

## «Игровые упражнения – эффективный метод формирования саморегуляции ребенка с ОВЗ»

Уфимцева М.А., учитель-логопед ВКК, МБДОУ № 548

Наиболее эффективным средством осознания своего поведения и овладения им, развития детского общения детей в дошкольном возрасте является игра. Использование приёмов игротерапии подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них появляется возможность проявить эмоции, переживания, фантазию, самовыразиться, снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от страхов, стать увереннее в себе.

Благодатной почвой для развития произвольной саморегуляции у старших дошкольников являются:

### 1. Игры с правилами.

В каждой, даже самой простой игре есть правила, которые организуют и регулируют действия ребенка. Эти правила определенным образом ограничивают спонтанную, импульсивную активность, ситуативность поведения.

Простые игры содержат ряд условий, облегчающих детям выполнение игровых правил:

- игры обычно имеют подвижный характер. Наглядность таких правил и их простота (бежать по сигналу, не переступать нарисованной на земле черты и т. п.) делают возможным даже для трехлетнего ребёнка контроль за их выполнением - сначала в поведении других, а потом и в собственном. Постепенно ребенок сам начинает предъявлять к себе определенные требования, причем добровольно, без нажима.
- игровые действия осуществляются совместно. Подражание другим детям или взрослому помогает ребенку относительно быстро освоить требования игры.
- многие игры имеют сюжетно-образный характер, являются ролевыми, что облегчает ребенку управление своим поведением. Активность воображения дошкольников обеспечивает естественное принятие игровой роли и выполнение связанных с ней требований.

Играя, дети учатся действовать по сигналу или команде, менять характер движений, овладевают навыками **самоконтроля**:

- первоначально дошкольники контролируют действия других детей, отмечая правильные и неправильные моменты
- после этого начинают контролировать своё собственное поведение в игре.

Кроме того, подвижные игры способствуют снятию мышечного напряжения, эмоциональной разрядке, повышению уверенности в себе.

Формирование саморегуляции поведения у старших дошкольников в играх с правилами будет эффективной, если:

1. Закрепить с детьми правила поведения в играх с правилами. Вместе с детьми проговаривалось правило игры, его важность в игре и последствие невыполнения правила – провал игры.
2. Формировать трехступенчатую мотивацию участия в играх с правилами — «хочу!» — «надо!» — «могу!». При проведении таких игр использовались следующие приемы:
  - вовлечение детей в игру, побуждение желание играть («Хочу играть!»);
  - убеждение действовать по правилам и решать игровые задачи («Так надо!»);
  - способствование появлению адекватной самооценки и чувства «Могу!».
3. Развивать способность к рефлексии своего поведения.

Таким образом дети начинают понимать:

- что они умеют, а что нет,
- свое место в системе отношений с другими людьми,
- осознают не только свои действия, но и свои внутренние переживания, желания, предпочтения, настроения.

Механизм управления своим поведением – подчинение правилам – складывается именно в игре, а затем проявляется в других видах деятельности.

➤ **Игры малой подвижности:**

«Запретное число» (для детей с 5 лет) Цель: развитие внимания, формирование произвольности Правила игры: Я выбираю запретное число (например, 2); после этого произношу вслух ряд чисел. Каждый раз, когда звучит запретное число, надо хлопнуть в ладоши и улыбнуться (или нахмуриться). Вариант. Дети по очереди считают по порядку от 1 до 10 (20). Кому выпадает назвать запретное число, он хлопает в ладоши, не произнося его вслух.

«Запрещенное движение» (для детей с 4 лет). Цель: развитие произвольности и внимания. Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим, прибавляя еще одно, свое запрещенное движение. Игра продолжается дальше. Запрещенных движений может быть около 7.

«Кулак – ладонь – ребро» (для детей с 5 лет) Цель: развитие произвольного внимания, зрительно – моторной координации, коррекция импульсивности. По команде дети кладут ладони обеих рук на стол, сжимают их в кулаки, ставят ребром. Темп и последовательность положения рук меняются. Затем взрослый путает детей: своими руками показывает одно, а говорит – другое. Дети должны внимательно слушать и не ошибаться.

«Пол – нос – потолок» (для детей с 5 лет) Цель: развитие пространственного восприятия, произвольного внимания Педагог произносит «пол», «нос», «потолок» и вместе с детьми указывает на них (руки вверх, к носу, руки вниз). Сначала педагог делает правильно, а затем начинает путать детей – говорить «пол», а показывать на нос. Дети должны быть внимательными и не ошибаться.

