

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
художественно-эстетическому развитию детей № 34

«Развитие саморегуляции и произвольности поведения у старших дошкольников»

Подготовила:
Маркова Ольга Игоревна,
педагог-психолог
МАДОУ детский сад № 34 ОСПЗ

Что такое саморегуляция?

Одним из важнейших качеств ребёнка, которое интенсивно развивается в старшем дошкольном возрасте является саморегуляция или произвольность поведения.

Саморегуляция – это процесс управления ребёнком собственными психологическими и физиологическими состояниями, поступками, способность владеть и управлять собой, сознательное, активное следование определённым нормам и правилам.

Выделяют три основные компонента регуляторных функций:

- 1) *сдерживающий контроль* (или торможение) представляет собой способность подавлять отвлекающую или не значимую в данной ситуации информацию или реакцию;
- 2) *рабочая память* — зрительную и слуховую — позволяет удерживать информацию и использовать ее;
- 3) *когнитивная гибкость* (или переключение) — способность переходить от одного правила (или задания) к другому.

Эти компоненты связаны друг с другом, но также они могут рассматриваться и как самостоятельные.

Что такое произвольность поведения?

Произвольность поведения — это произвольная регуляция деятельности, которая представляет собой способность ребёнка целенаправленно и осознанно осуществлять планирование, управление и оценку своих действий.

Компоненты произвольности: осознанное подчинение правилам; умение ориентироваться на систему требований, которая задана в обществе; навык внимательного слушания говорящего и воспроизведения заданий, которые предложены в устной форме; самостоятельное выполнение задания на основе представленного зрительного образца.

Произвольность представляет собой не только характеристику познавательных процессов, но и является важнейшим этапом становления волевого поведения, среди которых необходимо выделить:

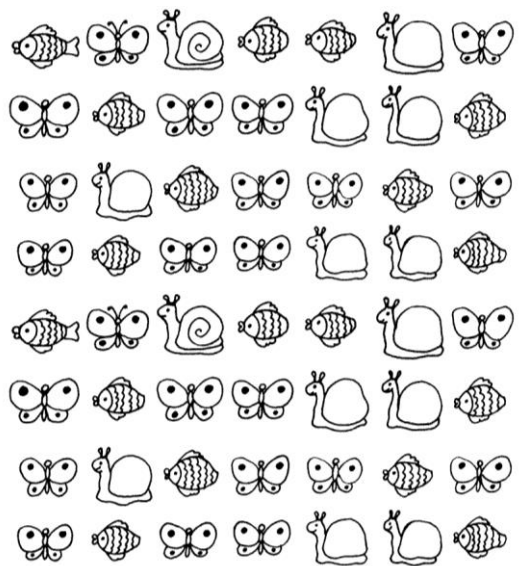
- ❖ Появление первых движений младенца, сконцентрированных на предмете.
- ❖ Становление регуляционной функции речи.
- ❖ Речь переходит из интер — в интрапсихологическую функцию.
- ❖ Выделяются и осознаются правила в качестве средств овладения своим поведением.
- ❖ Происходит осознание поведения.

Произвольное движение осуществляется через формирование сложных систем. Появление способности к волевым действиям берет начало в раннем детстве, когда ребёнок овладевает произвольными движениями, манипулируя игрушками и доступными предметами.

Упражнения на развитие произвольного внимания и произвольной регуляции деятельности

