь цифру, а через некоторое время дает команду: «Говори!». Дети хором отвечают.

**Игра «Знаете ли вы буквы?»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля.

Ход игры:

Педагог говорит:

- Давайте посмотрим, знаете ли вы буквы. Отвечать нужно хором, но только после моей команды*.*

Педагог рисует в воздухе какую-нибудь букву, а через некоторое время дает команду: «Говори!». Дети хором отвечают.

**Игра «Летает - не летает»**

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

Ход игры:

Все встают в круг. Педагог называет разные слова. Если названное что-нибудь или кто-нибудь способно летать, то дети поднимают руки вверх, если не летает, то не совершают никаких движений. Список: орел, змея, диван, бабочка, стул, баран, ласточка, самолет, дерево, чайка, дом, воробей, муравей, комар, лодка, утюг, муха, стул, собака, вертолет, ковер, поросенок, стрекоза.

Педагог может провоцировать детей, поднимая руки вверх при произнесении каждого слова.

**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. Педагог говорит:

- Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура - замри!

Дети должны остановиться и удерживать позу, в которой они находились до того, как прозвучала команда «Замри».

Педагог ходит по залу, рассматривает «морские фигуры», хвалит каждого ребенка за необычность или красоту фигуры, за неподвижность и т.д.

**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 «Съедобное – несъедобное»**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля и слухового внимания.

Ход игры:

Дети строятся в ряд. Педагог берет мяч и встает напротив детей. (Расстояние между воспитателем и детьми - 5 шагов.)

Педагог, называя какой-либо предмет, поочередно бросает мяч детям. Если прозвучало название съедобного предмета, ребенок ловит мяч, несъедобного - отталкивает. При правильном выполнении задания ребенок делает шаг вперед. Тот, кто первым дойдет до педагога, становится ведущим.

Игра повторяется.

**Игра: «Да» и «нет» не говори»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и речи.

Ход игры:

Дети садятся на стульчики. Педагог говорит:

- Я задам каждому из вас вопрос. Отвечая на него, вы не должны употреблять слова «да» и «нет».

Воспитатель поочередно задает детям следующие вопросы:

- Ты сейчас дома?

- Тебе 6 лет?

- Ты учишься в школе?

Ты любишь смотреть мультфильмы?

У тебя есть брат?

Ты вчера ходил в детский сад?

Ты умеешь кататься на велосипеде?

- Кошки умеют лаять?

- Яблоки растут на елке?

- Сейчас ночь? И т.п.

Если ре6енок употре6ляет при ответе слова «да» или «нет», педагог повторяет вопрос.

В ходе игры каждому ребенку можно предложить ответить на 1-3 вопроса.

**Игра: «Слушай команду»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля.

Ход игры:

Дети движутся по залу под музыку. Внезапно музыка прерывается. Педагог шепотом произносит команду (поднять правую руку, присесть, подпрыгнуть, сесть на стульчик и т.п.).

Дети выполняют команду, включается музыка, игра продолжается.

**Игра: «Прошепчи ответ»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и мышления.

Ход игры:

Дети садятся на стульчики. Педагог говорит:

- Я буду задавать вам вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, сжимает пальцы в кулак, а большой палец поднимает вверх. Покажите эти движения.

Дети выполняют задание.

- Когда я увижу много поднятых вверх пальцев, то начну считать: «Раз, два, три». На счет «три» вы все вместе должны будете прошептать ответ.

Педагог задает следующие вопросы:

- Какое сейчас время года?

- Какой сегодня день недели?

- Как называется город, в котором вы живете?

- Какое число следует за числом пять?

- Как называется детеныш коровы?

- Сколько лап у собаки?

- Сколько лап у двух собак? и т.п.

**Игра: «Флажок»**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля и внимания.

Ход игры:

Звучит музыка. Дети маршируют по залу. 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: «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: «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: «Буратино»**

Цель: развитие внимания, координации движений, пространственного восприятия, снятие мышечного напряжения.

Ход игры:

Цикл прыжков повторить несколько раз.

Правая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Левая рука вверх + прыжок на правой ноге.

Правая рука вверх + прыжок на правой ноге.

Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

**Игра: «Клубочек»**

Цель: развитие самоконтроля, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход игры:

Детям предлагается смотать в клубочек яркую пряжу. Педагог сообщает, что это клубочек волшебный. Как только дети начинают его сматывать, так сразу же успокаиваются.

**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, свое дыхание, биение сердца.

**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: «Минута тишины»**

Цель: развитие самоконтроля, временного восприятия.

