

Упражнения, направленные на развитие произвольной активности, формирование эмоциональной и волевой регуляции.

Подготовила педагог-психолог Терехина Ю.И.

Упражнение «Поссорились два петушка».

Цель: Развитие раскованности и самоконтроля.

Процедура игры. Звучит веселая музыка (желательно А.Райчева «Поссорились два петушка»). Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами. Замечание: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).

Упражнение «Иголка и нитка».

Цель: Развитие произвольности.

Процедура игры. Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети - роль нитки. «Иголка» бежит между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) - за ней.

Замечание: Если в группе имеется зажатый ребенок, то предложите роль «иголки» ему.

Упражнение «Дракон кусает свой хвост».

Цель: Снятие напряженности.

Процедура игры. Звучит веселая музыка (можно и без музыки). Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок - «голова дракона», последний - «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Замечания: Следите, чтобы дети не отпускали друг друга. Следите также, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполняли все желающие.

Упражнение «Скучно, скучно так сидеть».

Цель: Развитие раскованности, тренировка самоорганизации.

Процедура игры. У одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стены комнаты также стоят стулья, но их число на 1 меньше количества детей.

Дети садятся около первой стены комнаты. Ведущий читает стишок:

Скучно, скучно так сидеть. Друг на друга все глядеть; Не пора ли пробежаться и местами поменяться?

Как только ведущий заканчивает стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула.

Замечания: Не разрешайте детям начинать бег раньше, чем кончится стишок. Запрещается ребенку спихивать другого ребенка со стула, если первый занял его раньше второго.

Упражнение «Сова».

Цель: Развитие произвольности.

Процедура игры. Дети сами выбирают водящего - «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение дня дети двигаются.

Затем ведущий командует: «Ночь!» Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить.

Кто из играющих пошевелится или рассмеется, тот становится совой.