

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**ЗАХАРЧЕНКО ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОРЕОГРАФИИ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 28.05.2022

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 28.05.2022

Обучающийся  
Захарченко Ю.В.

 28.05.2022

Дата защиты

28.06.2022

Оценка

Красноярск 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОРЕОГРАФИИ.....	6
1.1. Понятие саморегуляции: характеристика, показатели.....	6
1.2. Хореография как средство развития саморегуляции дошкольников.....	14
1.3. Влияние хореографии на развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.....	19
Выводы по главе 1.....	22
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	25
2.1. Описание методик исследования.....	25
2.2. Результаты исследования уровня саморегуляции детей старшего дошкольного возраст.....	26
2.3. Психолого-педагогическая программа, направленная на развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста посредством упражнений с элементами хореографии.....	33
Выводы по главе 2.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	59

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема сформированности саморегуляции у старших дошкольников, контроль над собственным поведением является одной из наиболее важных задач в психолого-педагогической деятельности. С различными аспектами саморегуляции связаны исследования авторов К.А. Абульхановой-Славской, О.А. Конопкина, В.И. Моросановой и др.

Проблема саморегуляции актуальна для всех образовательных организаций, так как в каждой из них присутствуют дети, которые имеют свой уровень саморегуляции. Но наибольшая актуальность формирования саморегуляции происходит на этапе дошкольного образования. Психологическая саморегуляция в жизни человека играет большую роль, т.к. вся человеческая история состоит из множества форм деятельности, поступков, коммуникаций и других видов целенаправленной активности. Именно целенаправленная произвольная саморегуляция, реализующая все множество действенных отношений с реальным миром вещей, людей, внешних условий, социальных явлений и т.д., является основным фактором субъектного бытия человека [12].

Часто случается так, что дети при переходе в школу не могут привыкнуть к новым условиям среды. Они бывают трудноуправляемыми и часто не готовы к обучению. Что же требуется сделать в дошкольном возрасте, чтобы ребенок был психологически устойчив и готов управлять процессом саморегуляции, находясь в школе?

В настоящее время появляется существенная проблема развития процессов саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста. Обуславливается это многочисленными изменениями в системе образования, а также моральными изменениями в обществе, происходит изменение семейных ценностей, т.к. современная школа предъявляет к ученикам первого класса очень высокие требования. В XX веке важнейшей

составляющей подготовки ребенка к школе считалось умение ребенка управлять своим поведением и контролировать действия. Д. Б. Эльконин, Л. А. Венгер, Л. И. Цеханская и другие ученые акцентировали необходимость формирования у ребенка умений сознательно подчинять свои действия заданному правилу, действовать по образцу и словесной инструкции взрослого. Эти умения не теряют актуальность и в условиях современного образования [17;19].

Высокую актуальность в 21 веке приобретают занятия танцами. Танцы являются одним из способов саморегуляции психологического состояния. Именно в двадцатом веке танец приобрел новую смысловую нагрузку. Танцы способствуют индивидуальному самовыражению и физической интеграции, гармонизации эмоциональных состояний человека.

Цель исследования: изучить возможности развития саморегуляции детей старшего дошкольного возраста посредством упражнений с элементами хореографии.

Задачи исследования:

1. Сделать анализ понятия саморегуляции.
2. Рассмотреть хореографию как средство развития саморегуляции.
3. Раскрыть влияние хореографии на развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста
4. Выявить уровень саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.
5. Разработать и апробировать психолого-педагогическую программу, направленную на развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста посредством упражнений с элементами хореографии, а также подтвердить ее эффективность.

Объект исследования: саморегуляция детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: упражнения с элементами хореографии как средство развития саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что упражнения с элементами хореографии будут эффективны в развитии саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы;
2. Эмпирические: тестирование;
3. Методы количественной и качественной обработки данных.

Методики: «Домик» (Н.И. Гуткина); «Какие предметы спрятаны в рисунка?» (Р.С. Немов); «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин).

База и выборка исследования: Краевая спортивная школа по художественной и эстетической гимнастике. 20 девочек старшего дошкольного возраста (6–7 лет).

Практическая значимость исследования: педагоги-психологи могут использовать психолого-педагогическую программу, направленную на развития саморегуляции детей старшего дошкольного возраста посредством с элементами хореографии в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ).

Структура выпускной квалификационной работы: введение, основная часть: две главы, заключение, список использованных источников, состоящего из 50 источников..

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОРЕОГРАФИИ**

## **1.1. Понятие саморегуляции: характеристика, показатели**

Процесс саморегуляции начали исследовать в 20 столетии как специфический процесс, происходящий в живых системах. Процесс саморегуляции изучали, как зарубежные ученые (Ч. Шеррингтон, К. Бернар и др.), так и отечественные исследователи (А.Н. Леонтьев, В.И. Моросанова, О.А. Конопкин и др.)

Психологи В.С. Юркевич и Н.С. Лейтес в своих научных исследованиях раскрыли особенности несформированной саморегуляции и ее влияние на другие аспекты. Несформированная саморегуляция в дошкольном возрасте влияет на неуспеваемость в плане отставания от темпа усвоения знаний, также происходит недостаточная продуктивность интеллектуальной деятельности и т.д. Принятие задания, сохранение его до конца работы, самоконтроль в процессе деятельности, адекватная оценка результата обеспечивается развитием именно саморегуляции.

Саморегуляция (лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) – это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении [1].

Подробное описание регуляции деятельности дает О.А. Конопкин, раскрывая компоненты процесса саморегуляции [14]. Автор рассматривает процесс саморегуляции как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по управлению разными видами и формами произвольной активности, реализующих его цели. Данная модель состоит из следующих функциональных звеньев:

– принятая субъектом конкретная цель деятельности;

- модель условий, требующихся для данной цели;
- перечень своих действий, требующихся для достижения цели;
- субъектная система критериев успешности выполнения деятельности;
- контроль и оценка фактических результатов;
- коррекционная работа над процессом саморегуляции.

По мнению автора основными признаками саморегуляции являются постоянность, неизменность для разных видов и форм произвольной двигательной активности человека. В зависимости от вида деятельности и условий ее осуществления одни и те же по своим функциям структурные компоненты саморегуляции могут реализовываться разными психическими средствами [13].