Ход игры:

Детям предлагается точно одну минуту посидеть в тишине, при этом никто не должен разговаривать, ходить по группе тоже запрещается. Секундомер можно дать одному ребенку и показать, когда он должен будет сказать, что минута прошла.

**Игра: «Кричалки – шепталки – молчалки»**

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилам 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: «Важные хлопки»**

Цель: тренировка внимания и обучение контролю двигательной активности и тренировка внимания.

Ход игры:

Дети 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); если ведущий хлопнет два раза – дети должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу); если ведущий хлопнет три раза – дети возобновляют ходьбу.

**Игра: «Необычное приветствие»**

Цель: развитие самоконтроля, переключения внимания, снятие мышечного напряжения.

Ход игры:

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути (возможно, что кто-то из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку;

2 хлопка – здороваемся плечиками;

3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

**Игра: «Пчелки»**

Цель: развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.

Ход игры:

Все участники превращаются в пчелок, которые «летают»№ и громко жужжат. По сигналу педагога: «ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу педагога: «день» - «пчелки» снова летают и громко «жужжат».

**Игра: «Костер»**

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Ход игры:

Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду педагога. По команде «жарко» дети должны отодвинуться от костра, по команде «руки замерзли» - протянуть руки к «костру», по команде «ой, какой большой костер» - встать и махать руками, по команде «искры полетели» - хлопать в ладоши.

**Игра: «Сова»**

Ход игры:

Ребенок – это мышка. Взрослый объявляет: «День наступает, все оживает». Ребенок может прыгать, бегать, до того момента, пока взрослый не объявит: «Ночь наступает, все замирает». Ребенок должен замереть в той позе, в которой он находится, если он пошевелится, «сова» может его поймать.

**Игра: «Вопрос – ответ»**

Ход игры:

Взрослый задает ребенку вопросы, а ребенок должен ответить на них, но не сразу, а только тогда, когда взрослый скажет ему: «Говори». Это научит ребенка сдерживаться, контролировать свою природную импульсивность.

**Игра: «Спортивная ходьба»**

Ход игры:

Ребенок должен пройти определенную дистанцию, как можно быстрее, но при этом не переходить на бег. Также важны игры, выполняемые по определенному образцу. Это может быть складывание разноцветных геометрических фигур в определенном порядке, рисование узора по картинке, и другие подобные задания.

**Игра: «Четыре стихии»**

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» — произвести вращение руками в

лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

**Игра: «Что слышно?»**

Ход игры:

Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью, за окном, на улице, затем просит рассказать, какие звуки они слышали. Можно предложить подсчитать услышанные звуки и выбрать победителя (кто больше услышал).

**Игра: «Веселые клоуны»**

Ход игры:

«Веселый клоун» (водящий) пытается рассмешить «несмеянок». Используется мимика, жесты, интонация, рассказы и др. Самый серьезный из «несмеянок», становится водящим.

**Игра: «Как превратить "о" в "и"»**

Ход игры:

Ребенок доброй феи говорил: "Я не волшебник, я только учусь". Эти слова относятся и к нам: мы еще не умеем делать серьезных превращений, но превратить одну букву в другую нам под силу. Попробуем? Я буду читать слоги, а ты во всех случаях, когда встречается звук [о], меняй его на [и]. Столбики со слогами:



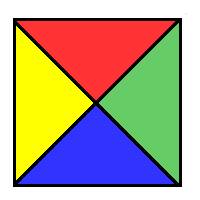
*Примечание:* Работая с этим упражнением, можно задать ребенку самые разнообразные задания: 1. пропускать все слоги, начинающиеся на звук [п] или [к] или на гласный звук. Вместо этого надо произносить слово "лишний";

2. менять в слогах звук [п] на звук [с] и т.д.

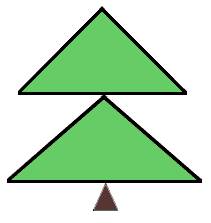
**Игра: «Сделай так же»**

Ход игры:

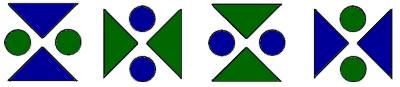
Варианты заданий в этой игре могут быть различными. Например, взрослый ставит на стол пирамидку, кольца которой надеты в порядке возрастания их размеров (сверху вниз). Детям предлагается собрать такую же пирамидку.Можно предложить сложить из имеющихся у детей геометрических фигур несложные узоры или рисунки, например:  
а) квадрат из треугольников по заданному образцу:



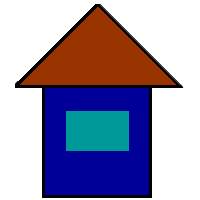
б) елочку из треугольников:



