

# ФОРМИРОВАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



***ПРОИЗВОЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ –  
способность управлять своими  
действиями, это умение детей  
контролировать свое поведение.***

***Каждый человек, даже маленький  
ребёнок, может осознано управлять и  
контролировать свое поведение.***

***Но этому ребёнку нужно учить***

Произвольная регуляция ребенка, не дана ему от рождения. Она формируется, начиная с самого рождения, но особенно важным считается этап ее становления у детей старшего дошкольного возраста.

Формирование произвольной саморегуляции у детей не является стихийным процессом, и не дана ребёнку изначально. Вернее, дана, но в таком минимальном значении, что им можно, как выражаются математики, пренебречь.

- ❖ *Большое значение имеют в этом плане систематические указания и требования взрослых.*
- ❖ *Взрослые умело ставят ребёнка перед необходимостью преодолеть различные, конечно, посильные, препятствия и трудности, проявлять при этом волевые усилия.*

## *Общие закономерности развития произвольного поведения зависят:*

- ❖ от конкретных условий;
- ❖ от характеристик нервной деятельности;
- ❖ от личностных качеств субъекта;
- ❖ от привычек в организации своих действий.

Требования детского сада, а затем школы создают необходимость формирования произвольной памяти и мышления, внимания и восприятия и развития произвольной саморегуляции у детей дошкольного возраста.

*РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ*  
*УМЕНИЯМИ ПОИЗВОЛЬНОГО*  
*ПОВЕДЕНИЯ В СЛЕДУЮЩИХ*  
*СФЕРАХ:*

- ❖ Двигательная сфера
- ❖ Эмоциональная сфера
- ❖ Сфера общения
- ❖ Сфера поведения

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ СФЕРА

Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями в двигательной сфере:

- ❖ произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- ❖ различать и сравнивать мышечные ощущения;
- ❖ определять соответствующие характера ощущений (“напряжение- расслабление”, “тяжесть-легкость”, др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями (“сила-слабость”, “резкость- плавность”, темп, ритм);
- ❖ менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.



# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА

Ребенку необходимо овладеть такими умениями как:

- произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т.п.);
- одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие;
- произвольно и подражательно “воспроизводить” или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

# СФЕРА ОБЩЕНИЯ

*Детям с неразвитым самоконтролем трудно освоить ряд навыков коммуникативного развития:*

- ❖ Быть вежливым в общении со сверстниками и взрослыми;
- ❖ Вступать в контакт;
- ❖ Соблюдать нормы и обычаи, принятые в коллективе;
- ❖ Быть дисциплинированным.

*Ребенку необходимо овладеть такими умениями как:*

- управлять, понимать и различать чужие эмоциональные состояния;
- сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать прочувствовать его эмоциональное состояние);
- отвечать адекватными чувствами (т.е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

# СФЕРА ПОВЕДЕНИЯ

- ❖ Дети с неразвитым самоконтролем во время коллективных занятий часто вскакивают с места, не понимают, чего от них хочет взрослый, не могут выполнить задания до конца.
- ❖ Эти дети мешают другим, не умеют подчинить своё поведение правилам или уступать другим и, как следствие, вызывают многочисленные конфликты в детском коллективе.

## Ребенку необходимо овладеть такими умениями как:

- определять конкретные цели своих поступков;
- искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей;
- проверять эффективность выбранных путей: действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств, опытом прошлых аналогичных ситуаций;
- предвидеть конечный результат своих действий и поступков;
- брать на себя ответственность.

## НЕЗРЕЛОСТЬ ПРОЦЕССОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НАРУШЕНИЮ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ:

### *В ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.*

- Дети с неразвитым самоконтролем даже при знании и понимании правила, по которому нужно действовать, затрудняются в самостоятельном выполнении заданий, где требуется в определённой последовательности выполнить ряд умственных операций, и им необходима постоянная помощь взрослого.
- Дети с недостаточно сформированной произвольностью хуже включаются в процесс обучения, и даже при нормальном уровне интеллектуального развития такие ребята могут попасть в группу неуспевающих.

### *ДЕТЕЙ характеризует:*

- импульсивность действий;
- малая значимость образца и низкий уровень самоконтроля при выполнении задания;
- отсутствие целенаправленности в работе;
- отказ выполнять задание в ситуации, когда от ребёнка требуют объяснить процесс его выполнения;
- большое количество ошибок при «безречевом» выполнении задания;
- неприятие или неосознанное выполнение правил поведения.

*В качестве предпосылок, необходимых для успешного овладения учебной деятельностью, рассматриваются умение ребёнка, возникающие на основе произвольной регуляции действий:*

- умение детей сознательно подчинять свои действия правилу;
- умение ориентироваться на заданную систему требований;
- умение внимательно слушать говорящего и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме;
- умение самостоятельно выполнять требуемое задание по зрительно воспринимаемому образцу.

