Формирование произвольной регуляции и самоконтроля у детей старшего дошкольного возраста посредством нейропсихологических занятий. 4 года.

Игры на самоконтроль и умение управлять своим телом.

|  |  |
| --- | --- |
| Название | **Шалтай-болтай** |
| Возраст | От 4 лет |
| Цель | снятие мышечного напряжения, расслабление |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Дети встают круг на расстоянии в вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела. Взрослый произносит: "Шалтай-болтай висел на стене, Шалтай-болтай свалился во сне". Дети падают на ковер. Упражнение повторяется несколько раз. Взрослый следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Надоедливая муха |
| Возраст | с 4 лет |
| Цель | учить концентрироваться на отдельных частях своего тела, контроль за мелкими движениями. |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Представьте, что вы лежите на пляже, солнышко вас пригревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и села на лобик. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружиться вокруг глаз – поморгайте ими. Перелетела на щеку, затем на другую – подвигайте губами, надуйте щеки. Уселась на подбородок – подвигайте челюстью и т.д. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Я кубик несу и не уроню |
| Возраст | С 4 лет |
| Цель | развитие произвольности и самоконтроля движений. |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Индивидуальная |
| Описание игры | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Шаловливая минутка |
| Возраст | С 4 лет |
| Цель | Снятие психофизического напряжения, развитие произвольности |
| Материалы и оборудование | Магнитофон с музыкой |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Рисование ладонями |
| Возраст | С 4 лет |
| Цель | снижение мышечного напряжения, развитие умения контролировать силу прикосновений. |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | 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.  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. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Час тишины и час "можно" |
| Возраст | С 4 лет |
| Цель | Ослабление негативных эмоций, формирование произвольности поведения |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Индивидуальная |
| Описание игры | 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 мамины 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Речка - Берег |
| Возраст | С 4 лет |
| Цель | развитие концентрации внимания, коррекция импульсивности, стимуляция физической активности |
| Материалы и оборудование | Веревка |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | На полу в линию лежит длинная веревка, представляющая морской берег. Дети встают с одной стороны «на берег». Когда ведущий крикнет «Речка!» все перепрыгивают через линию вперед. Если он кричит «Берег!», то все перепрыгивают назад. Если ведущий кричит «Берег!» дважды, дети, которые перепрыгнули в «Речку», выбывают из игры. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Снеговик |
| Возраст | С 4 лет |
| Цель | снятие мышечного напряжения чередованием напряжения и расслабления |
| Ход | Наступила зима. Выпал снег. Ребята слепили снеговика (дети стоят, широко расставив ноги).  Ночью был сильный мороз, и снег стал крепким, как лед (напрягают мышцы ног, рук  и шеи).  Утром выглянуло солнышко, стало тепло, снеговик начал таять. Подтаяла голова (расслабляют мышцы шеи), затем плечи, руки (расслабляют мышцы рук), ноги (расслабляют мышцы ног).  Растаял снеговик и превратился в лужицу (ложатся на ковер).  Следите за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Стойкий оловянный солдатик |
| Возраст | С 4 лет |
| Цель | развитие произвольности поведения, общей координации |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | **На пляже** |
| Возраст | С 4 лет |
| Цель | снятие мышечного напряжения, расслабление, чередование напряжения с расслаблением |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Представьте, что сейчас лето. Светит солнце, и мы с вами находимся на пляже. Своим телом вы ощущаете теплый и мягкий песок. Лежите на нем и загораете...  Налетела туча, закрыла солнце, стало прохладно. Чтобы согреться, сожмитесь в малень­кий комочек, обхватите колени руками, прижмите голо­ву к коленям...  Солнце вышло из-за тучи, опять стало тепло, ложи­тесь на спину, отдыхайте.  Напряжение и расслабление необходимо чередовать несколько раз. Упражнение следует заканчивать на расслаблении. |

Игры на удержание программы действий

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Запрещенное движение |
| Возраст | С 4 лет |
| Цель | Развитие произвольности и внимания. |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Запретное число |
| Возраст | С 4 лет |
| Цель | развитие внимания, формирование произвольности |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | 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. Кому выпадает назвать запретное число, он хлопает в ладоши, не произнося его вслух. |