

Картотека игр на развитие произвольной регуляции поведения детей дошкольного возраста

Составила: педагог-психолог
Щукина Светлана Николаевна

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.

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 «Знаете ли вы цифры?»

Цель: развитие произвольности и самоконтроля.

Ход игры:

Педагог говорит:

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

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

Игра «Знаете ли вы буквы?»

Цель: развитие произвольности и самоконтроля.

Ход игры:

Педагог говорит:

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

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

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: «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 ребенок употребляет 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: «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: «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 сматывать 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. Что услышали?

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. Можно усложнить – не разговаривать и не двигаться. С каждым разом время увеличивается.

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: «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: «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.

Игра: «Веселые клоуны»

Ход игры:

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

Тыкалки.

Взрослый проходит за спинами детей и легко щекочет каждого. Детям необходимо сохранить неподвижность и не рассмеяться.

Черепашки. По сигналу дети начинают медленное движение к противоположной стене. Побеждает тот, кто оказался последним.

Наоборот.

Ведущий показывает различные движения (руки вверх, вправо и т. д., а остальные изображают движения, только с точностью до «наоборот» (руки вниз, влево и т. д.).

Найди и промолчи. Детям необходимо, передвигаясь по комнате, найти спрятанный мяч и вернуться на своё место. Запрещено показывать мяч, говорить кому-то, или брать его в руки.

Смотри на мячик.

Детям предлагается скучное задание: в течение 1 минуты внимательно рассматривать мячик, не отводя от него взгляда. Ребёнок, посмотревший в другую точку, садится на своё место, считаясь проигравшим.

Горка спичек.

Перед ребёнком вываливается коробок спичек в одну кучку. Предлагается по - очереди вытаскивать по одной спичке, чтобы не сдвинулись остальные (в игру могут играть до 6 детей).

Пять спичек. Перед ребёнком на столе лежат пять спичек одна под другой. Первую спичку необходимо поднять со стола двумя большими пальцами, вторую – двумя указательными, третью – двумя средними. Затем четвертую – безымянными пальцами, пятую – двумя мизинцами. В конце необходимо удержать все поднятые спички в течение 10 секунд.

Хочукалки.

Ведущий кончиком карандаша медленно рисует в воздухе какую-нибудь известную детям букву. Детям предлагается угадать букву, но не кричать тут же правильный ответ, а преодолев своё «хочу выкрикнуть», дождаться команды ведущего и ответ прошептать.

Якалки.

Ведущий загадывает лёгкие загадки, дети, отгадав загадку, сигнализируют ведущему поднятой рукой. Отвечает тот ребёнок, которого назовёт ведущий. Можно усложнить задачу, введя сигнал для ведущего (поднимать руку детям только после сигнала, ведущего, например, поднятой карточки).