



**Игры для детей старшего
дошкольного возраста,
направленные на развитие
саморегуляции**

«Качели»

Ребенок стоя качается на качелях. Выразительные движения. 1. Ноги слегка расставить, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. 2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Этюд сопровождается музыкой Я. Степовой

«А-а-ах»

Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами.

Ведущий кладёт руку на стол и затем медленно поднимает её до вертикального положения.

Дети в соответствии с поднятием руки усиливают громкость звука «а» с тем, чтобы когда рука достигнет верхнего положения, завершить её громким совместным «ах» и мгновенно замолчать.





«Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится на брови. Она хочет покачаться на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела.

«Что рассказало море»

Цель: развитие фантазии, умения расслабляться.

Педагог предлагает детям вспомнить, какого цвета море, какие у него бывают настроения, какой берег, кто обитает в море.

Дети закрывают глаза и представляют себя на берегу моря: слушают, как "разговаривает" песок, волны, ветер. Затем педагог просит детей рассказать о том, что каждому из них сообщило море, ветер и волны (возможно использование магнитофонной записи шума



«Тыкалки»

Цель: обучение умению владеть своими чувствами.

Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают». Ведущий, медленно считая до 10-ти, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность. При повторном выполнении водит один из детей.

«Снежинки»

Вы попали в волшебный зимний лес. Чудесный, морозный день. Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо, дышите легко и свободно. Вообразите, что вы легкие, нежные снежинки. Ваши ручки легкие - легкие - это тонкие лучики снежинки. Ваше тело тоже легкое-легкое, как будто оно снежное. Подул легкий ветерок, и снежинки полетели. Ласковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежинки: (пауза - поглаживание детей). Гладит снежинку, ласкает.





«Улыбка»

Вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек. Дышите и улыбайтесь. Ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не слугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот - погладьте его и там. Он не озорник - он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

«Сбрось усталость»

Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще.

«Спаси птенца»

Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!





«Фея сна»

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсейкеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это фея сна (мальчик — волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.

«Сломанная кукла»

Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собери, укрепи веревочки медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все - куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!



«Шишки»

Вы - медвежата, и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела - лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам.

«Холодно-жарко»

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки - греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. Повторить игру 2-3 раза.



«Король Боровик»

Цель: развитие чувства сопереживания герою, регуляция эмоций

Педагог читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик
Через лес напрямик.

Он грозил кулаком,
Он стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе.
Короля укусили мухи!



«Зеркало»

Цель: Развитие эмоциональной регуляции.

Попросите детей представить, что они находятся в магазине зеркал. Одна половина детей – зеркала, другая – разные зверюшки. Зверюшки ходят между зеркал, прыгают, строят рожицы, а зеркала должны точно отражать их движения и выражения "мордочек".



«Угадай эмоцию»

Цель: развитие умения дифференцировать эмоции.

На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребенок берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого дети по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители, они должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция.

«Царевна Несмеяна»

Цель: развитие эмоциональной сферы, эмоциональной уравновешенности, саморегуляции.

Один из играющих садится в центре круга, а остальные должны постараться рассмешить его. Игрок сидящий в центре, может условно называться "Царевной Несмеяной". Выигрывает тот, кто дольше других сумеет продержаться, не засмеявшись. Основные ограничения для царевны несмеяны: не закрывать глаза и не отворачиваться.