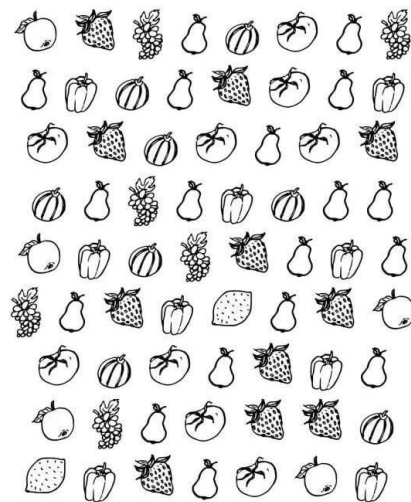
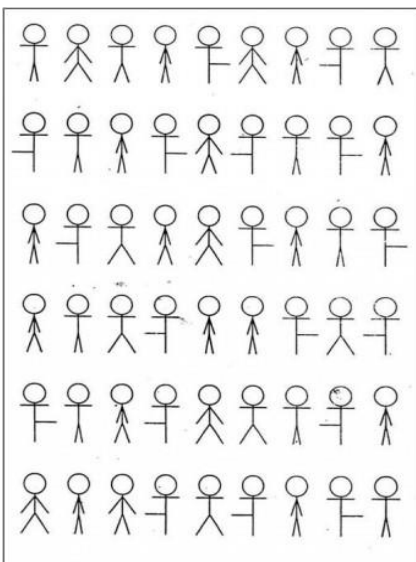
Корректурные пробы

- это задания направленные на поиск, исправление заданной информации (картинки, фигуры, цифры, буквы)



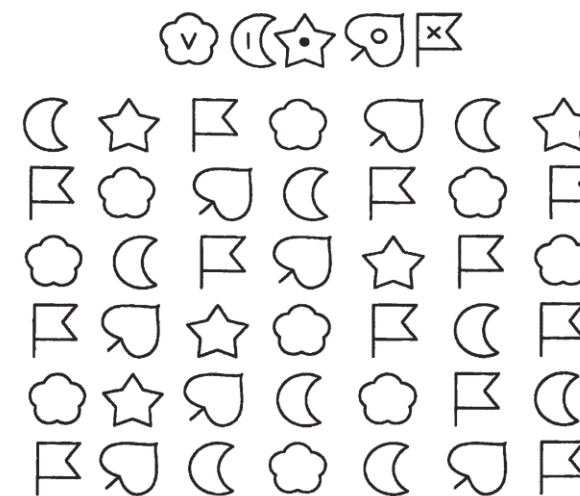
Дорисуй бабочек, рыбок, улиток.