Психологи Ч. Шеррингтон и И.М. Сеченов считали, что саморегуляция не нуждается в наличии особого психического образования. По их мнению саморегуляция осуществляется через работу определенных нервных центров, связанных с сознательным отражением [11].

Научный деятель Ч. Шеррингтон писал: «...реакции рефлекторных дуг управляются механизмами, деятельность которых связана с сознанием. Этими высшими центрами рефлекс может быть остановлен, запущен или модифицирован в его реакции с таким разнообразием и с очевидной независимостью от внешних раздражителей, что будет наивным прийти к заключению о существовании самопроизвольного внутреннего процесса» [11, с. 48].

Научные исследования произвольной саморегуляции различных психологических и физиологических процессов начались с началом становления советской психологии и проводились в нескольких направлениях. Произвольная регуляция деятельности ребенка дошкольного возраста является важным личностным новообразованием. Из этого можно сделать вывод, что саморегуляция – это процесс управления собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками, действиями, направленными на что или кого-либо.

В настоящее время имеет особое значение формирование саморегуляции и произвольности поведения у старших дошкольников, т.к. произвольное поведение является показателем школьной зрелости. А.Н. Леонтьев закладывал в термин «психологическая зрелость» – возможность управления своим поведением, которое не просто закреплено в привычке, а осознанно контролируется ребенком [15]. Процесс саморегуляции способствует гармоничному поведению личности, на его основе развивается способность управлять собой относительно поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни.

Психолог В.И. Моросанова выделяет понятие индивидуального стиля саморегуляции личности. Автор акцентирует внимание на индивидуальном своеобразии саморегуляции и реализации произвольной активности человека.

Выделяются ключевые особенности саморегуляции по В.И. Моросановой:

- индивидуальные особенности процессов: планирование, моделирование, программирование и оценка результатов. Индивидуальность заключается в развитии разных процессов.

- особенности регуляторно-личностных (самостоятельность, надежности, инициативность и др.). Данные свойства могут выступать предпосылками формирования разного стиля регуляции, так и новообразованиями в процессе его формирования.

Стиль саморегуляции вырабатывается у человека, благодаря его способности к накоплению наиболее типичных способов регуляции для достижения своих целей. Стилевая индивидуальность саморегуляции – это не только проявление приспособительной активности, но и активность субъекта, которая может преобразовывать свой окружающий мир [17].

Исследования В.И. Моросановой показали, что чем выше уровень осознанной саморегуляции, тем выше возможности человека по овладению новыми видами деятельности и тем шире круг тех деятельностей, которыми

может овладеть каждый человек, при наличии специальных способностей и соответствующей мотивации [14].

Многие авторы в своих научных работах говорят о произвольном внимании как о концентрации психической деятельности на каких-либо объектах с одновременным отвлечением от всего остального.

Психолог Т. Рибо определяет внимание как «умственный монодеизм» – преобладание ключевой идеи в сознании, которая при произвольном внимании сопровождается естественным приспособлением индивида, а при произвольном внимании – искусственным. По мнению автора, внимание представляет собой сочетание двигательной и субъективной составляющей [26].

Научный деятель Н.А. Бернштейн в своих исследованиях отметил, что психика формируется в движении. Физиологическая составляющая внимания составляет комплекс дыхательных, сосудистых, двигательных и прочих произвольных или произвольных реакций. Двигательная составляющая внимания состоит в том, что некоторые ощущения, мысли или воспоминания имеют особую интенсивность и ясность поскольку вся двигательная деятельность оказывается сосредоточенной на них. Например, для зрения и слуха внимание является сосредоточением и задержкой движений, которые связаны с настройкой и управлением ими. Произвольное внимание заключается в умении управлять этими движениями [38].

Отечественный психолог Н.Ф. Добрынин продолжает развивать идею Рибо. Он также полагает, что внимание связывается с активностью личности. Психолог считает проблему внимания очень важной, так как она на прямую влияет на человеческую активность. Н.Ф. Добрынин выделил следующие виды активности:

- природная или активность субъекта жизнедеятельности;
- социальная, взаимодействие субъекта с другими людьми;

– личностная связана с другими более развитыми формами внимания (сосредоточенность и направленность внимания на конкретный субъект или объект).

Саморегуляция бывает произвольная и непроизвольная. Произвольная саморегуляция имеет сознательную цель, она не зависит от каких-либо внутренних побуждений. Непроизвольная саморегуляция осуществляется непреднамеренно, импульсивно, последствия собственного поведения заранее не предугадываются. Произвольное внимание – целенаправленное сосредоточение сознания, поддержание которого происходит с помощью волевых усилий. Включение произвольного внимания зависит от стоящей перед человеком целью, которая пронизана рядом мотивов, с наличием противоположно направленных и конкурирующих друг с другом интересов, каждый из которых сам по себе способен привлечь и удержать внимание.

Тему произвольного внимания глубоко изучает Н.Ф. Добрынин. Он выделяет виды внимания:

– Волевое внимание – оно включается в ситуациях противоречия между действиями, которые были выбраны осознанно и теми действиями, которые вызывают непроизвольное внимание.

– Выжидательное внимание – вызывается сознательно ожидаемым объектом или явлением.

– Спонтанное внимание – вызывается изначально простым интересом к объекту, но затем удерживается в сознании усилием воли.

Также Н.Ф. Добрынин выделяет слепопроизвольное внимание. Оно появляется при переходе действий в операции или в результате изменений мотивов. В этом случае соответствие направленности деятельности принятым целям сохраняется, только выполнение не требует специальных волевых усилий и может быть ограничено во времени истощением возможностей организма [4].

Процесс саморегуляции сложен и во многом зависит от ситуации, в которую способен попасть ребенок. Саморегуляцию можно разделить на следующие виды:

– Саморегуляция собственного поведения. Ее целью стоит сделать поведение соответствующим ситуации.

– Саморегуляция состояния. Цель состоит в преодолении страха или неуверенности, т.е. воздействие на негативное состояние с помощью изменения этого состояния или же отвлечения от него.

– Саморегуляция мотивов и целей. Цель заключается в способности изменять мотивы и цели в критических ситуациях, когда они недостижимы, чтобы не доводить ситуацию до конфликта [2].

