



## **Развитие волевой сферы и навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста в двигательной деятельности.**

Как известно, трудно переоценить роль движений в жизни человека и особенно в развитии детей.

«Государственная стратегия развития системы дошкольного образования, определена законом «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ от 29.12.2012 и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155, ориентирует деятельность образовательных организаций на создание благоприятных условий для всестороннего развития личности каждого ребенка. Согласно Статье 84. закона «Об образовании» особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Дошкольный возраст - период интенсивного формирования всех органов и систем организма. По мнению И. В. Сисиновой именно в дошкольном детстве формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития.

Одной из задач образовательной области «Физическое развитие» является задача «становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере».

Развитие волевой сферы и навыков саморегуляции – важное направление психического и физического развития дошкольников. Это личностные новообразования, которое формируются в различных видах деятельности и означают произвольную регуляцию поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

Огромное значение в двигательной сфере дошкольника имеет развитие волевой сферы и навыков саморегуляции собственных действий.

Саморегуляция это система осознанных действий направленных на достижение результата, является важнейшим психическим новообразованием ребенка к концу дошкольного возраста является формирование

саморегуляции, т. е. способности к произвольной регуляции своего состояния, поведения и деятельности.

Формирование саморегуляции - сложный и длительный процесс, который реализуется на протяжении всего дошкольного детства. В нем могут быть задействованы три механизма: общение со взрослым, игровая деятельность и специальные психогимнастические упражнения. Каждый из этих механизмов (путей формирования) имеет особое назначение. Так, общение с взрослым, прежде всего, позволяет ребенку обрести тот значимый для него личностный смысл, который помогает регулировать текущую деятельность. Игра, и в первую очередь игра по правилам, способствует формированию опыта и умения управлять собой в соответствии с установленными нормами. Психогимнастические упражнения позволяют тренировать умения осознавать и контролировать двигательную и эмоциональную сферы ребенка. Для того чтобы ребенку самому научиться контролировать свои движения, он должен овладеть следующими умениями:

- ⇒ 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.

Первые три умения можно с успехом тренировать у каждого ребенка, последнее же во многом зависит от природной одаренности – точного мышечного чувства, моторной ловкости.

Использование в работе различных форм и методов, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей:

- подвижные игры с правилами;
- игровые упражнения, игровые ситуации;
- соревнования, досуги;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники;
- гимнастика (утренняя и пробуждения);

поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности

- групповая и подгрупповая работа;

- командные игры;

возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- вариативность предлагаемой педагогом деятельности:

- возможность выбора игры («Мышеловка», «Успей пробежать» и тр.);

- возможность выбора атрибутов для игры («Ловишки» с ленточками, «Ловишки» с мячом и др.).

Наиболее важное место саморегуляции занимают специальные упражнения на расслабления мышц, упражнения на дыхании, массаж, растяжки.

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек. Существуют различные дыхательные техники, призванные вернуть человека к его естеству, правильному дыханию, экономному расходованию энергии и т. д.

Важно научить ребенка чувствовать свое дыхание, т. е. обращать внимание на то, как он дышит: ртом или носом, задерживает ли дыхание. Естественное дыхание (так дышит здоровый ребенок) вовлекает в работу все тело, т. е. на работу каждой отдельной части тела влияют дыхательные волны, проходящие по всему телу.

Массаж традиционно включается в комплексы общеоздоровительных мероприятий в целях активизация отдельных систем организма. Элементы общего массажа (поглаживание, растирание, разминание, постукивание) сочетаются с точечным воздействием на определенные точки и зоны. Используются наиболее активные зоны с максимальным количеством биологически активных точек (БАТ) - зоны кистей, стоп, головы, лица и отдельно выделенная зона ушной раковины. Массаж в парах проводится под контролем взрослого.

Растяжки - прекрасный способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность, что так важно для ребенка. Растяжки основаны на естественном движении. Каждый знает, как хочется потянуться всем телом, пробудившись

ото сна. Растягивание помогает избавиться от мышечной скованности, улучшить осанку и манеру двигаться, снять утомление.

Релаксация - это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении.

Блоки упражнений направленные, на развитие саморегуляции ребенка:

1. Упражнения направленные на развитие произвольных движений и самоконтроля

- Упражнение «Флажок».
- Упражнение «Игра в мяч».

II. Упражнения направленные на развитие произвольной активности, формирование эмоциональной и волевой сфер

- Упражнение «Сова».
- Упражнение «Дракон кусает свой хвост».

III. Упражнения направленные на развитие психической саморегуляции, способствующие успокоению и снятию напряжения

- Упражнение «Насос и мяч».
- Упражнение «Росток»

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ганичева И. В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет). – М., 2004.
2. Гиппиус СВ. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. - СПб., 2001.
3. Краткий психологический словарь. /Под общ. Ред. А. В Петровского, М. Г. Ярошевского. – М., 1985.
4. Лазарев М. Л. Программа “Познай себя”. - М., 1993.
5. Панфилова М. А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. – М., 2002.
6. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1993.
7. Сполдинг Дж. Обучение через движение. - М., 1992.
8. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. – М., 2003.

**Задачи становления** навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста в двигательной сфере:

— формировать умение дошкольников произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;

— способствовать умению различать и сравнивать мышечные ощущения;

— формировать умение соотносить характер ощущений («напряжение-расслабление», «тяжесть-легкость» и др.) с характером движений, сопровождаемых этими ощущениями («сила-слабость», «резкость-плавность», темп, ритм).