

## Саморегуляция

Саморегуляция - это процесс управления человеком собственными состояниями и поступками в разных сферах: двигательной, эмоциональной, сферах общения и поведения.

По данным нейрофизиологических исследований истинная саморегуляция формируется только к 9-10 годам. Но это не значит, что в дошкольном возрасте не нужно развивать эту способность.

Множество видов деятельности, которые осваивает дошкольник объединяет формирование важнейших личностных новообразований: произвольная регуляция и способность к самоконтролю. Так и развивается саморегуляция.

Чтобы помочь ребёнку осознать себя и своё поведение, ставить перед собой элементарные цели и достигать их, можно и нужно использовать основной вид деятельности дошкольного возраста - игру.

Простые игры содержат ряд условий, облегчающих детям выполнение игровых правил.

Во-первых, игры обычно имеют подвижный характер. Это способствует тому, что необходимость выполнения правил и сам факт их выполнения или невыполнения становится для ребенка очевидным, наглядным. Наглядность таких правил и их простота делают возможным даже для трехлетнего малыша контроль за их выполнением - сначала в поведении других, а потом и в собственном. Постепенно ребенок сам начинает предъявлять к себе определенные требования, причем добровольно, без нажима.

Во-вторых, естественному усвоению правил способствует то, что игровые действия осуществляются совместно. Подражание другим детям или взрослому помогает ребенку относительно быстро освоить требования игры.

И наконец, в-третьих, многие игры имеют сюжетно-образный характер, являются ролевыми, что облегчает ребенку управление своим поведением. Активность воображения дошкольников обеспечивает естественное принятие игровой роли и выполнение связанных с ней требований.

Я подготовила для вас подборку игр, которые помогут в развитии саморегуляции.

### Игра «Да и нет не говорите»

*Цель:* развитие произвольности и самоконтроля, внимания и речи.

*Ход игры:*

Педагог говорит:

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

Взрослый 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 «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 «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 «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 «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 «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.