Все виды могут встречаться у ребенка, так как каждый ребенок попадает в критические ситуации. Ключевое отличие видов у ребенка заключается в индивидуальности, а также типах саморегуляции. Тип представляет собой определенные устойчивые реакции, действия, которые способствуют изменению критической или конфликтной ситуации. Типов саморегуляции огромное количество, но их можно объединить в группы:

- Агрессия, направленная на кого-либо или что-либо.
- Оправдание (защита собственного Я)
- Уход от ситуации, избегание
- Подчинение в ситуации кому-либо.
- Спокойствие и терпение
- Отрицание ситуации
- Разрешение ситуации собственными силами
- Зацикленность на препятствиях
- Зацикленность на цели
- Замещение цели
- Смещение активности
- Мысленное фантазирование и продумывание ситуации [5].

Вышеперечисленные типы могут быть актуальны как для одних ситуаций, так и неприемлемы для других. Требуется внимательно подходить к данному вопросу, так как при одном типе саморегуляции могут последовать абсолютно разные поведенческие реакции детей. Определить адекватность типа саморегуляции в определенной ситуации – важный вопрос для ее диагностики. Данный вопрос исследуется индивидуально. Исходя из диагностики, психологи проводят работу по формированию и коррекции саморегуляции. Проведение данной работы рекомендуется в несколько этапов:

1. Исследование типа саморегуляции (диагностика – выявление индивидуальных, личностных особенностей);
2. Оказание психологической помощи и коррекция неадекватных поведений;
3. Выявление эффективности проведенной коррекции.

Дошкольный период имеет решающее значение в становлении личности ребенка и создания предпосылок его гармоничного развития. Именно в дошкольном возрасте формируются основы жизненно важных двигательных умений и навыков, а также необходимого двигательного опыта, из этого, в последствии, формируется вся двигательная деятельность человека.

По мнению психолога И.В. Сисинова двигательная активность в дошкольном возрасте способствует формированию умений и навыков ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития. Двигательная деятельность имеет важное значение для жизнедеятельности человека [28].

Психолог Н.А. Бернштейн считает, что психика ребенка формируется в движении. Движения тесно связаны с работой центральной нервной системой, которая в свою очередь принимает участие в их деятельности и имеет огромное значение в развитии функций мозга. Нормальное

психомоторное развитие составляет основу всего психического развития ребенка [29].

Отечественный психолог Л.С. Выготский писал, что сознательное поведение предполагает внимание, которое формируется в упражнении, т.е. в деятельности, которая предполагает многочисленное повторение уже известных движений. Есть одно важное правило: упражнение успешно только в том случае, если оно сопровождается внутренним удовлетворением личности. Иначе деятельность может стать утомительной для ребенка [6].

Исходя из многообразия научных представлений, можно сделать вывод, что старший дошкольный возраст является сензитивным периодом для развития саморегуляции. Многие авторы сходятся во мнении, что активная деятельность благотворно влияет на становление саморегуляции и способствует ее развитию. Активная деятельность напрямую связана с центральной нервной системой, по сути они со зависимы. Центральная нервная система влияет на становление воли, внимания, контроля своих действий. Также авторы предполагают, если саморегуляция не разовьется в дошкольном возрасте, то возникнут проблемы в школьном периоде. По своей сути, упражнения хореографией являются той самой активной деятельностью, которая благоприятно сказывается на развитии саморегуляции. Занятия хореографией могут быть разнообразны и эмоционально окрашены, благодаря музыкальному сопровождению и разным формам деятельности: театрализации, игре и т.д. Это поможет увлечь ребенка и сосредоточить его внимание на конкретной цели. Занятия хореографии стоит включать в образовательный процесс дошкольника для стимуляции и развития саморегуляции.

## **1.2. Хореография как средство развития саморегуляции дошкольников**

Саморегуляция имеет две формы – произвольную и непроизвольную. Произвольная саморегуляция (осознанная) связана с целевой деятельностью, тогда как непроизвольная (неосознанная) связана с жизнеобеспечением, осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм.

Многие авторы, исследующие психологическую готовность к школе, уделяют особое внимание произвольной саморегуляции. Но каждый раз встает вопрос, в какой степени должна быть развита произвольность к началу обучения в школе. Разнообразие видов деятельности, которые осваивает дошкольник формирует важнейшее личностное новообразование этого возраста – это произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю. Старшие дошкольники начинают осознавать собственные действия и переходят с ситуативного поведения, на внеситуативное [20].

Развитие произвольности – это необходимое условие для учебной деятельности будущего ученика. Если произвольность саморегуляции не будет сформирована в дошкольном возрасте, то в младшем школьном возрасте ребенок учиться ребенок просто может не захотеть учиться, ему быстро надоеет и станет не интересна школьная жизнь.

Эффективным средством произвольной саморегуляции в данном возрасте считается активная деятельность. Дошкольников привлекает творческая активность (танцы, рисование, пение и т.д.). Данная активность является стимулом формирования произвольных качеств. В процессе продуктивной деятельности ребенок видит результаты своего творчества, хочет увидеть и его завершение [3].

В старшем дошкольном возрасте ребенок постепенно учится регулировать различные сферы психической жизни: двигательной и эмоциональной, сферы поведения и общения. Ребенок должен овладеть определенным набором умений в каждой из сфер.

Чтобы научиться контролировать свои движения, старший дошкольник должен овладеть произвольным переключением своего внимания на мышцы, которые работают в определенный момент времени; научиться различать и сравнивать мышечные ощущения; определять характер ощущений; характер движений, сопровождаемых этими ощущениями; должен овладеть сменой характера движений. В данном случае актуальность хореографии очевидна, так как она поможет справиться с задачами, поставленными перед ребенком.

По сравнению с двигательной саморегуляцией, эмоциональная в старшем дошкольном возрасте менее развита. В данный возрастной период эмоции детей еще непосредственны. Данный временной период самое благоприятное время для обучения ребенка ответной реакции на разные эмоции. В этом возрасте можно познать эмоции с помощью разной двигательной активности, в частности хореографии. Старшему дошкольнику необходимо научиться произвольному управлению своими эмоциональными ощущениями; научиться различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер; одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие; произвольно и подражательно демонстрировать эмоции по заданному образцу [22].

