

Игры и упражнения, направленные на развитие волевой регуляции поведения и умения действовать по заданному правилу.

Игра «Кричалки-шепталки-молчанки»

Вырежьте 3 силуэта ладони из разноцветного картона (красный, жёлтый, зелёный или другие). Красная ладонь — кричалка. Когда она поднимается дети могут шуметь, бегать, кричать. Жёлтая — шепталка — можно тихонько шептаться и медленно двигаться. Зелёная — молчалка — все дети замирают на месте и молчат.

Упражнение «Слушай команду!»

Дети идут под музыку в колонне друг за другом. Когда музыка прекращается, все останавливаются и слушают команду ведущего, произнесенную шепотом, и тотчас же ее выполняют. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа хорошо слушает и точно выполняет задание.

Игра «Колпак мой треугольный»

Игра учит детей концентрировать внимание, способствует осознанию своего тела, учит управлять движениями и контролировать своё поведение. Группа по очереди произносит по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется снова, но дети, которым выпадает слово «колпак», заменяют его жестами, символизирующими колпак. В следующий раз жестами заменяется два слова, потом три и так далее, пока вся фраза не будет заменена.

Игра «Вам барыня прислала...»

Предложите школьникам поиграть в вопросы и ответы. Вы будете задавать вопросы, а он – отвечать. Ответы могут быть разными, нельзя только произносить одно запретное слово, например, называть белый цвет.

Предупредите, чтобы он был внимательным, так как вы постараетесь его подловить. Затем можно задавать вопросы, к примеру: «Был ли ты в поликлинике? Какого цвета халаты у врачей?» и т.п.

Ребёнок должен найти такую форму ответов, чтобы выполнить правила игры. Как только он ошибется и назовет запретное слово, происходит смена ролей. Выигрывает тот, кто сумеет ответить правильно на большее количество вопросов. Эту игру можно усложнить, вводя 2 запретных цвета или другие запретные слова, например, ДА и НЕТ.

Игра «К своим флажкам»

Играющие делились на группы по 6 – 8 человек и становились в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка находился водящий с флажком в поднятой руке (флажки были разного цвета). По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбежались по площадке, по второму сигналу – приседали и закрывали глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время менялись местами. По команде учителя: «Все к своим флажкам!» – играющие открывали глаза, искали свой флажок, бежали и строились вокруг него. Побеждала группа, быстрее других образовавшая кружок.

Игра на честность

Все стоят в кругу. Ведущий в центре производит различные движения и жесты, остальные должны их быстро повторить. Тот, кто ошибся – переходит на другую сторону круга. Специально это не отслеживается. Ведущий пытается специально запутать игроков. Потом правила могут поменяться – надо изобразить зеркальное отражение движения водящего. После игры проводится разговор о честности: что игра была для того, чтобы человек осознал для себя честен ли он. Не надо скрываться, надо быть таким, какой ты есть.

Упражнение «Черепаша»

Дети располагаются вдоль стены помещения. Взрослый, стоя у противоположной стены, говорит: «Представьте себе, что все мы – черепахи. Я – большая черепаха, а вы – маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы пойдете ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы – черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов». Взрослый следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2–3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы.

Упражнение можно повторить несколько раз. Затем взрослый обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

Игра «Говори!»

Взрослый говорит условия игры: я задаю вам вопрос, на который можно отвечать только после команды «Говори!» Каждый раз, когда вы задаёте вопрос, необходимо сделать небольшую паузу и только потом произносить «Говори!»

Игра «Замри»

Учащиеся прыгают в такт музыке (ноги в стороны - вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка - оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в кругу останется всего один игрок.

Игра «Запрещенное движение»

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хорошо все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять". Когда дети ее услышат, они должны будут хлопать в ладоши (или покружиться на месте).

Игра «Коршун»

Учитель надевает шапочку курочки и говорит, что все дети - "цыплята" - живут вместе с мамой-курочкой в курятнике. Курятник можно обозначить мягкими блоками или стульчиками. Затем "курочка" с "цыплятами" гуляют (ходят по комнате). Как только воспитатель говорит: "Коршун" (предварительно с детьми проводится беседа, во время которой им объясняется, кто такой коршун и почему цыплятам следует его избегать), все дети бегут обратно в "курятник". После этого учитель выбирает другую "курочку" из числа играющих детей. Игра повторяется.

В заключение учитель предлагает всем детям выйти из "курятника" и погулять, тихонько помахая руками, как крыльями, потанцевать вместе, попрыгать. Можно предложить детям поискать "цыпленка", который потерялся. Дети ищут заранее спрятанную игрушку - пушистого цыпленка. Дети рассматривают игрушку, гладят ее, жалеют и относят на место.

