**Игры, способствующие развитию навыков саморегуляции и произвольного поведения детей дошкольников.**

**Власова Ирина Владимировна**

Развитие саморегуляции – одна из центральных линий развития детей. Разнообразие видов деятельности объединяет одно – в них формируется произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

**Саморегуляция** – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Как показывают исследования, уже на первом году жизни начинают формироваться произвольные движения. В период от двух до трех лет закладываются основы регулирующей функции речи. С 4 лет развивается контроль за своими действиями, а нарушение правил поведения другими замечается уже с 3 лет. Уже в дошкольном возрасте появляется первая самооценка, роль которой в регуляции поведения постоянно возрастает. Все эти изменения служат предпосылками и создают условия для развития основ произвольной саморегуляции.

У ребенка, как и у взрослого, по мере роста его личности, повышаются способности к произвольной психической регуляции и самоконтролю.

Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролирующих умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Ребенок должен овладеть умениями в каждой из сфер.

**Двигательная сфера:**

Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями:

* произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
* различать и сравнивать мышечные ощущения;
* определять соответствующие характера ощущений (“напряжение-расслабление”, “тяжесть-легкость”, др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями (“сила-слабость”, “резкость-плавность”, темп, ритм);
* менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

Первые три умения можно с успехом тренировать у каждого ребенка, последнее же во многом зависит от природной одаренности – точного мышечного чувства, моторной ловкости.

**Эмоциональная сфера:**

Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. Пока эмоции детей еще непосредственны, не подчинены давлению социально-культурного окружения – самое удобное время, учить понимать их, принимать и полноценно выражать.

Для этого ребенку необходимо овладеть такими умениями:

* произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
* различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т.п.);
* одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие;
* произвольно и подражательно “воспроизводить” или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

**Сфера общения:**

Овладев начальными навыками эмоциональной саморегуляции, ребенок сможет регулировать свое общение. Основным инструментом регуляции общения является способность устанавливать эмоциональный контакт. Эту способность можно развить тренировкой следующих умений:

* управлять, понимать и различать чужие эмоциональные состояния;
* сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать прочувствовать его эмоциональное состояние);
* отвечать адекватными чувствами (т.е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

У детей больше, чем у взрослых, развита, интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые. Поэтому важно не упустить это благодарное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты.

Уровень овладения ребенком элементарными умениями регуляции эмоциональной сферы и способность устанавливать эмоциональный контакт составляют уровень развития эмоционального контроля его личности.

**Сфера поведения:**

Управление поведением, как самой сложной сферой психической деятельности, необходимо включает в себя все ранее рассмотренные навыки саморегуляции и предполагает другие, специфические для этой деятельности, умения, которые составляют высшие формы эмоционально-волевой регуляции:

* определять конкретные цели своих поступков;
* искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей;
* проверять эффективность выбранных путей: действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств, опытом прошлых аналогичных ситуаций;
* предвидеть конечный результат своих действий и поступков;
* брать на себя ответственность.

В развитии у детей описанных навыков большое значение играет возможность испытать множество вариантов действия для того, чтобы научиться делать выбор. Именно в выборе поступка или действия состоит первый шаг на пути развития произвольного (согласно со своими желаниями, волей) управления поведением.

**Игры, способствующие развитию навыков саморегуляции и произвольного поведения детей дошкольников.**

1. Игра "Сохрани слово в секрете".

Вы будете называть детям разные слова, а они их четко повторять. Но нужно помнить об одном условии: названия цветов - это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо этого, встретившись с названием цветка, ребенок должен молча хлопнуть один раз в ладоши.

 Примерный список слов:

**окно, стул, ромашка, ириска, просо, плечо, шкаф, василёк, книга, роза, колокольчик, мяч, кошка, мак**

 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:

 - нельзя повторять слова, начинающиеся на звук [р];

 - нельзя повторять слова, начинающиеся с гласного звука;

 - нельзя повторять названия животных;

 - нельзя повторять имена девочек;

 - 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:

 - нельзя повторять названия птиц, надо отмечать их одним хлопком;

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

**Стол, чайка, ручка, мяч, яблоко, собака, петух, машина, стул, арбуз, голубь, воробей, шар, окно, телевизор**

 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. Не забывайте меняться с ребенком ролями.

ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ.

1.Сова. Дети сами выбирают водящего — «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение «дня» дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь! » Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, выходит из игры (того сова «съела»)

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

4. 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.) .

5. 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.

6. 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.

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ.

1.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) .

2. 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.

ВЕРБАЛЬНЫЕ ИГРЫ.

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

2. Якалки. Ведущий загадывает лёгкие загадки, дети, отгадав загадку, сигналят 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) .

|  |  |
| --- | --- |
| Два конца, два кольца, Посредине гвоздик. | Не огонь, А жжется. |
| Растет она вниз головою, Не летом растет, а зимою. Но солнце ее припечет — Заплачет она и умрет. | Утром мы во двор идём — Листья сыплются дождём, Под ногами шелестят И летят, летят, летят… |
| Хожу в пушистой шубе, Живу в густом лесу. В дупле на старом дубе Орешки я грызу. | Лежала между ёлками Подушечка с иголками. Тихонечко лежала, Потом вдруг убежала. |
| Течет-течет — Не вытечет, Бежит-бежит — Не выбежит | Гребешок аленький, Кафтанчик рябенький, Двойная бородка, важная походка. Раньше всех встаёт, голосисто поёт. |
| У него большой живот, А совсем не бегемот. Хобот-нос приподнял он, Но, однако же, не слон. И пыхтит он через нос На плите как паровоз. | Над бабушкиной избушкой Висит хлеба краюшка. Собаки на нее воют, — А достать не могут. |

3. «Да» и «Нет» не говорите. По ходу игры ведущий задает ее участникам такие вопросы, на которые проще всего ответить словами «да» или «нет».

4. Шепотком. Игра в вопросы, ответ на которые дети уже знают Задача дошкольников – ответить на вопрос хором только после сигнала ведущего (поднятая красная карточка) и только шёпотом.

1. Дидактические игры - «Домино», «Мозаика», «Сложи квадрат», «Найди игрушку».

2. Сюжетно - ролевые игры – «Больница», «Почта», «Парикмахерская», «Ателье», «Больница» и т. д.

3. Настольно - печатные игры – «Домашние животные», «Зеленый луг», «Сад» и т. д.

4. Словесные игры – «Сделай, как я», «Скажи коротко», «Кто что делает» и т. д.

5. Театрализованные игры – «Кот, петух и лиса», «Гуси - лебеди», «Лиса и волк» и т. д.

6. Творческие игры – «Идем по лесу», «Радость и грусть», «Маша и медведь» и т. д.

7. Подвижные игры – «Гуси - лебеди», «Горелки», «Веселые ребята», «Два Мороза», «Хитрая лиса» и т. д.