

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Аист»

**Картотека игр на развитие произвольности и
осознанности поведения
с 3 до 5 лет**

Воспитатель: Мирзаева Ульзана Хасаевна

с.п. Солнечный, 2024

Содержание:

- 1. Тренинговое упражнение «Мышонок»***
- 2. Тренинговое упражнение «Пальчики»***
- 3. Игра «Шапка-невидимка»***
- 4. «Прогулка в лес»***
- 5. «Изобрази явление»***
- 6. «Самолеты»***
- 7. «Светофор»***
- 8. «Запретное движение»***
- 9. «Зоопарк»***
- 10. «Летает - не летает»***

№ 1. Тренинговое упражнение «Мышонок».

Цель: способствовать активизации внимания, снятию психоэмоционального напряжения, развитию воображения, созданию положительного настроения.

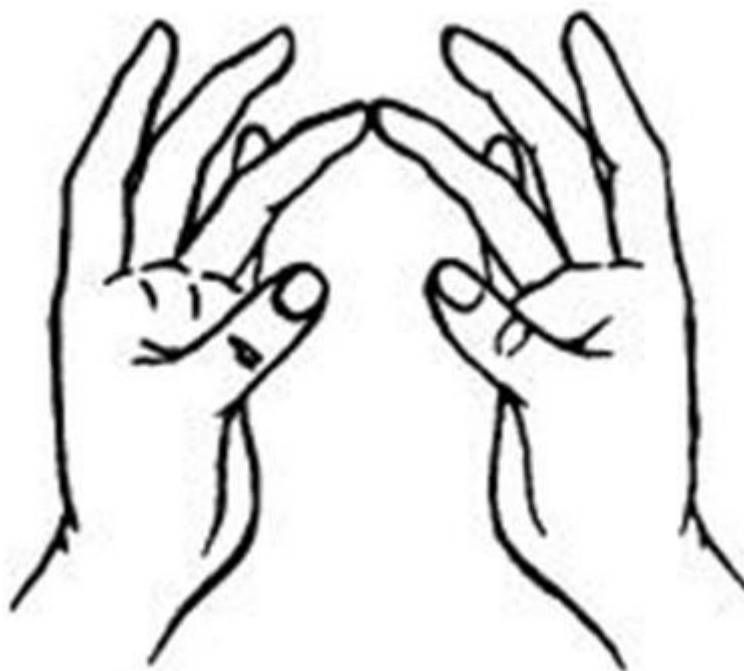
Описание упражнения: - Ребята, протяните вперёд руку. Давайте посадим на ладошку мышонка (опускаем на ладонь кулачок другой руки). Посмотрите, какой он хорошенький: маленький, серый, пушистый с длинным хвостиком...своим розовым мокрым носиком он обнюхивает каждый ваш пальчик. Почувствуйте, какой он пушистый, мягкий, тёплый. Мышонку очень нравится ваша ладонь, он успокоился, закрыл глазки и решил немного отдохнуть. Тишина. Мышонок сладко сопит носиком, и мы с вами закрываем глазки (дети держат вытянутую руку и закрывают глазки на 2-3 минуты). Мышонок проснулся и забеспокоился, заволновался, его нужно непременно отпустить. Опускаем руку к полу, осторожно, спокойно. Мышонок спустился с вашей ручки и побежал по полу. Посмотрите, как их много на полу, постараемся их не спугнуть. Мышата разбежались, и мы с вами отправляемся дальше...



№ 2. Тренинговое упражнение «Пальчики».

Цель: способствовать развитию саморегуляции, концентрации внимания, созданию положительного настроения.

Описание упражнения: Упражнение выполняется до тех пор, пока не будет достигнута синхронность и одновременность в движениях. - Девочки и мальчики, кто меня слышит, повторяет за мной (психолог выполняет действия и комментирует их, дети повторяют): Пальчики – ушки (указательные пальцы обеих рук вначале протягиваем вперёд, как бы показывая, а затем касаемся ими ушей). Пальчики – носики (указательные пальцы обеих рук протягиваем вперёд, как бы показывая, а затем дотрагиваемся до носа). Пальчики – плечики (указательные пальцы обеих рук протягиваем вперёд, показываем, касаемся плеч). Пальчики – животики (указательные пальцы обеих рук протягиваем вперёд, показываем, дотрагиваемся до животика). Пальчики – колени (указательные пальцы обеих рук протягиваем вперёд, показываем, дотрагиваемся до колен). Пальчики – щёчки (указательные пальцы обеих рук протягиваем вперёд, показываем, дотрагиваемся до щёк).