Подчеркни всех человечков, которые стоят на одной ножке



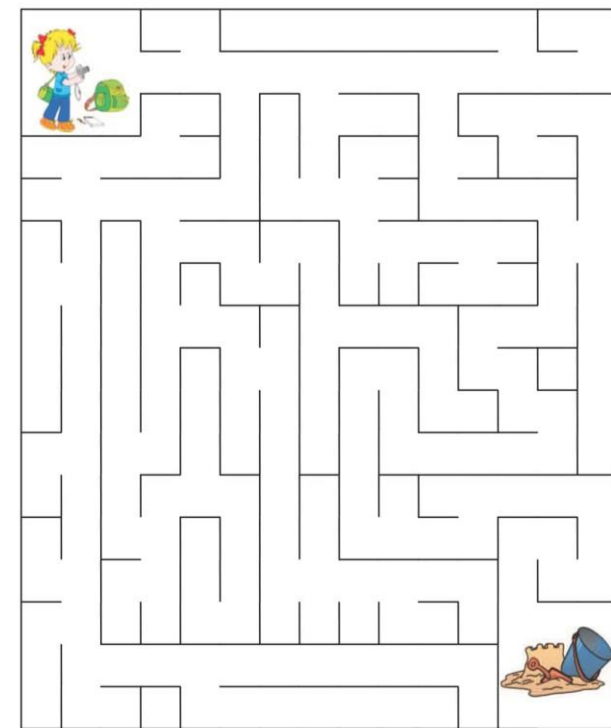
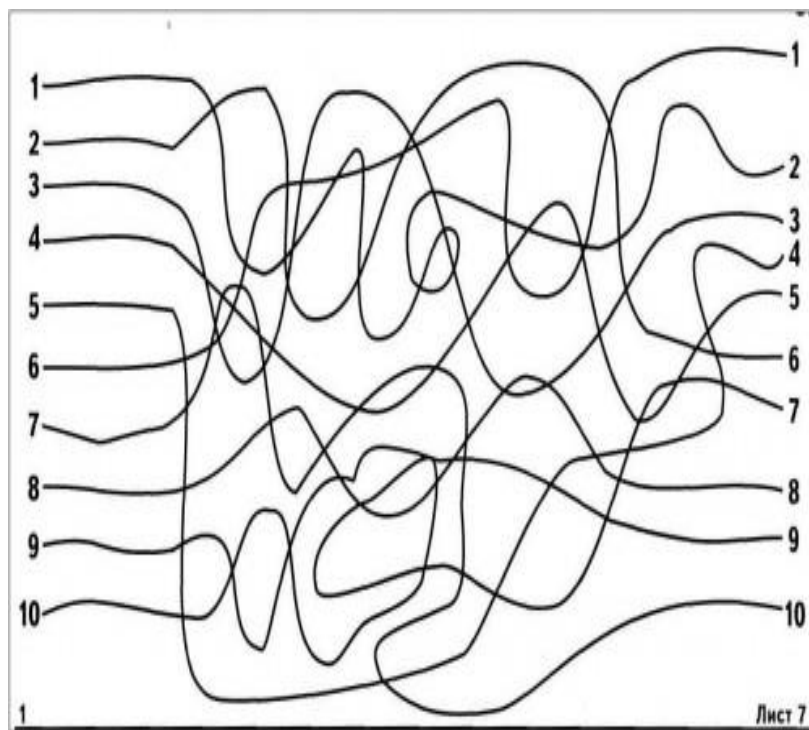
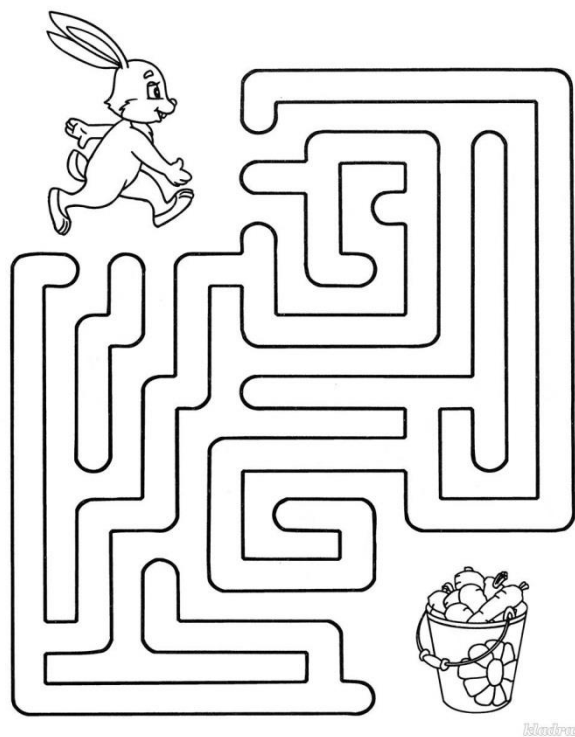
Выполни по образцу

Выполни по образцу



Упражнения на развитие произвольного внимания и произвольной регуляции деятельности

Лабиринты

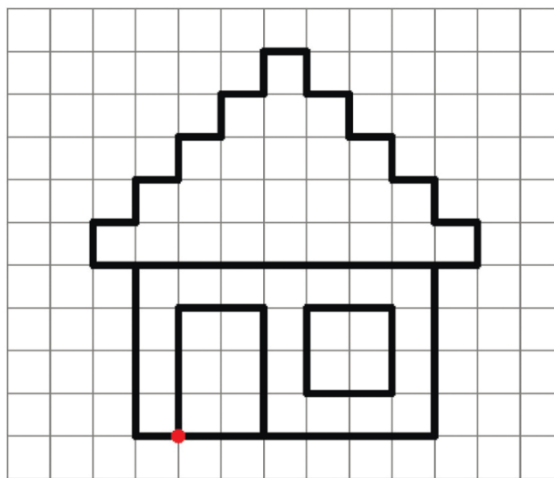


Упражнения на развитие произвольного внимания и произвольной регуляции деятельности

