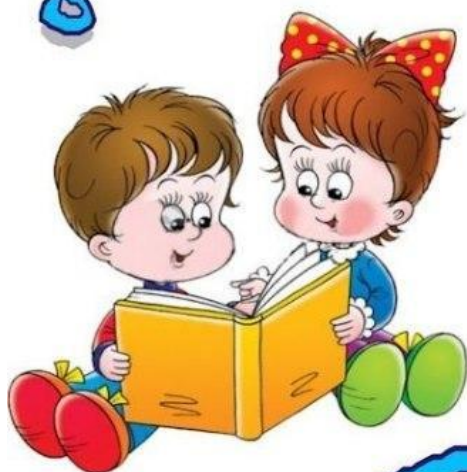


*Консультація для батьків :*

*Ігри , що формують довільну  
поведінку дошкільників*



Підготувала:  
інструктор з фізичної культури  
Бондар Наталія  
2025 р

## Шановні батьки!

Успішна адаптація дитини до школи залежить не лише від знань і навичок, а й від здатності керувати собою — зосереджувати увагу, дотримуватися правил, чекати своєї черги та контролювати емоції. Це і є **довільна поведінка**. Довільна поведінка — це здатність дитини свідомо підпорядковувати свою діяльність певній меті чи інструкції, а не миттєвим бажанням. Дошкільний вік — це сенситивний період для розвитку цієї функції, і найкращий спосіб її тренувати — це гра.

Довільна поведінка включає три ключові компоненти, які ми можемо розвивати через гру:

1. **Довільна увага:** Здатність концентруватися на завданні, не відволікаючись на сторонні подразники (наприклад, слухати вихователя, навіть коли за вікном галасують).
2. **Гальмівний контроль (самоконтроль):** Здатність зупиняти небажану дію або відкладати імпульсивне бажання (наприклад, не хапати іграшку, а дочекатися, поки тобі її передадуть).
3. **Слідування правилам:** Здатність приймати і виконувати встановлені норми поведінки чи умови гри.

### *Ігри для формування довільної поведінки*

- ✓ **Рухливі ігри з чіткими сигналами ("Заборонений рух").** Ці ігри ідеально тренують гальмівний контроль.
  - **"Море хвилюється раз":** Вимагає завмерти і зберігати позу на команду, тренуючи витримку.
  - **"Заборонений рух":** Дорослий показує рухи, один з яких "заборонений". Дитина має повторювати всі рухи, окрім забороненого. Це змушує дитину постійно контролювати свої імпульси.
  - **"Світлофор":** На зелене світло — біжимо, на червоне — стоїмо. Тренує швидкість реакції та гальмування.
- ✓ **Дидактичні ігри на увагу ("Що змінилося?").** Ці ігри розвивають довільну увагу та пам'ять.
  - **"Знайди відмінності":** Працює над концентрацією та здатністю утримувати мету в голові.
  - **"Що змінилося?":** Розкладіть 5-7 предметів, дайте дитині час запам'ятати, потім попросіть її заплющити очі та приберіть/перекладіть один предмет. Дитина повинна зосередитися на деталях, а потім утримати цей образ у пам'яті.
  - **Лото та доміно (з правилами черговості):** Вимагає очікування свого ходу, зосередженості на своїй картці/фішці, а не на діях інших.

✓ **Сюжетно-рольові ігри (за пра вилами ролі): ("Лікарня","Магазин").**

- **Важливо:** На початку гри чітко проговоріть "правила" кожної ролі, щоб дитина мала інструкцію для самоконтролю.
- ✓ **Ігри за письмовою інструкцією (для старших дошкільників.)** Ці ігри готують дитину до виконання шкільних завдань.
- **Графічні диктанти:** Дорослий диктує "дві клітинки вгору, одна праворуч", а дитина малює, дотримуючись інструкції, що потребує максимальної довільної уваги.
- **"Майстер-будівельник":** Дитина будує фігуру з конструктора за схемою/кресленням. Це навчає контролювати свою роботу, звіряючи її з візуальним зразком.
- ✓ **Настільні ігри та головоломки.** Вони навчають приймати поразку, керувати емоціями та дотримуватися черговості.
- **Настільні ігри з кубиком:** Вчать терпінню (чекати, поки кинуть кубик) і підпорядкуванню зовнішньому фактору (випало 2, отже, робиш лише 2 кроки, а не 5, як хотілося б).
- **Пазли та мозаїка:** розвивають дрібну моторику, а заодно тренують посидючість та здатність не кидати роботу, коли виникають труднощі.

*Поради для батьків*

- **Важливо:** На початку гри чітко проговоріть "правила" кожної ролі, щоб дитина мала інструкцію для самоконтролю.
- **Хваліть зусилля, а не результат:** Якщо дитина намагалася зосередитися, але відволіклася, скажіть: "Ти дуже добре тримав увагу цілих п'ять хвилин! Наступного разу буде ще довше."
- **Будьте прикладом:** Якщо ви граєте з дитиною, самі неухильно дотримуйтесь правил.
- **Ускладнюйте поступово:** Починайте з простих правил. Коли дитина їх засвоїть, додайте одне нове обмеження. Наприклад, у грі "Світлофор" додайте: "Жовте світло – можна стрибати, але тихо".

Пам'ятайте, що розвиток довільної поведінки — це шлях від "хочу" до "треба". Зробіть цей шлях цікавим та веселим для вашої дитини!