

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение–
детский сад комбинированного вида № 55**

620050 Свердловская обл. г. Екатеринбург, ул. Минометиков32

mdou-kombvid55@eduekb.ru+7 (343) 366-53-75

Комплекс игр и упражнений для детей старшего дошкольного возраста

«В гармонии с собой»



Авторы:

Сарычева Дарья Дмитриевна, педагог-психолог

Оглавление

Пояснительная записка	3
1. Цели и задачи.....	4
2. Возрастная категория	5
3. Этапы работы	6
4. Используемые средства и инструменты.....	11
5. Новаторство и уникальность	12
Итоги.....	13
Рекомендации для родителей.....	14
Список литературы	15

Пояснительная записка

Произвольное поведение – поведение свободное, построенное субъектом по собственным правилам, согласованное с нормами общества.

Главным достижением психического развития в дошкольном возрасте является произвольность. Произвольность = осознанность (сознательность). Произвольность являет собой высшую степень развития саморегуляции, обучение и развитие которой будет рассматриваться ниже.

Саморегуляция – процесс, в ходе которого ребенок учится управлять своими эмоциями и поведением в зависимости от обстоятельств.

Аспекты саморегуляции у дошкольников:

1. Осознанное управление

Ребенок должен понимать, зачем и для чего он совершает ту или иную деятельность.

2. Планирование и контроль

Умение выделять последовательность действий для выполнения поставленной задачи

3. Эмоциональная регуляция

Способность справляться с сильными эмоциями и держать себя в руках

4. Когнитивный контроль

Управление вниманием и памятью

5. Произвольность поведения

Способность следовать усвоенным нормам и правилам, владеть собой

1. Цели и задачи

Цель – обучение детей контролю над своими эмоциями и поведением.

Задачи:

1. Развитие:

- самоконтроля;
- концентрации внимания;
- эмоциональной устойчивости.

1. Формирование:

- произвольности поведения.

2. Возрастная категория

Период с 5 до 6 лет – это время, когда у детей заметно активизируются мыслительные процессы, они обретают большую самостоятельность и тянутся к общению с другими детьми. В это время происходит стремительное совершенствование речи, воображения, логического мышления и координации движений. Ребенок учится самоконтролю, развивает социальные навыки и начинает формировать собственное представление о себе.

Источником развития ребенка является общение взаимодействие с окружающими его людьми, будь то взрослые или сверстники. Однако более эффективно дошкольники учатся новому друг у друга, чем у взрослых. Центральная психическая функция – эмоции. Одним из признаков полноценного развития ребенка является сознательное и произвольное управление своей эмоциональной сферой. Ведущая деятельность детей дошкольного возраста – игра, соответственно, наиболее эффективным способом обучения для них является игровой формат деятельности. Центральное психологическое новообразование – воображение.

Подводя итог всех вышеперечисленных фактов, можно сделать вывод о том, что наиболее эффективным форматом обучения для старших дошкольников является игровая деятельность со сверстниками, включающая себя сферу воображения и эмоций.

3. Этапы работы

Название игры	Ход игры	Варианты игры
I. Вербальные игры		
1. «Сохрани слово в секрете»	Психолог называет детям разные слова, задача детей – четко их повторять. Главное условие – не произносить названия цветов. Вместо этого, встретившись с названием цветка, ребенок должен молча хлопнуть один раз в ладоши.	– нельзя повторять слова, начинающиеся на звук [р]; – нельзя повторять названия животных; нельзя повторять имена девочек;
2. «Якалки»	Ведущий загадывает легкие загадки, дети, отгадав загадку, сигнализируют ведущему поднятой рукой. Отвечает тот ребенок, которого назовет ведущий. Можно усложнить задачу, введя сигнал для ведущего (поднимать руку детям только после сигнала ведущего, например, поднятой карточки).	
3. «Да» и «Нет» не говорите	По ходу игры ведущий задает ее участникам такие вопросы, на которые проще всего ответить словами «да» или «нет».	Для усложнения игры можно добавить дополнительные условия: – нельзя брать черный и белый цвета; – нельзя идти направо и налево и т.д.
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 шепотом.	
II. Малоподвижные игры		
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»).	
2. «Тыкалки»	Взрослый проходит за спинами детей и легко щекочет каждого. Детям необходимо сохранить неподвижность и не рассмеяться.	
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 свое 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. Ребенок, посмотревший в другую точку, садится на свое место, считаясь проигравшим.	
7. «Светофор»	Помогает развить умение останавливаться по команде. Дети двигаются при «зеленом свете» и замирают при «красном», учась контролировать свои действия.	
8. «Замри»	Игра, где дети должны замереть на месте при звуке «замри» и сосредоточиться на своих ощущениях. Это тренирует внимание и контроль над телом.	
9. «Море волнуется раз»	Дети изображают волны, двигаясь под музыку, а затем замирают по команде. Это развивает самоконтроль и переключение внимания. Игры на управление эмоциями	
III. Настольные игры		
1. «Горка спичек»	Перед ребенком 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 ребенком 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.	
IV. Медитативные практики		
1. «Ежик сжался в клубок»	Ребенок представляет себя ежиком, который сжался от холода. Это упражнение помогает снять мышечное напряжение и расслабиться.	
2. «Насос и мяч»	Дети имитируют надувание мяча, напрягая мышцы, а затем расслабляются. Это учит их управлять мышечным тонусом.	
3. «Ленивая кошечка»	Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, «как кошечка», затем расслабить руки и позволить им повиснуть, выдыхая воздух.	
4. «Лимон»	Дети представляют, что в каждой руке у них находится по лимону, из которого нужно выжать весь-весь	

