

ЗАЧЕМ И КАК РАЗВИВАТЬ САМОРЕГУЛЯЦИЮ У ДОШКОЛЬНИКОВ?



Дошкольный возраст — это время активного формирования саморегуляции, способности ребёнка управлять своими эмоциями, поведением и познавательными процессами (памятью, вниманием, мышлением, планированием, воображением, речью и т.д.). Насколько хорошо ребёнок научится управлять своим поведением в дошкольном возрасте, во многом определяет его будущие академические достижения, успешность социальной адаптации, психологическое благополучие и благополучие в целом.

В краткосрочной перспективе развитие саморегуляции помогает ребёнку подготовиться к школе. Дошкольники, которые не умеют направлять своё внимание, контролировать поведение и справляться с задачами, могут столкнуться с трудностями в учёбе.

Игра является доминирующим видом активности в дошкольном возрасте и может способствовать развитию саморегуляции. Особенно ценна для этого сюжетно-ролевая игра: принятие роли (исполнение роли персонажа), игровое замещение (использование предметов «как будто они что-то другое») и взаимодействие со сверстниками.

Вот несколько игр, способствующих развитию саморегуляции:

1. Игра «Мемо»

Классическая игра на развитие памяти и внимания. Можно играть как индивидуально, так и в группе. Для игры используется набор карточек с изображениями. Карточки кладутся лицевой стороной вниз, и игроки по очереди переворачивают две из них, пытаясь найти пару с одинаковыми картинками. Если изображения совпадают, игрок забирает пару, если нет — возвращает карточки на место и ход передаётся следующему игроку.

Как играть:

Игроки по очереди открывают по две карты, запоминая их расположение. Игра продолжается до тех пор, пока не будут найдены все пары.

2. «Вместительный чемодан»

Эта игра развивает память, внимание, концентрацию и умение следовать правилам. Участвует несколько игроков, каждый из которых по

очереди называет предмет, который «помещается» в воображаемый чемодан.

Как играть:

Первый игрок говорит, например: «Вместительный чемодан! Я кладу туда шляпу!»

Следующий игрок повторяет список и добавляет свой предмет: «Я кладу туда шляпу и мяч!»

Игра продолжается, пока кто-то не забудет предмет или ошибётся.

3. «Вспомни фигуру»

Игра направлена на развитие памяти и внимания, помогает тренировать способность к восстановлению информации.

Как играть:

Покажите ребёнку несколько фигур (например, треугольник, квадрат, круг) на несколько секунд, затем уберите их и попросите назвать все увиденные фигуры.

Усложнённый вариант: добавьте больше фигур или попросите ребёнка не только назвать, но и описать их.

4. «Отгадай предмет»

Игра развивает ассоциативное мышление, внимание и способность к логическому анализу. Один из игроков описывает предмет, не называя его, а остальные должны угадать, о чём идёт речь.

Как играть:

Игрок говорит, например: «Это круглое, зелёное, с хвостиком» — ответ: яблоко.

Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы.

5. «Стоп-сигнал»

Игра направлена на развитие самоконтроля, внимания и способности быстро переключаться между задачами.

Как играть:

Ведущий даёт команду, например: «Бегите!» — дети начинают движение. По сигналу «Стоп!» они должны немедленно прекратить действие.

Эта игра помогает тренировать способность к самоконтролю и быстрому реагированию на изменения условий.