№ 3. Игра «Шапка-невидимка».

Цель: способствовать развитию воображения, внимания, саморегуляции поведения.

Описание упражнения: Упражнение используется преимущественно в режимные моменты. У многих педагогов возникает проблема с организацией детей на физкультуру, в музыкальный зал или на прогулку, надеюсь, мой опыт поможет в решении этого вопроса. - Ребята, у меня всегда с собой есть секрет. Он находится в моей волшебной сумке, которая всегда со мной. И этот секрет – волшебная шапка-невидимка. У меня их много и хватит на каждого. Касаясь головы каждого из вас, я надеваю вам шапочки-невидимки, и тогда вас никто не увидит и не услышит, если вы будете идти тихо. Но вы должны помнить главное: чудесное действие шапочки заканчивается тогда, когда ребёнок начинает баловаться, озорывать. После введения детей в игровую ситуацию, педагог «надевает» каждому из них шапку невидимку.



№ 4. «Прогулка в лес»

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, согласованности движений, внимания и воображения.

Описание Детей приглашают прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения воспитателя: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр. ~ Можно спросить детей, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д.



№ 5. «Изобрази явление»

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, эмоциональной выразительности и воображения.

Описание: Педагог и дети перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи. Педагог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям: «Дует ветер» - дует, вытянув губы. «Качаются деревья» - покачивает вытянутыми вверх руками. «Падают листья» - выполняет плавные движения руками сверху вниз. «Идет дождь» - выполняет мелкие движения руками сверху вниз. «Появляются лужи» - смыкает руки в кольцо перед собой. Когда дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет воспитатель. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.



№ 6. «Самолеты»

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, внимания.

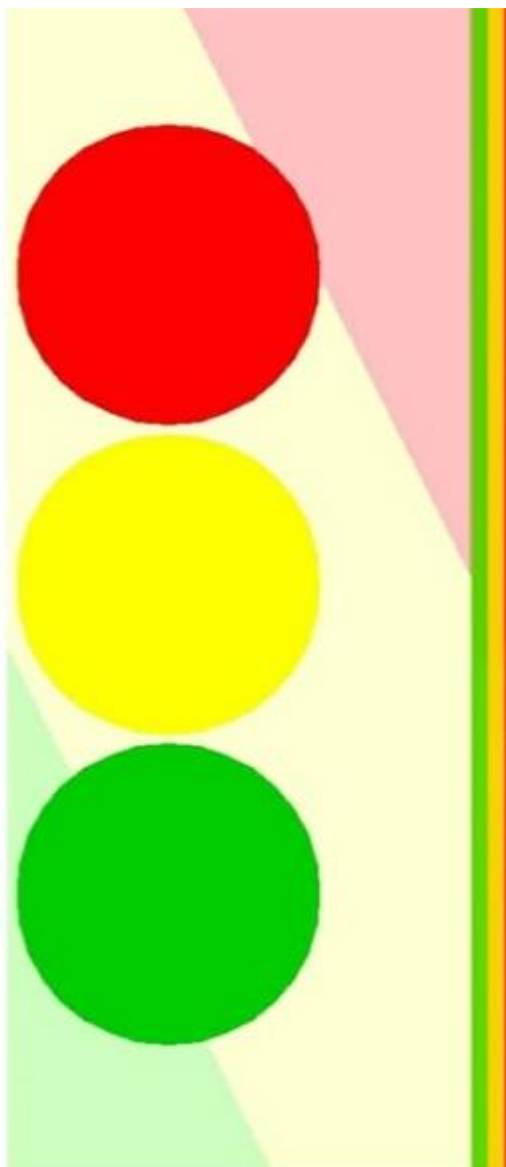
Описание: Дети сидят на корточках далеко друг от друга – «самолеты на аэродроме». Педагог говорит: - Самолеты загудели, загудели, загудели, поднялись и полетели. Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднимаются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны. - Полетели, полетели и сели. Дети садятся на корточки, ждут команды воспитателя. Так делается несколько раз.