«Да и нет» - не говори (для детей с 5 лет) Цель: коррекция импульсивности, развитие произвольности, лабильности мышления Дети по очереди ловят мяч и отвечают на вопрос, избегая слов «да» и «нет»

«Молчу - шепчу – кричу» (для детей с 5 лет) Цель: коррекция гиперактивности, развитие волевой регуляции громкости речи и поведения. Ребенку предлагается действовать и говорить в соответствие с определенными знаками. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы поднимете руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать. Можно предложить цветные знаки: красный – молчать, желтый – шептать, зеленый – кричать. Эту игру лучше заканчивать на этапе "молчу" или "шепчу", чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям.

«Прошепчи ответ» (для детей с 5 лет) Цель: развитие произвольности и самоконтроля, коррекция импульсивности Взрослый задает вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, пальцы сжаты в кулак, а большой палец поднят вверх (показ). Когда поднятых пальцев много, взрослый считает «Раз, два, три – шепотом говори». Задача детей - прошептать ответ.

«Огонь, воздух и вода». Цель игры: развитие координации, скорости реакции, а также устойчивости внимания. Инструкция и ход игры: Дети становятся волшебниками и превращаются в 4 стихии: огонь, вода, земля и воздух.

Взрослый и ребенок садятся на ковер. Взрослый катит мяч малышу и называет стихию. Когда мяч у малыша, взрослый показывает движение, характерное для названной стихии. Огонь – тянем руки вверх и шевелим пальчиками, параллельно стараемся произнести звук «ааааааа» с придыханием. Вода – движение руками, как будто плывем, произнося «буль-буль». Воздух – махи руками, дуем, как ветер. Земля – отбиваем мяч от пола.

### Игра «Тихо-громко»

Один из лучших способов тренировки саморегуляции и контроля деятельности — игры, в которых надо оттормаживать простые и очевидные действия. Цель игры: тренировка самоконтроля, торможения, рядоговорения. Основной принцип этого задания в том, что ребенку нужно выполнять два действия противоположным образом. Одно из них речь, другое движение.

Основной вариант — с хлопками: говорить слова и хлопать. При этом, если ребенок говорит тихо, то хлопает громко. А если громко говорит, то тихо хлопает. Вместо хлопков можно совершать любое другое действие, например, топтать.

А проговаривать лучше всего автоматизированные ряды.

\* Примеры рядов в порядке усложнения:

— Числовые (от простого к сложному)

— обычный счет

— обратный счет

— избирательный счет (Например, от 4 до 17)

— избирательный обратный счет (Например, от 25 до 16)

— счет двойками вперед-назад и т.д.

\* Временные ряды:

— времена года (вперед-назад)

— дни недели (вперед-назад)

— месяцы

Начинать нужно с простого: пусть ребенок говорит тихо, хлопает громко и произносит легкий для него ряд. Если он понял задание и справился, можно в этом ряду переключаться с тихой речи и громких хлопков на противоположные по команде взрослого. А можно переключаться после того, как ребенок дошел до конца ряда.

#### ➤ «Сороконожка» (групповая игра)

*Инструкция и ход игры: Дети становятся друг за другом и повторяют действия по тексту.*

Сороконожка хорошо бежит,

Топает ногами так, что пол дрожит.

Даже если ножки целый день бегут,

Не устают, не устают.

Тот, кто шел последним, тот бежит вперед

И самым первым в голове встает.

Сороконожка хорошо бежит...

➤ **Стоп- игры.** Цель: коррекция импульсивности, развитие волевой регуляции, умение закончить или начать действия по сигналу.

«Замри-отомри». Пока играет музыка малыш скачет и танцует, как только музыка остановилась, то нужно прекратить движение и замереть.

«Говори по сигналу» (для детей с 5 лет). Ребенку задают любые несложные вопросы, но отвечать он должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал, например, сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же вы задали вопрос, но не сделали оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке. Условные сигналы можно изменять: отвечать после хлопка, стука под столом, притопа и т. д. Паузы следует чередовать – длинные с короткими.

«Знаете ли вы цифры (буквы)?» Отвечать нужно хором, но только после моей команды. Воспитатель рисует в воздухе какую-нибудь цифру (букву), а через некоторое время дает команду: «Говори!». Дети хором отвечают.

«Море волнуется раз». Ведущий говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три (в это время игроки раскачиваются, изображая море)! Морская фигура на месте замри!» В этот момент все игроки должны замереть в форме чего-то морского (предмет или животное, птица, рыба) и не шевелиться, пока ведущий не разгадает фигуру. Потом роли меняются.

«Мыльные пузыри» Цель: развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения. Описание игры: Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

➤ **Игры с переключением.**

«Руки-ноги-голова». Если вы говорите «руки», то поднимаете их вверх, если «голова», то держитесь за голову, «ноги»- держитесь за колени. Чётко произносите часть тела и совершаете соответствующее действие, а ребёнок должен за вами повторять. Постепенно ускоряйтесь, чтобы ребёнок учился быстро переключаться. Есть продолжение с усложнением: называете часть тела, а показываете другую и ребёнок должен выполнять то, что вы говорите, а не показываете. Также не забывайте ускоряться.