*Именно эти параметры развития произвольности, являющейся частью психологической готовности к школе*

Это обуславливает необходимость  
разработки цикла занятий

**«ДЕЛАЙ РАЗ,  
ДЕЛАЙ ДВА ...»**

для детей старшего дошкольного  
возраста имеющие трудности в  
формировании базовых составляющих  
произвольной саморегуляции.

*Программа «Делай раз, делай два ...» - это комплексные занятия, которые строятся в доступной и интересной для детей форме, программа рассчитана на индивидуальную и/или групповую коррекцию детей 5-6 лет.*

*Цель программы формирования базовых составляющих произвольной саморегуляции и коррекция нарушения поведения старшего дошкольника.*

## **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

- ❖ Развитие у детей старшего возраста способности воспринимать своё тело.
- ❖ Активизация энергетического потенциала организма, оптимизация и стабилизация общего тонуса тела.
- ❖ Научить ребёнка контролировать свое поведение.
- ❖ Развитие мелкой и крупной моторики, памяти, внимания, мышления и речи.
- ❖ Снятие психоэмоционального напряжения и мышечных зажимов.
- ❖ Построение совместного домашнего взаимодействия родителей и детей.
- ❖ Научить ребёнка навыкам двигательного контроля.



❖ Программа направлена на работы с детьми, имеющих трудности в восприятии своего тела и несформированностью произвольной саморегуляции.

❖ Программа рассчитана на 3 месяца, применяется цикл из 20—25 занятий.

❖ Тренинги проводятся 2 раз в неделю индивидуально или с подгруппой детей, состоящей из 5-7 детей.

❖ Продолжительность занятия 30 минут.

❖ Реализация программы требует обязательной отработки в домашних условиях применяемых упражнений, неукоснительное выполнение их родителями в течение всего цикла (по понятным причинам это требование является одним из главных условий эффективности психолого-педагогического сопровождения);

❖ Проявление требовательности при проверке и обязательность тактичной оценки выполненного задания в домашних условиях.

## **ЗАНЯТИЕ СОСТОИТ ИЗ ТРЁХ ЧАСТЕЙ:**

**В подготовительную часть** включаются несложные ритуальные упражнения, которые помогают детям позитивно настроиться на работу в группе, установить контакт.

**В основную часть** входят специальные упражнения:

- ❖ Дыхательные упражнения;
- ❖ Глазодвигательные упражнения;
- ❖ Передвижения на спине, животе, четвереньках;
- ❖ Растяжки;
- ❖ Игры на развитие познавательной сферы: внимание, память, мышления и речи.

**Заключительная часть** подведение итогов, в конце каждого занятия необходимо напомнить детям домашнее задание и дать тактичную оценку успехов каждого ребенка.

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- ❖ **Дыхание** - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно.
- ❖ Дыхательные упражнения призваны освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек.
- ❖ Дыхательные упражнения успокаивают и способствует концентрации внимания.
- ❖ Ритм дыхания – единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека.
- ❖ Важно научить ребенка чувствовать свое дыхание, т.е. обращать внимание на то, как он дышит: ртом или носом, задерживает ли дыхание.
- ❖ Естественное дыхание вовлекает в работу все тело, т.е. на работу каждой отдельной части тела влияют дыхательные волны, проходящие по всему телу.

# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



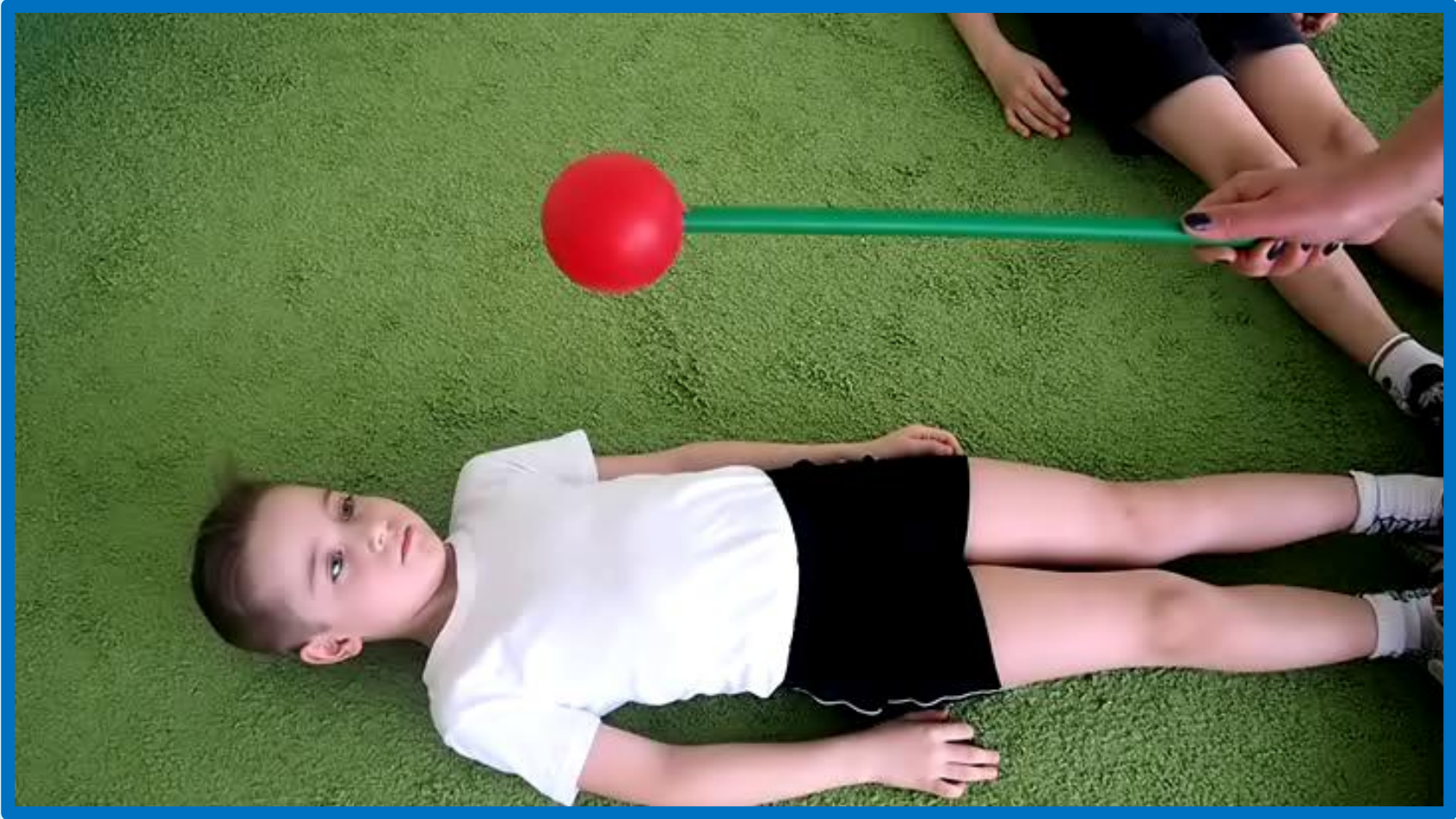
# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



## ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- ❖ *Глазодвигательные упражнения* активизирует кровоснабжение мозга и, опосредованно, многие системы человеческого организма;
- ❖ *Глазодвигательные упражнения* стабилизируют телесные и соответственно межполушарные взаимодействия;
- ❖ В любом движении требуются участие в полном объеме движения глаз, языка, рук, ног. Но главное, они должны взаимодействовать как единый отлаженный механизм, не мешая друг другу. Что и достигается поэтапным внедрением общих и глазодвигательных упражнений;
- ❖ Современные дети как раз демонстрируют ситуацию, когда эти системы работают «вразнобой». А это препятствует развитию практически всех психических процессов и произвольной регуляции поведения.

# ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



# ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ





# РАСТЯЖКИ

- ❖ **РАСТЯЖКИ** - прекрасный способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность, что так важно для ребенка;
- ❖ Растяжки основаны на естественном движении;
- ❖ Растягивание представляет собой динамическую работу мышц, причем внимание сосредоточено не на какой-то одной мышечной группе, а на движении всего тела;
- ❖ Концентрируя внимание на движениях, ребенок постепенно учится владеть своим телом, что оказывает положительное влияние на его физическое и психическое состояние, и формирует у детей умение управлять своими действиями и поведением.

# РАСТЯЖКИ



# РАСТЯЖКИ



## ПОЛЗАНИЕ

❖ Ползание – чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движение длительное время не уставая и тем самым дает возможность управлять организмом, воспитывать выносливость;

❖ Ползание - чрезвычайно полезны для детей, так как они способствуют укреплению крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук ног, развитию гибкости позвоночника, и учат детей контролировать свои движения.

❖ С помощью ползания воспитываются ловкость, смелость, выносливость и умение управлять своими движениями.

# ПОЛЗАНИЕ



# ПОЛЗАНИЕ



## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ❖ У детей формируется эмоциональное осознание своего поведения, они обучаются навыкам самоорганизации и саморегуляции своей деятельности;
- ❖ Осваиваются релаксационные упражнения, что имеет большое значение для снятия напряжения у детей;
- ❖ Дети старшего дошкольного возраста способны воспринимать своё тело.
- ❖ Родители осознают свою роль в эмоциональном развитии ребенка, понимают значение саморегуляции в целях сохранения психического и физического здоровья детей;
- ❖ Включенность родителей в коррекционный процесс и дальнейшую работу с детьми.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**