После того, как ребенок овладеет начальной стадией эмоциональной саморегуляции, можно переходить к регуляции своего общения, т.к. основной инструмент в регуляции общения – установление эмоционального контакта между людьми. Исход из этого, ребенок должен научиться управлять, понимать и различать чужие эмоциональные состояния; сопереживать (полностью погружаться в ситуацию собеседника); отвечать адекватными чувствами. Уровень овладения ребенком элементарными умениями регуляции эмоциональной сферы и способность устанавливать эмоциональный контакт составляют уровень развития эмоционального контроля его личности [23].

Для управления поведением, как сложнейшей сферой психики, необходимо чтобы ребенок обладал всеми признаками саморегуляции. Помимо этого, ребенок данного возраста должен приобрести специфические навыки, которые составляют высшие формы эмоционально-волевой регуляции: определять и ставить цели для своих поступков; находить лучшее решение для достижения цели; проверять эффективность выбранных путей (совершать ошибки, исправлять их и продолжать движение к цели); предполагать исход конечного результата своих действий и поступков; нести ответственность за свои поступки, не перекладывая ее на взрослого или сверстников. В развитии у детей описанных навыков большое значение играет возможность испытать множество вариантов действия для того, чтобы научиться делать выбор. Именно в выборе поступка или действия состоит первый шаг на пути развития произвольного (согласно со своими желаниями, волей) управления поведением [18].

К шести годам у ребенка оформляются основные элементы волевого действия: ребенок способен поставить цель, принять решение, наметить план действия, исполнить его, проявить определенное усилие в случае преодоления препятствия, оценить результат своего действия. Но данные компоненты недостаточно развиты [9].

К концу дошкольного возраста ребенок должен быть способен адекватно вести себя на основе внутренних побуждений, а не только в условиях ожидания какого либо поощрения от кого-либо.

В данном возрасте ребенок уже должен уметь управлять своим поведением и эмоция, удерживать внимание одновременно на нескольких взаимосвязанных действиях или событиях. Хореографические упражнения будут способствовать развитию контроля над эмоциями, поведением и действиями ребенка старшего дошкольного возраста.

За основу берем уровни саморегуляции по Л. Г. Дикой, представленные в таблице 1. Было выделено 4 уровня [15]:

## Уровни саморегуляции (Л.Г. Дикая)

Сферы психики	Уровни саморегуляции и состояния	Ведущий компонент структуры	Способы саморегуляции	Отношение к психологической системе деятельности
Бессознательное	Непроизвольный и неосознаваемый	Активационный (неспецифическая активация)	Активации в континууме сон – бодрствование, ориентировочная реакция, когнитивная активация, изменение частоты дыхания и сердцебиения	«Непроизвольная реакция»
Бессознательное	Произвольный и неосознаваемый	Активационно-эмоциональный (специфически локализованная активация)	Ожидание, бдительность, мышечные движения, дыхательные и позотонические упражнения, эмоциональное отреагирование, релаксация	Операция
Сознание	Произвольный и осознаваемый	Когнитивно-эмоциональный	Волевые усилия, самоконтроль, эмоциональная репродукция, аутотренинг, элементы йоги	Действие
Сознание	Осознаваемый и целенаправленный	Когнитивно-коммуникативный	Изменение целевых установок, мотивов, изменение направленности сознания, самовнушение, самоприказ, самоубеждение, самоанализ, самопрограммирование, общение	Деятельность

Психологи полагают, что в старшем дошкольном возрасте необходимо достичь «произвольной и осознаваемой» саморегуляции, но очень часто дети не могут достигнуть данного уровня по разным причинам.

Многие проблемы, возникающие в саморегуляции собственного состояния в старшем дошкольном возрасте связаны с:

- с трудностями в идентификации объекта самовоздействия,
- в размытости образа состояния,

- в преобладании произвольных и неосознаваемых способов саморегуляции,
- в недостаточной степени осмысленности целей, задач и мотивов определенной активности,
- с недостаточной сформированностью и развитостью навыков и приемов саморегуляции,
- неадекватным и несвоевременным использованием тех или иных приемов [16].

В данном случае самоуправление и произвольная саморегуляция являются механизмами реализации, направленными на достижение оптимального уровня функционирования субъекта. Благодаря оптимальному функционированию у субъекта происходят закономерные изменения элементов всей системы психических явлений.

Важно отметить, что регуляция дошкольников может быть сформирована на различных уровнях: высоком, среднем или низком.

Низкий уровень указывает на то, что слабо сформированы основные процессы саморегуляции, и они становятся препятствием для высоких достижений в самых разных видах деятельности.

Высокий уровень включает в себя целостную структуру регуляции. Это значит, что она состоит из всех предыдущих уровней. Каждый уровень включен в другой как слой в компоненты вышестоящего уровня. Иерархическая система регуляции состояний обеспечивает адаптацию субъекта к социальным условиям функционирования и требованиям предметно-профессионального характера деятельности [10].

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что саморегуляция – это не отдельная черта личности ребенка, а структурный компонент произвольности поведения в целом. Произвольность влияет на развитие навыков саморегуляции поведения. Благодаря саморегуляции выполняется огромное количество действий: можно наладить контакты со сверстниками и

взрослыми, контролировать и анализировать свою деятельность, действовать по заданному образцу и т.д. Из этого следует, что хореографические упражнения будут способствовать развитию произвольной саморегуляции, которая поможет ребенку в подготовке к школе и в дальнейшем обучении.

### **1.3. Влияние хореографии на развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста**

Популярность занятий хореографией в настоящее время крайне высока, но мало кто знает, что она является не просто развлекательной деятельностью для дошкольников, а важной составляющей психо-эмоционального развития ребенка. Хореография способствует формированию умения держать свои мысли под контролем, достижению полного расслабления, а также стабилизации эмоционального состояния.

Преподаватель танца Мэрион Чейз предполагала, что с помощью хореографии человеку проще высказать внутренние переживания, чем с помощью слов. Это предположение послужило толчком для создания танцевально-двигательной терапии. Данная терапия основывается на том, что тело и психика взаимосвязаны: изменение в эмоциональной, поведенческой или мыслительных сферах вызывают изменение и на физическом уровне. В данном случае тело и сознание, рассматривается как единое целое. Они имеют равные силы в полноценной деятельности человека. Таким образом, можно сделать вывод, что двигательная активность, в частности хореография, влияет на сознание ребенка [30].