«Большое - маленькое»: если предмет больше стула, хлопни 2 раза, если меньше, топни ногой 1 раз».

«Болгария». Взрослый предлагает ребёнку отвечать на вопросы по-болгарски: кивать, если он хочет ответить «нет», мотать головой, если хочет ответить «да». Убедитесь, что малыш понял инструкцию, покажите пример.

➤ **Настольные игры:**

«Горка спичек». Перед ребёнком вываливается коробок спичек в одну кучку. Предлагается по — очереди вытаскивать по одной спичке, чтобы не сдвинулись остальные (*в игру могут играть до 6 детей*).

«Пять спичек». Перед ребёнком на столе лежат пять спичек одна под другой. Первую спичку необходимо поднять со стола двумя большими пальцами, вторую – двумя указательными, третью – двумя средними. Затем четвертую – безымянными пальцами, пятую – двумя мизинцами. В конце необходимо удержать все поднятые спички в течение 10 секунд.

## 2. Игры на развитие саморегуляции эмоций

Способности детей к произвольной саморегуляции эмоций еще менее развиты. Чтобы научить ребенка управлять своими эмоциями, нужно сначала научить его:

- понимать и различать свои эмоциональные ощущения, определять их характер,
- понимать чувства, которые испытывают другие.

Для понимания эмоционального состояния человека возможно использовать:

- мимическую гимнастику, обращая внимание детей на изменение выражения лица человека, осознавать связь между мимическим проявлением и эмоциональным самочувствием.
- разнообразный демонстративный материал (картинки с изображением эмоциональных состояний человека, сказочных персонажей, сказочных животных, пиктограммы)
- отгадывание загадок на распознавание эмоцией
- настольные дидактические пособия «Эмоции», где возможно «конструировать» эмоции
- творческие задания «Раскрась веселого и грустного гномика», «Нарисуй зонтик, под которым снятся добрые сны».

Когда дети в достаточной степени овладевают умениями понимать свои и чужие эмоции, в процесс обучения вводятся специальные упражнения, позволяющие научить приемам эмоциональной саморегуляции (справиться со злостью, преодолеть свой страх)

➤ «Обними и приласкай игрушку»

Цель: удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости. Описание игры: воспитатель вносит в группу одну или несколько мягких игрушек, например, куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу воспитателя они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы поласкать. Первый ребенок берет игрушку, обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем ребенок передает игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

➤ Игровое упражнение «Солнечный зайчик»

Цель: учить детей быть спокойными, радостными, удовлетворенными.

Описание игры: солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеке, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

➤ Хороводная игра «Зайка» Цель: снятие мышечного напряжения. Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют: Зайка, зайка! Что с тобой? Ты сидишь совсем больной. Ты вставай, вставай, скачи! Вот морковку получи! (2 раза) Получи и попляши! Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

### **3. Игры на развитие саморегуляции в области коммуникации.**

Формирование коммуникативных способностей детей происходит в совместной деятельности. Дети сталкиваются с проблемой неумения договариваться друг с другом, неумение уступать, не стремятся помогать и сопереживать своим сверстникам. Отсюда возникают конфликтные ситуации, которые препятствуют общению детей друг с другом. В современном коллективе детям не хватает эмоционального контакта, общения, так как общение заменяется просмотром мультфильмов по телевизору и компьютерными играми.

Развитие саморегуляции в процессе коммуникации ведет к:

- установлению доброжелательных взаимоотношений между детьми;
- развитию коммуникативных способностей;
- формированию умения осознавать и адекватно выражать свои переживания;
- способности сопереживать и замечать положительные качества других детей;
- умению считаться с интересами и мнениями своих сверстников.

➤ «Рисуем на ладошках» Цель: снятие напряжения в области мышц рук, формирование доверия. Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например, море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются.

➤ «Ласковый мелок» Цель: развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины. Проведение: Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

➤ «Передай мячик». Цель: развивает быстроту, скорость реакции, ловкость и отлично подходит для сплочения коллектива. Все участники игры становятся в круг. Игрокам, которые стоят напротив друг друга, ведущий (воспитатель) дает мячи и по его сигналу оба

игрока передают мячи соседям в одном направлении (по часовой или против часовой стрелки), чтобы один мяч как бы догонял другой. Игроки начинают быстро передавать мячи из рук в руки.

