

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Самое первое с чего начинает формироваться саморегуляция – это домашние обязанности, которые ребенок выполняет неукоснительно ежедневно, без напоминания. Список дел нужно менять по мере взросления, увеличивая его. Также важным является давать ребенку посильные задачи, чтобы он сам мог спланировать и удержать последовательность действий. Не забывайте просить ребенка проверить то, что он сделал. Так будет развиваться самоконтроль за своими действиями.

Игры для развития саморегуляции:

1. Игры с переключением.

«Руки, ноги, голова»

Если вы говорите «руки», то поднимаете их вверх, если «голова», то держитесь за голову, «ноги» - держитесь за колени. Четко произносите часть тела и совершайте соответствующие движения, а ребенок должен за вами повторять. Постепенно ускоряйтесь, чтобы ребенок учился быстро переключаться.

«Звери-птицы-цветы»

Кидаете ребенку мячик и называете категорию. Задача ребенка быстро назвать слово из этой категории и кинуть мяч обратно. Например, вы кидаете и называете «птицы», ребенок кидает мяч обратно и называет «дятел».

2. Стоп игры.

«Замри-отомри»

Пока играет музыка, малыш прыгает, танцует, как только музыка остановилась, то нужно прекратить движение и замереть.

3. Игры на внимание.

«Топ-хлоп»

Взрослый произносит разные суждения, а ребенок должен хлопнуть, если это верно и топнуть, если не верно.

«Поймай слово»

Дается инструкция поймать слово из определенной категории. Например, все что прыгает, летает, красное, съедобное и т.д. Ребенок должен хлопнуть, когда услышит заданное слово. Не забывайте начислять очки или штрафовать за неправильно пойманное слово.