

Картотека «Игры и упражнения на развитие контроля и саморегуляции у дошкольников»

Методы контроля и самоконтроля играют ключевую роль в развитии детей дошкольного возраста, позволяя формировать у них навыки самоорганизации и ответственности. Важно создать ситуации, где дети могут наблюдать за своими достижениями и недостатками, что способствует их личностному росту. Для этого подойдут элементы игровых методик, в которых контроль превращается в увлекательный процесс, объединяющий обучение и развитие.

Одним из эффективных методов является использование визуальных инструментов, таких как графики, таблицы или карточки. Дети могут отмечать свои успехи в различных областях (навыки, поведения, достижения). Это не только помогает им увидеть прогресс, но и стимулирует к дальнейшим усилиям. Рисование "достижений дня" также создает возможность для саморефлексии.

Еще одним важным аспектом является взаимодействие с родителями. Регулярные обсуждения успехов и трудностей помогают закрепить навыки самоконтроля и создают единую образовательную среду, в которой ребенок чувствует поддержку. Обсуждение ситуаций, когда необходимо было проявить контроль или самоконтроль, поможет детям понять, как применять эти навыки в реальных жизненных ситуациях.

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 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: «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.