

Тема: «САМОРЕГУЛЯЦИЯ».

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



Основными особенностями саморегуляции являются:

1. **Осознанность действий** - для чего, зачем надо выполнять это задание.
2. **Активное включение в деятельность** - С. Л. Рубинштейн выделяет два отношения к деятельности: зависимое, пассивное или активное, деятельное отношение.
3. **Планирование деятельности** – умение ребёнком выделить последовательность своей деятельности.
4. **Контроль и коррекция** – это означает, как ребёнок может по ходу выполнения задания контролировать правильность выполнения и исправлять увиденную ошибку.

По данным нейрофизиологических исследований истинная саморегуляция формируется только к **9-10** годам. Но это не значит, что в дошкольном возрасте не нужно развивать эту способность. Как показывают исследования, уже **на первом году жизни** начинают формироваться произвольные движения. В период от двух до трех лет закладываются основы регулирующей функции речи. **С 4 лет** развивается контроль за своими действиями, а нарушение правил поведения другими замечается уже с 3 лет.

Уже в дошкольном возрасте появляется первая самооценка, роль которой в регуляции поведения постоянно возрастает. Все эти изменения служат предпосылками и создают условия для развития основ произвольной саморегуляции. К концу дошкольного возраста у детей развиваются разные её виды: двигательная, учебная, личностная саморегуляции.

Игры, способствующие развитию навыков саморегуляции и произвольного поведения детей дошкольников.

Игра «Сохрани слово в секрете».

Вы будете называть детям разные слова, а они их четко повторять. Но нужно помнить об одном условии: названия цветов - это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо этого, встретившись с названием цветка, ребенок должен молча хлопнуть один раз в ладоши.

Примерный список слов: *окно, стул, ромашка, ириска, просо, плечо, шкаф, василёк, книга и т. д.*

Игра «Горка спичек». Перед ребёнком вываливается коробок спичек в одну кучку. Предлагается по - очереди вытаскивать по одной спичке, чтобы не сдвинулись остальные (в игру могут играть до 6 детей).

Игра «Пять спичек». Перед ребёнком на столе лежат пять спичек одна под другой. Первую спичку необходимо поднять со стола двумя большими пальцами, вторую – двумя указательными, третью – двумя средними. Затем четвертую – безымянными пальцами, пятую – двумя мизинцами. В конце необходимо удержать все поднятые спички в течение 10 секунд.

Игра «Хочукалки». Ведущий кончиком карандаша медленно рисует в воздухе какую-нибудь известную детям букву. Детям предлагается угадать букву, но не кричать тут же правильный ответ, а преодолев своё «хочу выкрикнуть», дождаться команды ведущего и ответ прошептать.

Игра «Якалки». Ведущий загадывает лёгкие загадки, дети, отгадав загадку, сигнализируют ведущему поднятой рукой. Отвечает тот ребёнок, которого назовёт ведущий. Можно усложнить задачу, введя сигнал для ведущего (поднимать руку детям только после сигнала ведущего, например, поднятой карточки).

Подготовила: Жаркова Галина Валерьевна,
педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр-детский сад № 200»