**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОИЗВОЛЬНОСТИ**

**И САМОКОНТРОЛЯ, САМОРЕГУЛЯЦИИ.**

*Для формирования произвольности и самоконтроля необходимо, прежде всего, развивать у детей понимание цели деятельности (что сделать), понимание программы деятельности (как сделать), понимание значимых условий деятельности (разбить программу на этапы), умение исправлять ошибки (самоконтроль).*

*В первое время можно использовать образцы, эталоны, проговаривание ребенком всех действий вслух.*

*Оптимальным для развития произвольности являются подробные инструкции, подразумевающие постепенное формирование у дошкольников способности к построению собственной программы деятельности.*

**Упражнение "Пальчики"**

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

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 щѐк). С детьми 6-7 лет можно поиграть в игру "Пальчики наоборот": педагог называет часть тела, до которой нужно дотронуться, но показывает совсем наоборот. Дети должны делать то, что слышат, а не то, что видят. Упражнение способствует развитию внимания.

**«Изобрази явление»**

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

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.

**«Палочки»**

Для этой игры понадобятся счётные палочки. Ведущий говорит: «Я покажу тебе фигуру, сложенную из палочек, и через 1-2 сек. накрою её листом бумаги. Тебе надо запомнить эту фигуру и затем выложить её в соответствии с образцом». Затем, предложить сверить фигуру с образцом, исправить ошибки.

**«Говори!»**

Цель: развитие умения контролировать свои импульсивные действия.

Содержание: «Я буду задавать вопросы, но отвечать на них можно будет только тогда, когда поступит от меня команда “Говори!”».

**«Что исчезло?»**

Цель: развитие произвольного внимания и памяти.

Перед ребенком в ряд раскладываются предметы или мелкие игрушки (5-8 шт.). Его просят внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок закрывает глаза, а взрослый убирает один предмет или игрушку. Задача ребенка - назвать исчезнувший предмет. Можно предметы или игрушки менять местами, тогда ребёнок должен сказать – кто с кем поменялся местами.

**«Послушай тишину»**

Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие слухового внимания.

Предлагается ребёнку последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

**«Летает - не летает»**

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

Все встают в круг. Педагог называет разные слова. Если названное что- нибудь 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.

**«Море волнуется»**

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

Дети бегают по залу, изображая руками движения волн. Педагог говорит: - Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура - замри! Дети должны остановиться и удерживать позу, в которой они находились до того, как прозвучала команда «Замри». Педагог ходит по залу, рассматривает «морские фигуры», хвалит каждого ребенка за необычность или красоту фигуры, за неподвижность и т.д.

**«Расскажем и покажем»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, слухового внимания и пространственного восприятия.

Дети встают полукругом напротив педагога и выполняют движения, которые упоминаются в рифмовке. Руку правую - на плечо, Руку левую - на бочок. Руки в стороны, руки вниз, И направо повернись. Руку левую - на плечо, Руку правую - на бочок. Руки вверх, руки вниз, И налево повернись. Упражнение повторяется несколько раз.

**«Съедобное - несъедобное»**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля и слухового внимания.

Дети строятся в ряд. Педагог берет мяч и встает напротив детей. (Расстояние между воспитателем и детьми - 5 шагов.) Педагог, называя какой-либо предмет, поочередно бросает мяч детям. Если прозвучало название съедобного предмета, ребенок ловит мяч, несъедобного - отталкивает. При правильном выполнении задания ребенок делает шаг вперед. Тот, кто первым дойдет до педагога, становится ведущим. Игра повторяется.

**«Да» и «нет» не говори»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и речи.

Дети садятся на стульчики. Педагог говорит: - Я задам каждому из вас вопрос. Отвечая на него, вы не должны употреблять слова «да» и «нет». Воспитатель поочередно задает детям следующие вопросы: - Ты сейчас дома? - Тебе 6 лет? - Ты учишься в школе? - Ты любишь смотреть мультфильмы? - У тебя есть брат? - Ты вчера ходил в детский сад? - Ты умеешь кататься на велосипеде? - Кошки умеют лаять? - Яблоки растут на елке? - Сейчас ночь? И т.п. Если ре6енок употре6ляет при ответе слова «да» или «нет», педагог повторяет вопрос. В ходе игры каждому ребенку можно предложить ответить на 1-3 вопроса.

