

Консультация для воспитателей
«Игры по развитию произвольности поведения у детей старшего дошкольного возраста»

Подготовил: педагог-психолог
Иванова Л.В.

Упражнение "Мельница".

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Описание задания: Предложите ребенку стоя делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

Упражнение "Руки-ноги".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

Описание задания: Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе - руки врозь.

Ноги врозь - руки вместе.

Ноги вместе - руки вместе.

Ноги врозь - руки врозь.

Дыхательное упражнение.

Описание задания: Сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Руки медленно поднять через стороны вверх. Задержать дыхание на вдохе. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а. Руки медленно опустить. Вдохнуть. Руки медленно поднять до уровня плеч через стороны. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком о-о-о, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохнуть. Руки поднять до уровня груди. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком у-у-у. Руки опустить вниз, голову на грудь.

Игровое упражнение «Кричалки-шепталки-молчалки».

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции поведения, навыков произвольного поведения.

Описание задания: Ребенку предлагается три цвета: красный, желтый, синий. Когда педагог поднимает красный - «кричалку» - можно бегать, кричать, шуметь; желтый - «шепталка»- можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка»- синий- замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру нужно «молчалками».

Динамическая пауза «четыре стихии».

«Земля»-руки вниз, «вода»-руки вперед, «воздух»-руки вверх, «огонь» – вращать поднятыми руками.

Игра «Я кубик несу и не уроню». (для детей с 4 лет)

Цель: развитие произвольности и самоконтроля движений. 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.

Шаловливая минутка. (для детей с 4 лет)

Цель: снятие психофизического напряжения, развитие произвольности
Детям объясняют:

- Сейчас наступает «шаловливая минутка»-можете прыгать, бегать, кричать... Есть правило: «шаловливая минутка» начинается со звучания музыки, а заканчивается, когда музыка выключается.

Стойкий оловянный солдатик (для детей с 4 лет)

Цель: развитие произвольности поведения, общей координации
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.

Запретное число.

Цель: развитие внимания, формирование произвольности
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 (20). Кому выпадает назвать запретное число, он хлопает в ладоши, не произнося его вслух.

Схвати предмет. (для детей с 5 лет)

Цель: коррекция импульсивности, баланс механизмов возбуждения и торможения. Маленький предмет лежит на столе посередине. Двое кладут

ведущие руки по разные стороны от предмета на одинаковом расстоянии. Ведущий называет различные числа. Когда называется, например, число 5, нужно схватить предмет.

Пол – нос – потолок (для детей с 5 лет)

Цель: развитие пространственного восприятия, произвольного внимания. Психолог произносит «пол», «нос», «потолок» и вместе с детьми указывает на них (руки вверх, к носу, руки вниз). Сначала психолог делает правильно, а затем начинает путать детей – говорить «пол», а показывать на нос. Дети должны быть внимательными и не ошибаться.

Слушай хлопки. (для детей с 5 лет)

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности. Все 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) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Источники:

1. Антонова, Т.В. Роль общения в регулировании отношений детей дошкольного возраста в игре [Текст]: дис. ...канд. псих. наук: 19.00.07 / Т.В. Антонова. – М, 1983. – 23 с.
2. Баканов, Е.Н. Стадии развития волевых процессов [Текст] / Е.Н. Баканов // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1977. – № 4. – С. 12-22.
3. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с.
4. Божович, Л.И. Опыт экспериментального изучения произвольного поведения [Текст] / Л.И. Божович, Л.И. Славина, Т.В. Ендовицкая // Вопросы психология. – 1976. – № 4. – С. 55-68.