в) узор из геометрических фигур:

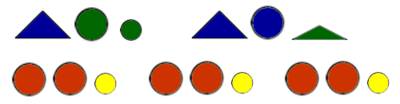


г) композицию:

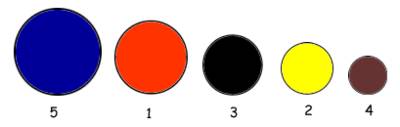




д) разложить геометрические фигуры в заданном порядке:

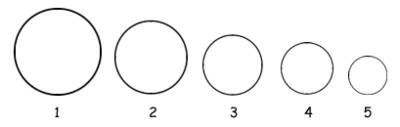


Задания легко видоизменяются. Например, задание с пирамидкой: взрослый ставит пирамидку с пятью кольцами различного цвета, набранными в определенном порядке. Игрушка уже хорошо знакома детям, только в основу сбора теперь кладется последовательность цветов (независимо от размеров колец).  
Каждый ребенок должен собрать пирамидку в соответствии с образцом. Затем задание усложняется. Например, ученику дается карточка с нарисованными цветными кольцами и с учетом их размеров:



Ребенок должен надеть кольца в соответствии с образцом, после чего написать на карточке, каким по счету было кольцо каждого цвета, считая сверху или снизу.

Это же задание усложняется. Каждому ребенку дается карточка с нарисованными не закрашенными кружочками.



Ребенок должен их закрасить, ориентируясь на образец:  
  
5 - красный  
4 - синий  
3 - желтый  
2 - коричневый  
1 – черный.  
  
Выполнив работу, ребенок самостоятельно проверяют ее по образцу.

**Игра: «Фабрика игрушек»**

Ход игры:

Игра включает в себя последовательные взаимосвязанные ролевые действия «мастера», «художника», «упаковщика» и «контролера». Специальная роль контролера вводится для того, чтобы придать контрольной функции самостоятельное значение в глазах ребенка. Этому способствует так же и обозначение контрольной функции особым знаком, который в ходе игры приобретает значение средства, организующего поведение детей. В обязанности контролера входит наблюдение затем, как работают остальные сотрудники, оценка их труда и режима работы. Каждая игровая группа состоит из 4 детей. Во время занятий обособленная роль контролера снимается, и его функции распределяются между детьми: каждый играющий получает значок, а вместе с ним и новые обязанности — проверять работу партнеров. Взаимность контроля, постоянная смена позиций в процессе игры (контролер — проверяемый) способствуют усвоению ребенком двусторонней формы контрольных отношений.

После этого игру можно видоизменить, а формирование приема контроля перенести с товарища на самого себя. Детям дается задание — отсортировать фигурки по размеру.

После того как ребенок получает инструкцию, учитель прикалывает ему значок контролера и спрашивает, кого теперь надо будет проверять. Этот прием используется для того, чтобы связать освоенные ребенком в игре правила контроля за действиями партнеров с требованием самоконтроля. После проведения серии таких обучающих упражнений у детей появляется устойчивое соблюдение правил даже в индивидуальной неигровой ситуации.

**Игра: «Сохрани слово в секрете»**

Ход игры: Сейчас мы поиграем в такую игру. Я буду называть тебе разные слова, а ты будешь их четко за мной повторять. Но помни об одном условии: названия цветов - это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо этого, встретившись с названием цветка, ты должен молча хлопнуть один раз в ладоши.

*Примерный список слов:* окно, стул, ромашка, ириска, просо, плечо, шкаф, василёк, книга и т. д.

*Примечание:* Основная задача упражнений на развитие произвольности и саморегуляции - научить ребенка длительное время руководствоваться в процессе работы заданным правилом, "удерживать" его, как говорят психологи. При этом безразлично, какое именно правило вами выбрано - подойдет любое.

Варианты:

1. нельзя повторять слова, начинающиеся на звук [р];

2. нельзя повторять слова, начинающиеся с гласного звука;

3. нельзя повторять названия животных;

4. нельзя повторять имена девочек;

5. нельзя повторять слова, состоящие из 2-х слогов, и т. д.

Когда ребенок станет хорошо и постоянно удерживать правило, переходите к игре с одновременным использованием двух правил. Например:

1. нельзя повторять названия птиц, надо отмечать их одним хлопком;

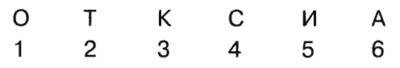
2. нельзя повторять названия предметов, имеющих круглую форму (или зеленый цвет), надо отмечать их двумя хлопками.