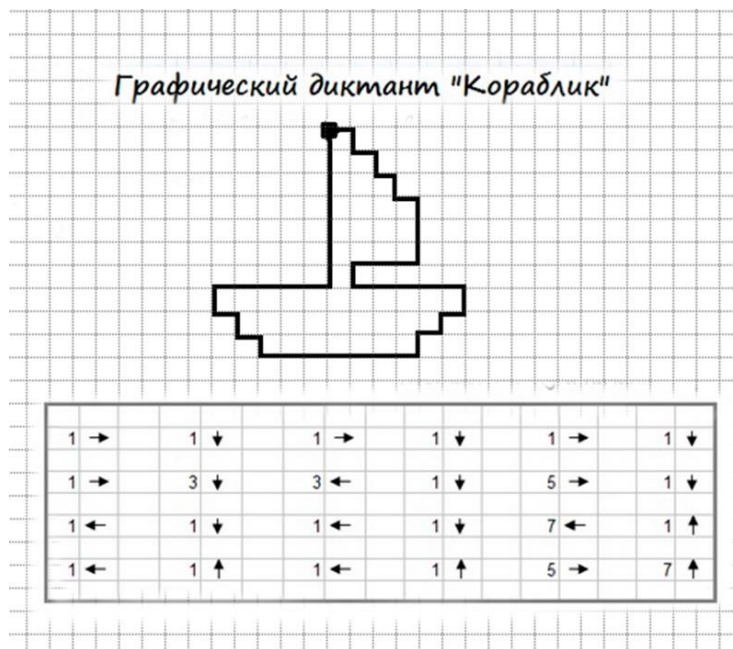
Графические диктанты

- 1) ребенку предлагается образец узора, выполненный в клетку, ребенку необходимо воспроизвести его самостоятельно;
- 2) ребенку на слух необходимо выполнить последовательность действий с указанием числа клеточек и их направления (вправо-влево, вверх-вниз).

Домик



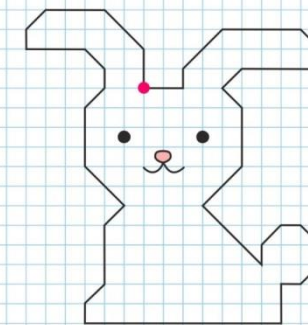
Графический диктант "Кораблик"



Заяц



2 → 1 ↑ 2 ↗ 4 → 1 ↘ 1 ↓ 4 ← 1 ↙
1 ↘ 3 ↓ 2 ↖ 3 ↘ 1 ↑ 1 ↗ 1 → 1 ↘
1 ↓ 1 ↖ 1 ← 2 ↓ 10 ← 1 ↑ 1 ↗ 3 ↑
1 ↗ 2 ↖ 3 ↑ 1 ↗ 1 ↑ 1 ↖ 3 ← 1 ↑
1 ↗ 3 → 2 ↘ 2 ↓

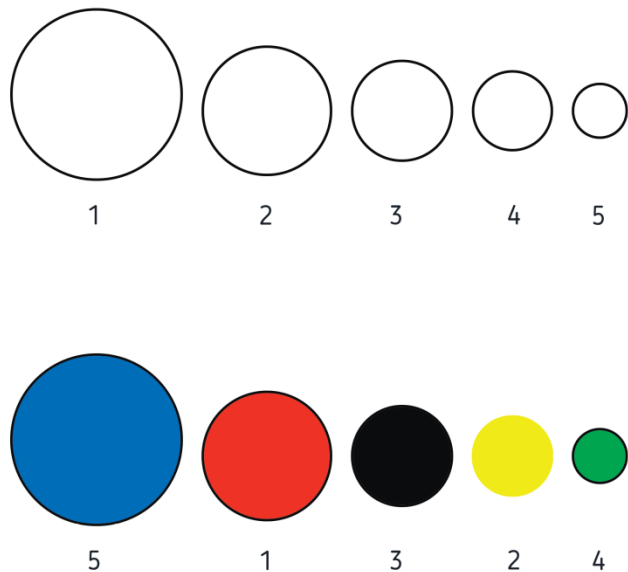


Упражнения на развитие произвольного внимания и произвольной регуляции деятельности