Занятия хореографией способствуют хорошей координации движений, формированию правильного дыхания, эмоционального и физического расслабления. Хореография помогает концентрироваться на движениях, умению вслушиваться в ритм и в свои ощущения в целом. В процессе занятий хореографией дошкольник углубляется в свое сознание и благодаря этому может научиться управлять своей эмоциональной сферой,

конструировать мыслительную деятельность, воспринимать свой организм как единство всех когнитивных процессов психики [31].

В рамках занятия хореографией ребенку приходится прикладывать волевые усилия. Каждое хореографическое упражнение, требующее сосредоточения внимания, влияет на волевую сферу ребенка.

С психологической точки зрения в любом свободном движении или импровизации происходит высвобождение чувств, усиливаемое музыкальным сопровождением. Ребенку требуется научиться анализировать и контролировать эти чувства, чтобы гармонично сосуществовать с обществом [7]. Хореография может являться средством коммуникации между дошкольниками, поскольку танец представляет собой живой язык тела, выражает глубочайшие эмоции в двигательных образах. По своей сути, танец соединяет физическую, психическую и эмоциональную сферы в ребенке.

Основной задачей упражнений с элементами хореографии является развитие саморегуляции над своими чувствами, а также осознанность собственного «Я». Осознание распространяется на части тела, дыхание, чувства и образы, проявление рассогласованности устных и двигательных «посланий».

Хореография несет в себе несколько функций: психофизиологические, психологические и психотерапевтические. Во время танца происходит высвобождение сдерживаемых, подавляемых чувств и эмоций, в том числе социально нежелательных. С помощью саморегуляции дети учатся контролировать свои чувства. Танец способствует моторно-ритмическому выражению, разрядке и перераспределению избыточной энергии, активизации организма, уменьшению тревожности, напряжения, агрессии. Помимо этого танец оказывает оздоровительное воздействие и способствует саморегуляции организма в целом [27].

Таким образом, хореография влияет на снятие напряжения в мышцах и сознании, улучшает психоэмоциональное состояние и способствует

повышению интеллектуальных способностей. Также хореография влияет и способствует на формирование у детей старшего дошкольного возраста самодисциплины, самостоятельности и морально-волевых качеств. Занятия хореографией способствуют полноценному физическому развитию, а также формируют полезные психические качества для контроля и управления своей эмоционально-волевой сферы, как неотъемлемой части каждой личности.

## Выводы по 1 главе

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, можно сделать вывод, что саморегуляция – это системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по управлению разными видами и формами произвольной активности, реализующих его цели [14].

Проявление саморегуляции у старших дошкольников заключается в следующем:

- в умение управлять собственными психологическими состояниями;
- в формирование способности владеть и управлять своими поступками и поведением;
- в развитие сознательного, активного следования определенным нормам и правилам.

Двигательная активность благотворно влияет на сознание дошкольника. Хореография способствует развитию саморегуляции, которая в свою очередь помогает ребенку в контроле и управлении над всеми сферами личности: эмоциональной, волевой, двигательной, а также над поведением и общением в социуме.

Психологи И.В. Сисинова, Н.А. Бернштейн, Л.С. Выготский и др. утверждали, что сознание ребенка формируется с помощью движения. Двигательная активность помогает формированию сознательного поведения детей. Актуальнее всего это для старшего дошкольного возраста.

Ученые В.С. Юркевич и Н.С. Лейтес говорили, что несформированная саморегуляция повлечет за собой негативные последствия, которые отразятся на всех сферах личности ребенка, а также на успеваемости и усвоении школьной программы. Поэтому в старшем дошкольном возрасте дети должны овладеть произвольной саморегуляцией, так как именно она отвечает за контролирование всех сфер жизнедеятельности человека.

Произвольная регуляция деятельности ребенка дошкольного возраста является важным личностным новообразованием. Развить произвольную

регуляцию можно с помощью хореографических упражнений, так как они подразумевают разнообразную двигательную активность, в том числе и форму игры актуальную для данного возрастного периода.

Старший дошкольный возраст является этапом интенсивного психического и физического развития. На этом возрастном этапе происходят изменения в работе всех физиологических и психических систем организма ребенка.

Данный возраст является сензитивным для развития разных познавательных процессов: внимание, восприятие, мышление и др. Но для того, чтобы активно развивались познавательные процессы, ребенок должен обладать актуальным уровнем саморегуляции, характерным этому возрасту. Для старших дошкольников продолжает использоваться игровой материал, но уже в более сложной форме. Материал делают логически сложным, интеллектуальным, чтобы ребенку приходилось как можно больше думать и рассуждать. В данном возрасте актуальны двигательные игры в связке с речевыми играми, а также работа по образцу и правилам.

Старшие дошкольники переходят к новым формам сотрудничества, проявляют активный интерес к работе в коллективе. Ребенок усваивает определенную систему социальных ценностей; моральных норм и правил поведения в обществе. В данном возрасте ребенок в некоторых ситуациях уже может не идти на поводу у своих желаний, а поступить согласно правилам и нормам.

В старшем дошкольном возрасте формируется устойчивая самооценка, зарождается рефлексивная деятельность. Примерно в 6 лет ребенок уже может ставить самостоятельные цели, касающиеся собственной жизни. Данное изменение психических процессов и имеет решающее значение для успешности последующего школьного обучения, и для всего дальнейшего психического развития.

Таким образом, старший дошкольный возраст – это сложный период формирования физиологических и психологических особенностей ребенка.

Это тот возраст, когда происходит овладение социальным пространством с его системой нормативного поведения в межличностных отношениях с взрослыми и детьми. Ребенок осваивает правила адекватного взаимодействия с людьми и в благоприятных для себя условиях может действовать в соответствии с этими правилами. В данном возрастном периоде важно делать акцент на развитие произвольной саморегуляции, чтобы в дальнейшем ребенок был готов к новым для него требованиям начальной школы.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 2.1. Описание организации и методик исследования

Целью эмпирического исследования было изучить возможности развития саморегуляции детей старшего дошкольного возраста посредством упражнений с элементами хореографии.