	сок, для этого сильно-сильно сжав кулаки. Затем расслабить и опустить руки.	
5. «А-а-ах»	Дети поднимают руку и постепенно усиливают звук «а», завершая его громким «ах» при достижении верхнего положения руки и мгновенно замолкают.	
6. «Жираф»	Глубокий вдох-выдох, расслабиться, положить подбородок на грудь, повернуть голову вправо, влево (три раза); голову назад, вперед (три раза); плечи поднять, опустить (три раза); левое плечо поднять, опустить (три раза); правое плечо поднять, опустить (три раза). Сесть прямо, прочувствовать расслабление в шее.	

4. Используемые средства и инструменты

Как средство достижения поставленных цели и задач были использованы следующие техники и методики:

1. Вербальные игры

- «Сохрани слово в секрете»
- «Якалки»
- «Да» и «Нет» не говорите
- «Шепотком»

2. Малоподвижные игры

- «Сова»
- «Тыкалки»
- «Черепашки»
- «Наоборот»
- «Найди и промолчи»
- «Смотри на мячик»
- «Замри»
- «Море волнуется раз»
- «А-а-ах»

3. Настольные игры

- «Горка спичек»
- «Пять спичек»
- «Светофор»

4. Медитативные практики

- «Насос и мяч»
- «Ежик сжался в клубок»
- «Ленивая кошечка»
- «Лимон»
- «Жираф»

5. Новаторство и уникальность

Развитая саморегуляция обеспечивает успешную адаптацию к школе, формирует навыки самоконтроля и произвольного поведения, столь необходимые для полноценного взросления ребенка, а также способствует формированию эмоциональной устойчивости на протяжении не только детства, но и всей дальнейшей жизни.

Уникальность данной методики состоит в том, что в ней сочетаются не только классические подвижные игры, но и настольные, вербальные, а также медитативные практики, включающие в себя дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц.

Итоги

Итогом работы по развитию саморегуляции и всех составляющих ее компонентов у дошкольников старшего возраста является улучшение успеваемости, успешная социализация, снижение конфликтности, повышение концентрации внимания и контроля над собственным поведением, а также эмоциями.

Рассмотрим эти пункты более подробно:

1. Улучшение успеваемости;

Дети, успешно развившие навыки саморегуляции, лучше справляются с учебными заданиями, имеют стабильное внимание и лучше концентрируются на процессе обучения.

2. Успешная социализация;

Саморегуляция способствует развитию навыков общения, снижает частоту конфликтных ситуаций и повышает способность к сотрудничеству с другими детьми.

3. Снижение конфликтности и контроль над собственным поведением и эмоциями;

У детей развивается способность управлять своими эмоциями, контролировать импульсивные реакции и находить конструктивные способы выражения своих переживаний.

4. Повышение концентрации внимания;

Устойчивое внимание является основой для успешного обучения, развития памяти и мышления.

Рекомендации для родителей

– Обсуждайте чувства:

Обсуждайте с ребенком его эмоции, помогая ему их называть и понимать.

– Применяйте визуальные подсказки:

Используйте карточки или другие визуальные средства, чтобы помочь ребенку понять правила и последовательность действий.

– Хвалите за усилия:

Отмечайте и хвалите ребенка за попытки контролировать себя, даже если не все получается идеально.

1) Осознание – это, пожалуй, самое сложное. Детям тяжело отследить свое эмоциональное состояние. Они очень импульсивны, реакции быстро сменяются одна другой. Здесь на первых порах необходима помощь взрослого. Скажите малышу: «Я вижу, что ты нервничаешь (сердишься, злишься)». Можете показать лицо ребенка в зеркале или изобразить, что вы увидели. Уточните, правильно ли вы поняли. Это должен быть спокойный дружеский разговор, а не нотация или упреки.

2) Напряжение. Далее ребенку необходимо дать инструкцию, что делать в такой ситуации. Это должно быть связано с мышечным напряжением. Например, сожми кулаки или сильно надави ногами в пол.

3) Расслабление. Нужно попросить ребенка расслабиться. Это всегда легче после напряжения.

Список литературы

1. «Психология и педагогика обучения дошкольников», Г.Г. Кравцов, Е.Е. Кравцова, 2013 г.
2. «Картотека упражнений на развитие саморегуляции», Е.Н. Митрофанова, 2018 г.
3. «Возрастные особенности детей 5-6 лет», МКДОУ Детский сад №4, 2019 г.