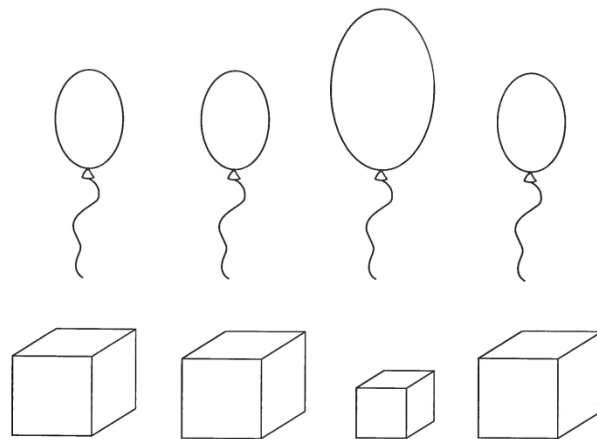
Упражнение «Раскрась правильно»



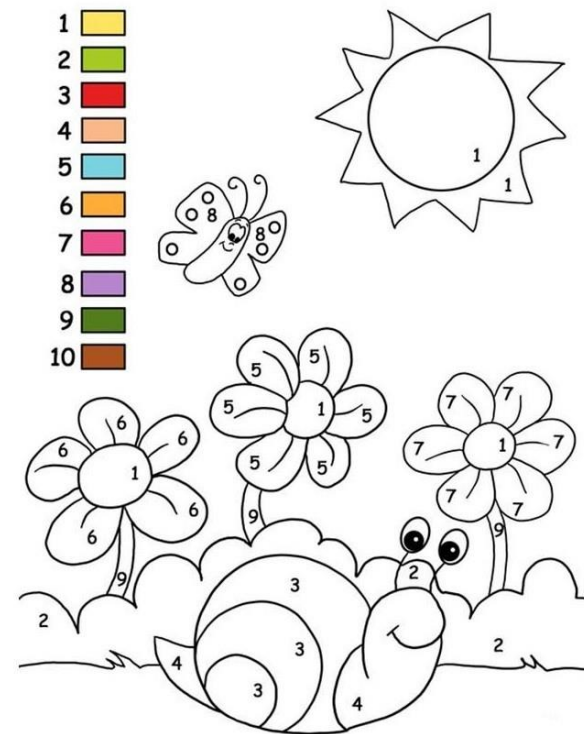
Раскрась кружки по образцу, ориентируясь не на размер, а на цифру, стоящую под ним.



Раскрась маленькие шары так, чтобы большой был между синим и желтым, а желтый - рядом с красным. Раскрась большие кубики так, чтобы маленький был между красным и синим, а зеленый был рядом с красным.



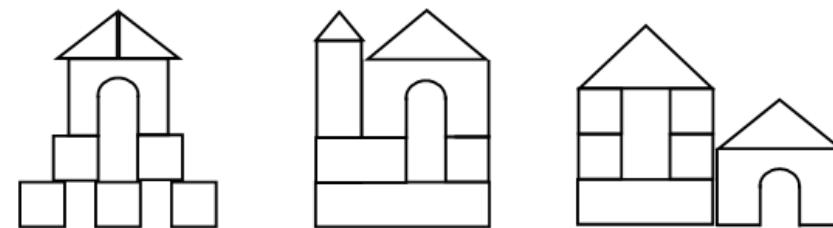
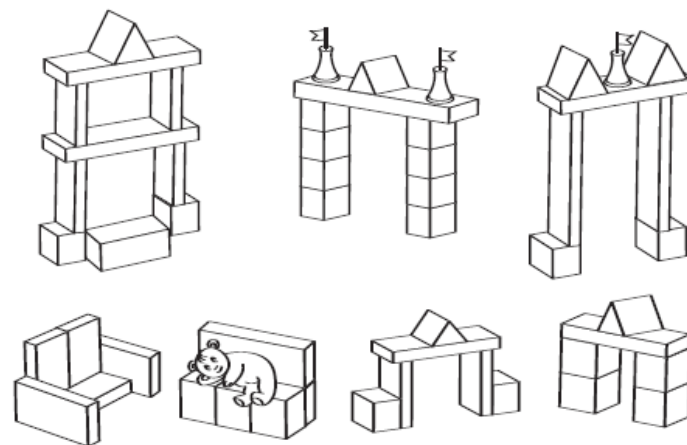
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