В исследовании принимало участие 20 детей старшего дошкольного возраста. Базой исследования стала спортивная школа по художественной и эстетической гимнастике.

Исследование состояло из трех этапов: констатирующий, формирующий и контрольный.

1. Констатирующий этап заключался в подборе диагностических методик и выявлении уровня сформированности саморегуляции старших дошкольников.

2. Формирующий этап – реализация психолого-педагогической программы.

3. Контрольный этап – повторная проверка уровня саморегуляции, сравнительный анализ.

Для выявления уровня саморегуляции дошкольников на констатирующем этапе были подобраны следующие диагностические методики, представленные в таблице 2. С подробной информацией о методиках можно ознакомиться в Приложении А.

Таблица 2

#### Диагностические методики выявления уровня саморегуляции

Методика	Цель	Автор
1	2	3
«Домик»	Умение осуществлять самоконтроль в процессе выполнения задания	Н.И. Гуткина

1	2	3
«Какие предметы спрятаны в рисунках?»	Умение выполнять задание и сохранять его условия до конца	Р.С. Немов
«Графический диктант»	Умение оценить правильность выполнения задания по результату деятельности.	Д.Б. Эльконин

Данные методики соответствуют цели и задачам исследования, являются распространенными и апробированными.

## 2.2. Результаты исследования уровня саморегуляции детей старшего дошкольного возраст

По итогам диагностики были получены следующие результаты, отраженные на рисунках 1, 2 и 3, а также представлены в приложение Б.

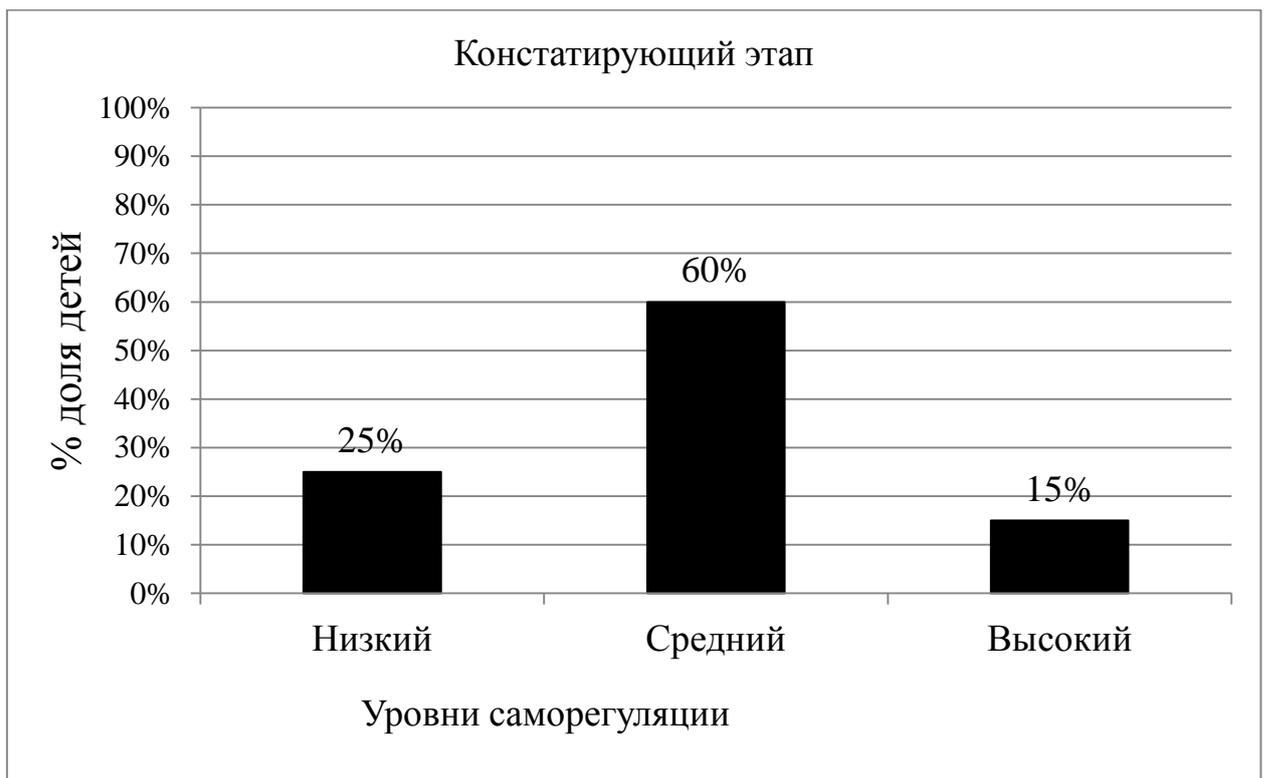


Рисунок 1. Уровень сформированности саморегуляции детей старшего дошкольного возраста по методике «Домик» (Н.И. Гуткина)

Во время выполнения задания было зафиксировано, какой рукой рисует ребенок, как часто смотрит на образец, сверяет сделанное с образцом или рисует по памяти, с какой скоростью проводит линии, отвлекается во время работы или нет, его словесные реакции: задает вопросы во время рисования или высказывается.

Задание для группы оказалось трудновыполнимым. Почти все дети рисовали правой рукой, за исключением одного ребенка. Большая часть детей сопровождали рисование словесными высказываниями, а также задавали много вопросов.

Ни один ребенок не смог выполнить задание безошибочно, но ошибки 15% детей были незначительны, поэтому их уровень саморегуляции высокий. Во время выполнения задания девочки практически не отвлекались, часто смотрели на образец, чтобы в точности повторить рисунок. В процессе рисования фантазировали и рассказывали, кто будет жить в домике. Этот факт обозначает, что у детей достаточно хорошо развито произвольное внимание, они получили по 1 баллу за свою работу.

У 60% детей зафиксирован средний уровень саморегуляции. 7 человек получили по 3 балла, а 5 человек по 2 балла, т.к. в их рисунках были ошибки. Ошибки у всех в основном схожие: одна линия заходила за другую, либо были разрывы между линиями. У некоторых детей было неправильное расположение деталей, а также неправильное изображение элемента. Дети редко отвлекались, рисовали быстро, сверяли свой рисунок с образцом, в процессе рисования задавали вопросы.

