**Развитие саморегуляции в двигательной сфере**

**у старших дошкольников**

Проблема развития саморегуляции в двигательной сфере очень актуальна для практических психологов дошкольных учреждений, и особенно в старшем дошкольном возрасте, когда у ребенка активно развивается произвольность. Решение этих вопросов создает базу для поведения будущих школьников. Кроме того, знакомство с приемами саморегуляции может быть важным в коррекции такого очень распространенного в наше время нарушения, как СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности).

Произвольная саморегуляция должна тренироваться и развиваться в эмоционально привлекательной форме, что мотивирует усилия ребенка по самоконтролю. Этому способствует ведущий вид деятельности дошкольника - игра. Игры и упражнения можно выполнять вначале индивидуально с каждым ребенком, потом в небольших группах, в которых дети учатся не только сдерживать двигательную расторможенность, но и учатся взаимодействовать со сверстниками. Предложенные игры могут проводиться не только педагогами, но и дома, в кругу семьи.

Игры и упражнения, направленные на развитие саморегуляции двигательной активности:

**«Найди и промолчи»**

Ребенку показывают какой-то предмет, затем предлагается закрыть глаза, в это время ведущий прячет предмет на видном месте. Задача игрока - найти спрятанный предмет, не помогая при этом руками, не показывая своего эмоционального состояния, подойти к водящему и шепотом, на ушко объяснить, где находка.

**«Тише едешь, дальше будешь»**

Водящий, повернувшись спиной к детям, произносит слова «Тише едешь, дальше будешь», в это время игроки идут в его сторону. По сигналу «Стоп», игроки должны остановиться и замереть. Водящий поворачивается и проверяет, как выполняется его команда. Нарушителя отправляют назад. Как только игроки добираются до водящего, дотрагиваются до него и убегают. Тот, кого поймали – становится водящим.

**«Запретное движение»**

Водящий предлагает детям выполнить разные движения по показу, кроме 1-2 запретных, например подпрыгивание и приседание. Дети выполняют все, кроме запрещенных.

**«Носим кубики на голове»**

Детям предлагается поместить легкий кубик на голову и удерживать там как можно дольше. Дети могут первоначально выполнить задание стоя, а затем попытаться подвигаться, нося кубик на голове.

**«Домик»**

В центре зала расстилается небольшое покрытие – «домик». Дети под музыку свободно двигаются по залу – «гуляют». Через некоторое время музыка замолкает, ведущий говорит: «Пошел дождь». По этой команде все участники должны «спрятаться в домике» (встать на покрытие). Затем снова «выходит солнышко» и игра повторяется, но покрытие каждый раз сворачивается, и «домик» уменьшается по площади.

**«Строим башню»**

**Башня из кубиков**

Участники игры встают в круг. Всем раздается по 2-3 кубика. По команде ведущего дети строят башню, по очереди выставляя кубики один на другой (важно строгое соблюдение очередности). Участники стараются построить как можно более высокую башню.

**Башня из рук**

Дети стоят в кругу. Ведущий выставляет вперед правую руку, четыре пальца которой согнуты в кулак, а большой палец поднят вверх. Следующий по кругу ребенок берется своей правой рукой за большой палец ведущего, а свой большой палец поднимает вверх и т.д. Затем присоединяются левые руки, после чего можно сделать башню движущейся: первая рука снизу переносится наверх, затем это последовательно повторяется всеми участниками.

**«Небо, земля, вода»**

Дети выбирают, кем они хотят быть: «птицами», «зверями» или «рыбами». Таким образом, все участники делятся на три группы. У каждой группы свой «домик», из которого животные могут свободно выходить и двигаться («летать», «бегать», или «плавать») только тогда, когда ведущий назовет среду их обитания.

**«Золото пирата»**

Дети выстраиваются за чертой на одной стороне зала. У противоположной стены размещается «золото пирата» (кубики, сундучок с мелкими игрушками) и сам «пират», который его охраняет. «Пират» стоит спиной к участникам и «золоту», но может в любой момент повернуться и посмотреть после того, как громко скомандует «Оп». Дети перемещаются по залу, берут «золото» и уносят его к себе в дом, пока пират стоит к ним спиной. Когда пират поворачивается, участники должны остановиться и замереть. Если пират заметит движение какого-то участника, последний должен будет вернуться на исходную позицию.