**«Карлики и великаны»**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, внимания. По команде «Карлики!» дети приседают, по команде «Великаны!» встают. Команды даются в быстром темпе, в произвольном порядке.

**«Кричалки – шепталки – молчалки»**

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилам волевой регуляции.

Необходимы три силуэта ладони, сделанные из разноцветного картона: красный, желтый, зеленый. Это – сигналы. Когда педагог поднимает зеленую ладонь – «кричалку» - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую – «шепталку» - можно тихо передвигаться и шептаться; красную – «молчалку» - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой».

**"Слушай хлопки"**

Цель: развитие произвольного внимания и поведения.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз – они приседают, два раза – вытягивают руки вверх, три раза – замирают. После выполнения команды движение по кругу продолжается.

**Письменные упражнения.**

**«Графический диктант»**

Цель: Вырабатывать умение внимательно слушать и четко выполнять указания взрослого, не отвлекаясь на посторонние раздражители. Учить работать под диктовку и самостоятельно по образцу.

Для упражнения необходимы тетрадь в клетку и карандаш. Инструкция: «Я буду говорить, в какую сторону и на сколько клеток провести линию. Каждую новую линию начинай там, где кончилась предыдущая, не отрывая карандаш от бумаги»

Пример: «Поставь карандаш на точку. Рисуй! Одна клетка вверх. Одна клетка направо. Одна клетка вверх. Одна клетка направо. Одна клетка вниз. Одна клетка направо. Одна клетка вниз. Одна клетка направо. Дальше продолжай самостоятельно рисовать этот узор до конца строки».

**«Нарисуй и закрась»**

Цель: Развитие произвольной сферы, произвольного внимания.

Ребенку дают лист бумаги в клетку, цветные карандаши и просят его нарисовать в ряд 10 треугольников (кружков, квадратов). Инструкция: «Будь внимательным, говорю один раз, закрась красным карандашом третий и седьмой треугольник» или «закрась желтым 1- ый и 3- ий треугольник, а 5- ый зачеркни». Аналогичные задания можно самим придумывать и усложнять.

**Игра «Смотри внимательно и зачёркивай»**

Цель: развитие способности к сосредоточению, концентрации, устойчивости и переключению внимания.

**Корректурные упражнения** («Найди и вычеркни», «Проставь значки»)

Ребёнку предлагается находить и вычеркивать определённые фигуры, буквы в печатном тексте. Продолжительность упражнения – 5 минут. Для их проведения потребуются любые печатные тексты, материалы, таблицы.

Можете взять себе тоже отрывок текста и выполнять вместе с ребёнком. А потом обменяться текстами и проверить ошибки друг у друга, да еще и посчитать, и сравнить, у кого ошибок меньше.

**«Раскрась фигуры»**

Цель: Развивать произвольную регуляцию деятельности, терпеливость при выполнении малоинтересной и монотонной работы.

Ребенку показывают лист с нарисованными геометрическими фигурами и просят закрасить цветными карандашом каждую из них. Предупредите ребенка, что он должен делать это очень аккуратно, время не имеет значения. Как только ребенок начинает проявлять небрежность, работа прекращается.

Ребенок 6-7 лет аккуратно закрашивает 15-20 фигур. Это хороший показатель произвольной регуляции деятельности.

**"Раскрась вторую половинку"**

Цель: развитие концентрации внимания.

Нужно приготовить несколько наполовину раскрашенных картинок. И ребёнок должен раскрасить вторую половину картинки точно так же, как раскрашена первая половина. Это задание можно усложнить, предложив ребенку вначале дорисовать вторую половину картинки, а затем ее раскрасить.

**«Копирование образца»**

Цель: Развивать произвольную сферу, учить работать самостоятельно по образцу.

Ребенка просят скопировать нарисованный взрослым на листе бумаги графический образец, состоящий из геометрических фигур и элементов письма.