25% детей во время рисования не проявляли заинтересованности в деятельности, словесных реакций и вопросов от них не поступало, рисовали молча и очень медленно, не сверялись с образцом. Сделали много ошибок: четверо детей сделали 4 балла, а один – 5 баллов. Ошибки были самыми разными от грубых до незначительных. У одной девочки отсутствовал значительный элемент на рисунке. Она решила не рисовать дым, который должен идти из трубы, аргументировав это тем, что в доме некому разжигать

печку. Основные ошибки – это неправильно изображенный элемент, разрывы между линиями, одна линия заходит на другую, отклонения прямых линий более чем на 30. Все эти ошибки указывают на низкий уровень произвольной саморегуляции. Это говорит о слабом развитии произвольного внимания, т.к. дети набрали 4 балла и более.

Методика «Домик» помогла распознать слабые и сильные стороны детей, раскрыть их индивидуальные психологические особенности. Можно сделать вывод, что дети полностью не могут сконцентрироваться на задании, хотя и прилагают усилия к выполнению задания. Некоторые дети спешили при выполнении задания, стараясь закончить первыми. Другие отвлекались на внешние факторы или не проявляли интереса к деятельности, вследствие чего допустили ряд ошибок.



Рисунок 2. Уровень сформированности саморегуляции детей старшего дошкольного возраста по методике «Какие предметы спрятаны в рисунках?»

(Р.С. Немов)

С данным заданием хорошо справились 10% детей, показав высокий уровень саморегуляции. Девочки нашли и назвали все предметы, уложившись во временной диапазон 21–30 секунд. Они перечисляли предметы последовательно, не повторялись, на других не отвлекались, были заинтересованы процессом.

Средний уровень саморегуляции у 75% детей. 7 детей справились с заданием за 31–40 секунд, а 8 человек уложились в 41–50 секунд. Девочки находили все предметы последовательно, немного отвлекались от деятельности, некоторые спешили, но по просьбе продолжали называть предметы.

У 15% девочек наблюдался низкий уровень саморегуляции. Дети справились с заданием в течение 51–60 секунд. Задание выполняли медленно, несколько раз повторялись. По внешним признакам, можно сделать вывод, что задание им наскучило.

Все дети уложились в предоставленную им одну минуту и справились с заданием, но им потребовалось разное количество времени для поиска предметов.

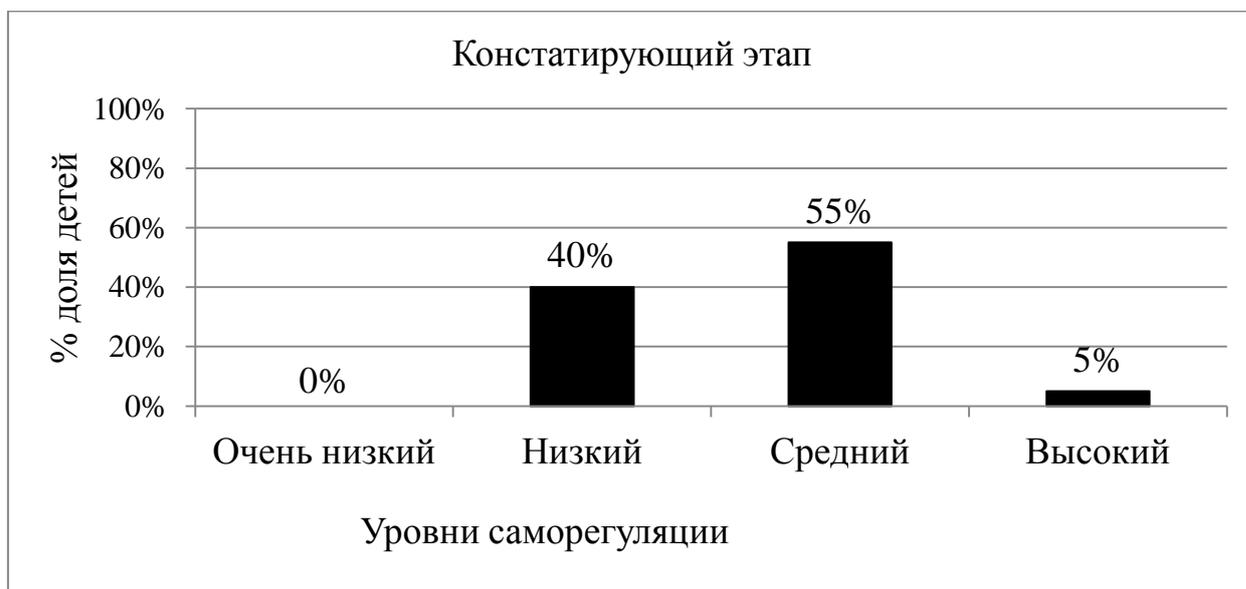


Рисунок 3. Уровень сформированности саморегуляции детей старшего дошкольного возраста по методике «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин)

В ходе первого тренировочного диктанта можно отметить, что концентрация и внимательность детей упала к концу констатирующего этапа. Большая часть детей приняли задание с трудом, допускали много ошибок. Основные ошибки были допущены из-за отвлечения детей на внешние факторы и других детей. Дошкольники рисовали линию не в заданном направлении, импровизировали и сочиняли свои рисунки. Правила выполнения задания повторялись детям несколько раз, после чего они приступили к его выполнению.

По окончанию этапа получили следующие результаты: только 5% детей имеет высокий уровень саморегуляции. Мария К. выполнила один рисунок безошибочно, второй с одной ошибкой, а в третьем допустила 2 ошибки. Задание она выполняла сосредоточенно, спокойно, не отвлекалась на других детей, проявляла интерес к деятельности.

Большая часть детей показала средний уровень саморегуляции. 55% детей при выполнении первого диктанта допустили незначительное количество ошибок 1–3, вначале пытались подсматривали как получается у других, рядом сидящих. Дети были заинтересованы деятельностью. Второй и третий диктанты для детей оказались более сложными и интересными, хотя ошибок было больше, чем в тренировочном и первом диктантах. Ребята старались выполнять задание внимательно, аккуратно, не отвлекаясь на других, хотя это не всегда получалось, так как концентрация и внимание к третьей методике притупились. Ребята начали путаться, куда вести линию, забывать направления, подглядывать у соседа.