Задания на развитие произвольного внимания и произвольной регуляции деятельности

Конструирование

- начинать конструирование можно по образцу, например предложить воспроизвести из деталей реально построенный дом. Ребенок учится правильно выбирать необходимые детали блоков, соотносить их по размеру, форме, цвету. Пусть ребенок внимательно рассмотрит, изучит тот дом, который ему следует собрать самостоятельно по образцу.
- По окончании постройки задайте вопрос ребенку: «Как ты думаешь, правильно ли ты построил дом?», «Есть ли в твоём доме одинаковые детали?» и другие.
- В дальнейшем можно усложнять задание по конструированию: вместо образца рисунок, план, замысел и т.п.



Игры и упражнения на развитие произвольности движений и действий

➤ Игра «Четыре стихии»

Цель: развитие самоконтроля и произвольности движений.

Взрослый предлагает ребенку поиграть в игру. Если ведущий говорит «земля» - опустить руки вниз; «вода» - вытянуть их вперед; «воздух» - поднять руки вверх; «огонь» - вращать поднятыми руками.

➤ Игра «Замри!»

Цель: развитие произвольного внимания и произвольных движений.

Играет веселая музыка. Ребенок свободно двигается в такт музыке. Внезапно музыка обрывается, и ребенок замирает в той позе, в которой застал его музыкальный перерыв. Затем через минуту снова включается музыка и игра продолжается.

Игры и упражнения на развитие произвольности движений и действий

➤ Игра «На стол! Под стол! Стучать!»

Цель: развитие пространственного восприятия, произвольного внимания, произвольности движений и действий.

Взрослый предлагает ребенку поиграть в игру, в которой он будет правильно выполнять его команды. Взрослый дает словесные команды, и при этом старается запутать ребенка. Для этого сначала говорит команду, и сам ее правильно выполняет, ребенок все повторяет. Затем взрослый начинает путать ребенка – говорит одну команду, а делает что-то другое. Например, говорит: «Под стол!» и руки прячет под стол, ребенок прячет руки. «Стучать!» и начинает стучать по столу, ребенок повторяет. «На стол!» – руки кладет на стол, ребенок делает то же самое и так далее. Когда ребенок привыкнет повторять движения, взрослый начинает его путать: говорить одну команду, а выполнять другое движение. Например, говорит: «Под стол!», а сам стучит по столу. Ребенок должен делать то, что говорит взрослый, а не то, что он выполняет.

Игры и упражнения на развитие произвольности движений и действий

➤ Игра «Тихо – громко»

Цель: развитие произвольности движений, наблюдательности.

Взрослый говорит ребенку: «Когда я буду говорить тихо, ты должен тихо ходить на носочках. Когда я говорю громко, ты должен громко маршировать. Реагировать надо не на слова, а на звук голоса. То есть, что бы я не говорила тихим голосом, ты все равно должен ходить тихо на носочках. И также, что бы ни говорила громким - все равно нужно маршировать». Сначала психолог говорит шепотом: «Ходи на носочках», а громким голосом: «Маршируй». Когда ребенок привыкнет к смене команд, игра усложняется, добавляются разные команды, например, «Прыгай» - тихим голосом, или «Маши руками» - громким голосом. Затем игру можно усложнить еще больше: «Маршируй» - говорит психолог шепотом. «Ходи на носочках» - говорит громко. Ребенок не должен поддаваться на провокации, ему надо всегда ходить на носочках под шепот и маршировать под громкий голос.