Введите элемент соревнования. За каждую ошибку начисляйте одно штрафное очко. Результат игры записывайте и каждый последующий сравнивайте с предыдущим. Ребенок должен убедиться, что чем больше он играет, учитывая правила, тем лучше у него получается.

**Игра: «Как сказать слово, не произнося не звука»**

Ход игры:

Перед тобой сокращенный алфавит. В нем остались только те буквы, которые чаще всего встречаются в словах.



Под каждой из них написана цифра: она указывает на количество хлопков, которыми соответствующая буква станет обозначаться. Получается, что слово можно не только прочитать или произнести, но и прохлопать.  
Давай попробуем. Три хлопка, пауза. Один хлопок, пауза. Два хлопка. Что мы прохлопали? Правильно: получилось слово "КОТ". Начинаем играть. Надеюсь, ты не прохлопал мои объяснения. Попробуем прохлопать слово "ТОК", "СОК", "КИСА". А теперь внимательно послушай, что за слово прохлопаю я.



**Игра: «Не смеяться»**

Ход игры:

Выполняя подобные действия, ребенок должен сохранять абсолютно серьезное выражение лица (не смеяться, не улыбаться).Кто засмеется, выходит из игры.

а) По хлопку изображают длинный нос и хором говорят «Я Буратино!». Интервал 2-3 секунды.

б) По кругу, приседая, опираясь руками на колени по очереди говорят «Я луноход!».

в) Задавать любые вопросы, а ребенок должен отвечать на них «Колбаска!».

г) В кругу щекотать локоть соседа находящейся по правую руку от него.

**Игра: «Сядьте так, как»**

Ход игры:

Участникам предлагается сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации.

*Например:* Футболист забивает гол.

**Игра: «Медвежата на прогулке»**

Ход игры:

Сначала ведущий говорит: «Вы все – маленькие медвежата, вы гуляете по лугу и собираете сладкую землянику. Один из вас – самый старший, он следит за всеми остальными».

Звучит веселая музыка, дети ходят по комнате и изображают из себя медвежат – переваливаются, делают вид, будто собирают ягоду, напевают песенки.

В это время ведущий выбирает одного играющего и, когда музыка останавливается, объявляет, что он и есть старший медвежонок. Его задача (объявляется заранее) – как можно быстрее проверить, все ли медвежата на месте, то есть дотронуться до плеча каждого игрока. После того как он удостоверится, что никто не потерялся, игра возобновляется, а через несколько минут ведущий назначает другого старшего. Игра идет до тех пор, пока все не побывают в этой роли. Тот, кто выполнит это задание быстрее всех, объявляется самым быстрым и самым старшим. Естественно, это получится только у того, кто будет действовать спокойнее и организованнее, чем остальные.

В конце игры ведущий объясняет, почему выигравший смог выполнить задание лучше, чем остальные. Игра «Медвежата на прогулке» позволяет детям научиться быстро, реагировать на задание и правильно организовывать свои действия. Ее можно проводить довольно часто, изменяя медвежат на котят, цыплят, слонят и т. д.

**Игра: «Помоги пчёлке собрать урожай»**

Ход игры:

Настоящая пчела - очень трудолюбивое насекомое. Целыми днями она работает, собирает нектар, двигаясь от одного цветка к другому.Наша пчела тоже трудолюбивая, но летает она не по цветочному, а по буквенному полю. Вместо нектара она собирает буквы. Если пчелка соберет буковки правильно, у нее получится целое слово. Если ты будешь четко следить за моими командами и записывать буквы, на которых пчела делает остановку, то в конце путешествия пчелы ты сможешь прочесть полученное слово. Запомни: за каждую команду пчела перелетает только на соседнюю клеточку, далеко летать она не умеет.



Начинать игру можно с любого места. Заранее продумайте, какое слово должно получиться, и составьте "пространственную" инструкцию.  
Эту игру можно использовать много раз. Старайтесь, чтобы за перелетами пчелы ребенок следил только глазами, не водя пальцем по полю.  
Ниже, в качестве примера, мы приводим несколько вариантов игры.  
*Вариант 1*.Пчелка сидела на букве Ш. Запиши эту букву. Затем пчела полетела. Следи за направлением полета и остановками.  
Вверх, вверх, вверх, остановка. Вниз, остановка. Направо, вверх, остановка. Влево, влево, вниз, остановка. Какое слово получилось?  
*Вариант 2.*Пчелка сидела на букве Г. Запиши ее. Дальше она полетела так:  
Влево, влево, вниз, вниз, вниз, остановка.  
Направо, направо, направо, вверх, остановка.  
Налево, налево, налево, остановка.  
Куда прилетела пчелка? Какое слово получилось?