№ 7. «Светофор»

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, согласованности движений и внимания.

Описание: 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.



№ 8. «Запретное движение»

Цель: развитие произвольности, самоконтроля и внимания, снятие психоэмоционального напряжения.

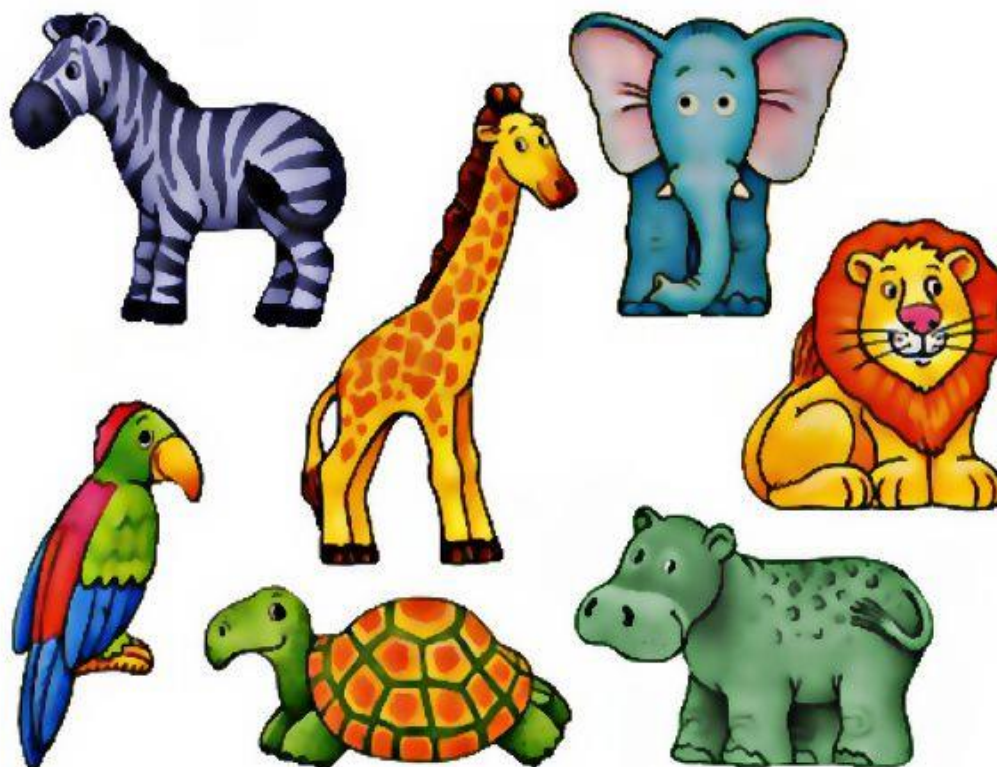
Описание: Дети стоят полукругом напротив воспитателя. Педагог говорит: - Я буду показывать различные движения. Вы будете повторять все движения, кроме одного. Сначала воспитатель показывает разные движения (например, руки вверх, в стороны и др.). Дети повторяют их. Затем педагог называет и показывает «запретное» движение (например, подпрыгивание), которое дети не должны повторять. Дается сигнал к началу игры. Дети повторяют все движения педагога, кроме «запретного». Ошибки обычно вызывают бурные эмоциональные реакции, смех, но выводить детей из игры не следует.



№ 9. «Зоопарк»

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, внимания и эмоционально-выразительных движений.

Описание: Педагог говорит: - А теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз - прыгайте, как зайчики, хлопну два раза - ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза – «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру



№ 10. «Летает - не летает»

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и умения выделять главные признаки предметов.

Описание: Все встают в круг. Педагог называет разные слова. Если названное что ни будь 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.

