

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
"Детский сад №139 "Катерок"
г. Красноярск 660100,
ул. Ладо Кецховели, 33
+7 (391) 244-04-45
+7 (391) 244-46-32

E-mail: dou139@mailkrsk.ru

«Делай, как я!»

Играем дома (развитие саморегуляции)



Красноярск, 2023

Саморегуляция – это процесс управления ребёнком собственными психологическими и физиологическими состояниями, поступками, способность владеть и управлять собой, сознательное, активное следование определённым нормам и правилам.

Дошкольники, которые не могут направлять свое внимание, контролировать свое поведение и справляться с задачами могут столкнуться с трудностями в школьном классе. В долгосрочной перспективе, саморегуляция влияет на общую способность управлять собой, своими эмоциями и поведением, работать продуктивно, поддерживать карьерное развитие

Развитие способности к самоконтролю и саморегуляции происходит естественнее и эффективнее всего в процессе разнообразных «игр с правилами».

«Тихий колокольчик».

Правило: следить за тем, чтобы колокольчик не звенел.

Попросить ребенка отнести колокольчик одному из членов семьи. Это надо сделать так, чтобы колокольчик не зазвучал – идти медленно и осторожно. Если колокольчик зазвучал, надо остановиться, подождать, когда он утихнет, идти дальше.

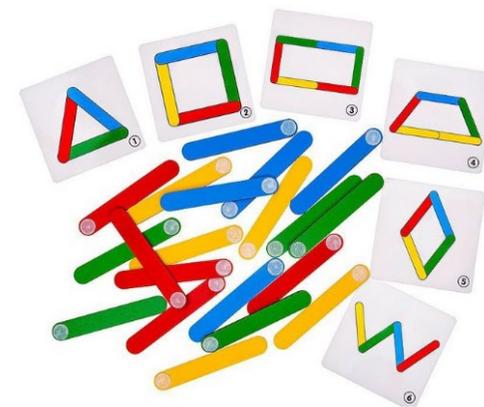
«Сделай так же».

Правило: копировать образец.

Варианты заданий в этой игре могут быть различными. Например, взрослый ставит

на стол пирамидку, кольца которой надеты в порядке возрастания их размеров (сверху вниз). Детям предлагается собрать такую же пирамидку. Можно предложить сложить из имеющихся у ребенка геометрических фигур несложные узоры или рисунки, например:

- а) квадрат из треугольников по заданному образцу;
- б) елочку из треугольников;
- в) узор из геометрических фигур;
- г) композицию;
- д) разложить геометрические фигуры в заданном порядке;
- е) выложить фигуру из палочек, из кубиков «Лего».



«Я игрушку (конфету) несу и не уроню».

Правило: перенести предмет в заданное место.

Ребенок должен перенести предмет (он лежит на открытой ладони вытянутой руки). Если ребенок легко справляется с заданием, то предмет кладется на тыльную

сторону ладони или на голову. Тогда ребенок двигается плавно.

«Чудесный мешочек».

Выложите все фигурки из мешочка, разглядите их с ребенком и назовите. Есть несколько вариантов игры: 1. Вы кладете в мешочек парные предметы, вытаскиваете один из них и просите ребенка найти в мешочке такой же.

2. Вы берете любые предметы из окружающей ребенка среды (шишки, камушки, геометрические фигуры) и просите достать тот, который вы назвали.

3. Вы берете любые предметы из окружающей ребенка среды, просите найти предмет и, не доставая его, попробовать назвать его.

Правило: нельзя заглядывать в мешочек, предмет доставать только одной рукой, соблюдать очередь.



«Светофор»

Правило: двигаться только по вербальной (словесной) команде или цвету «светофора».

Ребенок, изображая автомобилиста, двигается по комнате и следит за сигналами «светофора». Родитель, изображая светофор, показывает «водителю» круги разного цвета. При показе красного круга нужно остановиться, зеленого - продолжить движение.

«Схвати предмет».

Правило: брать предмет только по команде.

Маленький предмет лежит на столе перед ребенком. Нужно схватить предмет только после слова «Возьми!».

«Высоко-низко».

Правило: выполнять действия по вербальной (словесной) инструкции.

По команде «Низко» ребенок приседает, по команде «Высоко» встает. Команды даются в произвольном порядке и темпе.



Коррекционно-развивающая среда в домашних условиях.

Желательно организовать в детской комнате среду, которая использовалась бы с целью развития ребенка.

Не следует стремиться окружать ребенка множеством игрушек и оставлять его одного на длительное время. Каждую новую игрушку и действия с ней нужно показывать ребенку, затеявая совместную игру.

Используйте большое количество обычных бытовых, природных материалов для игр, зачастую они вызывают у детей больший интерес, чем «промышленные» игрушки.

Начиная игру или занятие с ребенком, очистите стол или специально отведенное место для занятий от ненужных игрушек и посторонних предметов. Закончив игру, вместе с ребенком уберите игрушки на место, это поможет проще переключить ребенка на новую игру. Для каждого вида игрушек должна быть своя коробка, каким-либо образом обозначенная (цвет, картинка).

Желаем успехов!