Игры и упражнения на развитие произвольности движений и действий

➤ Упражнение «Потолок, нос, пол»

Цель: развитие пространственного восприятия, произвольного внимания, произвольности движений и действий.

Взрослый говорит: «Покажи указательным пальцем потолок, теперь пол. А где твой нос? Сейчас поиграем. Ты будешь показывать то, что я называю. Надо быть внимательным. Ведь я постараюсь тебя запутать.»

➤ Упражнение «Колечко»

Цель: развитие произвольных движений, развитие мелкой моторики.

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Сначала можно складывать «колечки» каждой рукой отдельно, затем вместе.

Психогимнастические упражнения на снятие напряжения, развитие эмоциональной саморегуляции

➤ Упражнение «Лифт»

Цель: развитие эмоциональной саморегуляции, способствовать успокоению и снятию напряжения.

Взрослый говорит: «Положи ладонь на живот. Представь, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержи там ладонь. Теперь положи ладонь на грудь и представь, что это третий этаж дома.

Приготовься, мы начинаем «поездку на лифте»:

- Вдохни ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержи дыхание. Выдохни ртом.
- Вдохни так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержи дыхание. Выдохни ртом.
- Вдохни – и «подними лифт» еще на один этаж – до груди. Задержи дыхание. Выдохни ртом.
- Во время выдоха ты ощутишь, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта».

Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2-3 минуты. Дыхание задерживается на 2-3 секунды.

Психогимнастические упражнения на снятие напряжения, развитие эмоциональной саморегуляции

➤ Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: развитие психической саморегуляции, снятие эмоционального напряжения.

Взрослый говорит ребенку: «Откинься на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились.

- Глубоко вдохни воздухом носом, представь, что твой живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхай ртом, чтобы воздух улетел из шарика.
- Не торопись, повтори. Дыши и представляй себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.
- Медленно выдыхай ртом, как будто воздух выходит из шарика.
- Сделай паузу, сосчитай до пяти.
- Снова вдохни и наполни легкие воздухом.
- Выдохни, почувствуй, как воздух выходит через легкие, горло, рот.
- Дыши и чувствуй, как ты наполняешься энергией и хорошим настроением».

Психогимнастические упражнения на снятие напряжения, развитие эмоциональной саморегуляции

➤ Упражнение «Сбрось усталость»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие способности управлять своим телом.

Взрослый говорит ребенку: «Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

➤ Упражнение «Качели»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие способности управлять своим телом.

Ребенок стоя качается на качелях. Выразительные движения. 1. Ноги слегка расставить, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. 2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Психогимнастические упражнения на снятие напряжения, развитие эмоциональной саморегуляции

➤ Упражнение «Улыбка»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие способности управлять своим телом, психомышечная тренировка.

Улыбнись в ответ солнышку и почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Сделай еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Растягиваются твои губы, напрягаются мышцы щек. Дыши и улыбайся. Твои руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка.

➤ Упражнение «Гора с плеч»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие способности управлять своим эмоциональным состоянием.

«Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5—6 раз, и тебе сразу станет легче».

Психогимнастические упражнения на снятие напряжения, развитие эмоциональной саморегуляции

➤ Упражнение «Солнечный зайчик»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие эмоциональной регуляции, психомышечная тренировка.

Взрослый говорит ребенку: «Представь себе, что солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот - погладь его и там. Он не озорник - он ловит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

Взрослый направляет ребенка, учит его контролировать свое поведение, оценивать свою деятельность.

Необходимо сразу ориентировать ребенка на выполнение любого задания с начала до конца.

А для этого необходимо научить ребенка:

- понимать и принимать задачу, ее цель;
- планировать свою деятельность;
- подбирать средства для достижения цели;
- преодолевать трудности, достигая результата;
- оценивать результаты своей деятельности;
- принимать помощь взрослых при выполнении задания.

Уважаемые взрослые! Предложенные вашему вниманию развивающие игры, упражнения, задания являются лишь ориентиром, канвой для реализации ваших творческих возможностей в работе с детьми.