С целью развития двигательных навыков можно усложнить игру следующим образом. Для того чтобы попасть в домик-курятник, дети должны не просто

вбежать в него, а подползти под реечку, которая лежит на высоте 60-70 сантиметров.

Игра «Горелки»

В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло,
Глянь на небо —
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

Игра «Не оставайся на полу»

Оборудование: лестницы со ступеньками, доски, поставленные на возвышения, скамейки, невысокие ящики, чурбаны.

В различных местах площадки (комнаты), ближе к ее границам, расставлены предметы высотой 25–30 см, на которые дети должны взбираться. Выбирается ловец. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются в разных местах площадки. Под удары в бубен дети ходят, бегают или прыгают по площадке в зависимости от темпа или ритма звуков, которые дает воспитатель. Ловец принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя «лови» все дети взбираются на расставленные предметы (возвышения). Ловец ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того как игра повторена 2–3 раза, проводится подсчет пойманных и выбирается новый ловец. Общая продолжительность игры 5–7 минут. В игре дети соблюдают следующие правила.

1. Бегать по комнате после слова «лови» нельзя — надо влезать на возвышение.
2. Занимать можно любое место.
3. Ловить можно только после слова «лови».

Во время игры воспитатель должен следить, чтобы дети спрыгивали с возвышения двумя ногами и мягко приземлялись, сгибая колени. Дети должны разбегаться по всей площадке подальше от предметов. На которые они должны взбираться.

Игра «Волк во рву»

Посередине площадки проводятся две параллельные черты, на расстоянии 80—100 см одна от другой – это ров. По краям площадки на расстоянии 1–2 шагов от ее границы очерчивается дом козы. Воспитатель назначает одного играющего Волком; остальные изображают Коз. Все Козы располагаются на одной стороне площадки (у дома). Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» Козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а Волк в это время старается их поймать (коснуться). Пойманных он отводит (вправо или влево) в угол рва. Затем воспитатель снова говорит: «Волк во рву», Козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. После трех-четырех перебежек (согласно условию) все пойманные Козы возвращаются в свой дом и назначается (выбирается) другой Волк (но не из числа пойманных коз). Продолжительность игры 5–7 минут. Повторить эту игру можно 4–5 раз.

Правила игры:

- 1) Козы не выбегают из дома до слов «волк во рву»;
- 2) Волк может ловить коз только во рву;
- 3) Коза считается пойманной в том случае, если Волк ее коснулся или если она попала в ров хотя бы одной ногой.

Продолжительность игры устанавливается в зависимости от числа перебежек (т. е. числа прыжков, сделанных Козами) – примерно 12–16 прыжков. В данном случае линии должны расходиться лучами под углом, чтобы дети, затрудняющиеся в прыжках, все же могли бы перепрыгнуть. Для усложнения игр вместо одного Волка можно выбрать двух.

Упражнение «Найди и промолчи»

Оборудование: стульчики для всех играющих. Игрушка-медвежонок.

Дети сидят по одной стороне площадки лицом к воспитателю. Воспитатель предлагает всем играющим встать, повернуться спиной и закрыть глаза. А сам в это время прячет маленького медвежонка. Затем по сигналу воспитателя «готово» дети открывают глаза и начинают поиски медвежонка. Нашедший игрушку должен подойти к воспитателю, тихо сказать на ухо, где он увидел его, и сесть на свое место. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут медвежонка. В конце игры отмечается, кто первый нашел игрушку. Игру можно повторить 3–4 раза. Следить за тем, чтобы дети соблюдали правила:

- 1) нельзя открывать глаза, пока воспитатель не скажет «готово»;

- 2) заметив игрушку, играющий не должен брать ее, а только сообщить на ухо воспитателю место, где спрятана игрушка;
- 3) тот кто подсмотрел, не участвует в поисках медвежонка.

Игра «Хитрая лиса»

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом Лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится Хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них Хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) – сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и Хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, ты где?», Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а Лиса их ловит. Пойманного, т. е. того играющего, до которого она коснулась рукой, Лиса отводит к себе в дом. После того как Лиса поймала 2–3 детей, воспитатель говорит: «В круг». Играющие снова образуют круг, и игра возобновляется. Воспитатель следит за тем, чтобы Лиса начинала ловить детей только после того, как играющие в третий раз спросят, где Хитрая лиса. Если Лиса выдала себя раньше времени, то назначается новая Лиса. Ребенок, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.