При организации таких игр сплочивают детский коллектив, дети лучше понимают друг друга, формируется чувство симпатии, уважение друг к другу, способствуют снятию психоэмоционального напряжения и тревоги. После освоения саморегуляции поведения в игре дошкольник переносит приобретённые умения и навыки в повседневную жизнь, в собственное поведение, в общение со взрослыми и сверстниками.

#### **4. Игры на развитие межполушарного взаимодействия.**

В возрасте от 3 до 8 лет у детей закладывается интеллектуальная основа, и чем лучше будут развиты межполушарные связи, тем выше у ребёнка будет интеллектуальное развитие, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие. А вот неспособность правого и левого полушарий к полноценному взаимодействию ведет к искажению психических функций, проблемам с нормальной физической активностью, неловкости движений, инфантильности, ослаблению познавательного интереса, эмоционально-волевым отклонениям, сложностям в обучении в ДООУ и школе и т.д.

Как же «подружить» две половинки мозга ребёнка? Ответ прост – играть в особенные игры, заниматься «гимнастикой мозга». Современная психолого-педагогическая практика предлагает множество игр и упражнений для развития межполушарного взаимодействия у детей. Необходимо лишь подобрать оптимальный комплекс упражнений, направленный на решение той или иной задачи. Представляем игры на развитие межполушарного взаимодействия у детей с ОВЗ, которые мы применяем в своей практике.

➤ «Нейрокруги». Цель: формирование нейропсихологических связей, развитие пространственных представлений, развитие координации движения, развитие навыков употребления предлогов, навык счета; развитие умения ориентироваться на листе бумаги, слуховое и зрительное внимание. Правила игры:

- поставить 2 руки одновременно на круги определенного цвета согласно словесной инструкции, в соответствии с последовательностью расположения цветовой схемы;

- ребенок ставит ладони на круги определенного цвета, затем сдвигает на одну вверх, на одну вправо, на одну вниз, на две влево и т.д., сообщает на каких цветах оказался, сколько над ладонями кругов, сколько под;

- одна ладонь ставится на один цвет, другая на другой, по сигналу руки ставятся на противоположные цвета.

➤ «Межполушарное лото». Цель: развитие межполушарного взаимодействия; улучшение мыслительной деятельности, синхронизация работы полушарий, способность к запоминанию, повышение устойчивости внимания, улучшение координации движений.

Правила игры: в верхнем поле располагаются фишки, ребенок выкладывает фишки на поле согласно цветовой схеме сначала правой рукой, потом левой рукой, потом двумя руками одновременно.

➤ Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обеих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

➤ Совместные движения глаз и языка, больших или указательных пальцев обеих рук. Выдвинутым изо рта языком, глазами и пальцами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отбатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.

➤ Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол. (усложнение:

собирает карандаши обеими руками одновременно, при этом правая рука собирает карандаши красного цвета, а левая – зелёного).

➤ Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладони, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

➤ «Лезгинка». Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук в течение 6–8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

➤ «Найди пару». Цель: развитие памяти и межполушарных связей. Атрибуты: 4 - 6 карточек. Ход игры: на столе раскладываются карточки с изображением различных предметов. Детям дается задание запомнить в каком месте находится каждая из карточек. Через 20 секунд картинки переворачиваются изображением вниз. Дети должны по заданию воспитателя найти изображение по команде: (Покажи –где находится кружка). Если ребенок правильно находит заданную картинку, то забирает карточку себе, если нет, то карточки переворачиваются изображением вниз и возвращаются в игру. Выигрывает тот, кто больше всех угадает и загаданные картинки.

➤ «Разноцветные ладошки». Цель: развитие межполушарных связей, внимания, памяти, ловкости, быстроты двигательной реакции, мелкой моторики рук.

Атрибуты: заламинированные силуэты цветных ладошек правой и левой руки: красные, желтые, зелёные. Ход игры: Воспитатель показывает детям цветные ладошки, напоминая, где правая и левая рука. По сигналу педагога, дети находят названные ладошки методом зрительного соотнесения.

➤ Перекрестная передача мячей су – джоку. Игра: колючие ёжики. Цель: развитие межполушарного взаимодействия, ловкости, зрительно-моторной координации, мелкой средней крупной моторики. Ход игры: дети сидят друг на против друга, перекрёстными движениями из правой руки в левую и наоборот перекачивают мяч по диагонали.

Таким образом, формирование произвольной саморегуляции у дошкольников в процессе игровой деятельности является условием развития его личностных качеств – регуляции эмоционально-волевой сферы, поведения, а также оказывает влияние на развитие высших психических функций. Развитие регуляторных способностей активно будет продолжаться в процессе школьного обучения, однако необходимо сказать, что несформированные функции в дошкольном детстве практически не компенсируются в дальнейшем. Поэтому необходимо создание условий, способствующих развитию универсальных способностей ребенка дошкольного возраста.