40% детей показали сравнительно низкий результат. Дети к концу диагностики расслабились, поэтому допустили большое количество ошибок. Дети, ошибившись с направлением, могли прервать линию, а потом продолжить дальше рисовать в правильном направлении. Девочки часто отвлекались на посторонние темы, общались между собой, смотрели друг другу в листочки, чтобы сверить правильность рисунка. Они задавали много

вопросов о правильности выполнения задания, при этом постоянно отвлекая себя и других.

Сравнивая результаты всех диктантов можно сказать, что для детей третий диктант оказался самым трудным, так как концентрация внимания и усидчивость были низкими к окончанию диагностики. Самым легким оказался первый диктант после тренировочного. Самым интересным для детей был второй диктант, так как большая часть были увлечены. Но по итогу, с заданием полноценно не справился никто из детей. В основном, причиной низкой саморегуляции послужило то, что дети отвлекались на внешние факторы, потеряли интерес и концентрацию к концу диагностики.

Анализ результатов всех трех методик позволил выделить три уровня сформированности саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста: низкий, средний, высокий. Данные уровни саморегуляции можно охарактеризовать полнотой принятия и сохранения задания до конца занятия, качеством самоконтроля в процессе его выполнения.

Низкий уровень сформированности саморегуляции у тех детей, которые либо не понимали и не принимали условия задания, либо принимали только малую часть. Детям были не интересны задания, они не задавали уточняющих вопросов и почти не высказывались по теме. Чаще всего дети не могли воспроизвести инструкцию к заданию, прочитанную им ранее. Выполняя задания, были невнимательны, рассеянны, не заинтересованы в действии. На протяжении всего времени показывали очень низкий уровень работоспособности, не могли сосредоточиться, путали названия предметов, постоянно отвлекались от задания на внешние факторы и других детей. Дети не работали в рамках установленных правил, делали ошибки и не исправляли их, от помощи взрослого отказывались. Данная категория детей не способны скопировать и сверить свою работу с представленным образцом, а результат своей деятельности не могли оценить даже при помощи взрослого, потому что не хотели общаться на эту тему, так как были не уверены в себе. Ребята,

не изучив образец, сразу же приступали к выполнению задания, из-за чего допускали ряд ошибок. Самоконтроль у детей на низком уровне.

Средний уровень сформированности саморегуляции наблюдался у детей, которые невнимательно прослушивали инструкцию или не дослушивали ее до конца, отвлекались. Задания выполняли с ошибками, правила выполнения задания соблюдали частично. Сверив свой рисунок с образцом, исправляли свои ошибки, или исправляли после помощи взрослого. Часто отвлекались, изменяя элементы изображения. Результат своей деятельности не оценивали. Выполняли задание длительное время.

Высокий уровень сформированности саморегуляции наблюдался у детей, которые понимали, принимали и осознавали инструкцию и условия для выполнения задания. К выполнению задания приступали, выслушав задание до конца. Повторяли инструкцию без ошибок, в процессе выполнения задания инструкцию соблюдали на протяжении всего занятия. Сосредоточены, внимательны, могли самостоятельно оценить результат своей деятельности, сравнивали свою работу с образцом. У детей высокая активность и работоспособность, задание выполняли аккуратно, в процессе выполнения задания, условия соблюдали полностью. Задание выполняли правильно и без ошибок. В ходе выполнения задания полностью осуществляли самоконтроль.

Таким образом, в ходе эмпирического исследования было выявлено, что большинству детей свойственен средний уровень саморегуляции.

Результаты данной диагностики показывают необходимость проведения специально организованной работы по повышению уровня саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста посредством упражнений с элементами хореографии.

### **2.3. Психолого-педагогическая программа, направленная на развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста посредством упражнений с элементами хореографии**

Результаты констатирующего этапа подтверждают необходимость проведения специально организованной работы по развитию саморегуляции детей старшего дошкольного возраста посредством упражнений с элементами хореографии.

Целью формирующего этапа является апробировать психолого-педагогическую программу, направленную на развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста посредством упражнений с элементами хореографии.

Программа включает 6 занятий: 3 раза в неделю продолжительностью 30 минут.

Для реализации программы были определены следующие этапы работы по развитию саморегуляции старших дошкольников:

- 1 этап – подготовительно-организационный;
- 2 этап – мотивационно-ориентировочный;
- 3 этап – операциональный;
- 4 этап – регуляционный.

На каждом этапе реализовывались соответствующие задачам упражнения с элементами хореографии. Они направлены:

- на формирование и развитие готовности дошкольника к выполнению задания, принятие условий заданий. Вначале с детьми проводят теоретический инструктаж по выполнению упражнений, одновременно показывая его на практике;
- на формирование у детей умения сохранять условия выполнения задания до конца работы. Детям давалась словесная инструкция с пояснениями, а также указания или повторение данной информации;

- на формирование у детей умения находить и исправлять ошибки, которые могут возникнуть в ходе выполнения упражнения.

Каждое упражнение помогло определить, насколько развита согласованность движений или действий с сознанием ребенка, а также определить уровень сформированности эмоционально-волевых качеств: выдержки, упорства, настойчивости, концентрации, усидчивости и т.д.

Рассмотрим более подробно содержание каждого этапа работы направленного на формирование и развитие саморегуляции дошкольников.

На подготовительно-организационном этапе были отобраны упражнения в соответствии с поставленными задачами, возрастными особенностями, состоянием здоровья и подготовленностью детей.

Упражнения направлены на развитие саморегуляции старших дошкольников. В содержание были включены дыхательные упражнения для достижения расслабляющего эффекта, также использовались упражнения, включающие динамическую работу мышц для концентрации своего внимания на движениях.

Был составлен календарно-тематический план работы, представленный в таблице 3.

Таблица 3

Календарно-тематический план психолого-педагогической программы

№	Тема	Содержание	Примечания
1	2	3	4
1	«Знакомство с процессами саморегуляции».	1. Вводная часть: Ритуал приветствия «Ручеек». Прыжки на скакалке. Знакомство с правилами. 2. Основная часть: Упражнения: «Скоростной режим», «Лежак», «Канон» и «Раз, два, три – скорее покажи!». 3. Заключительная часть: Рефлексия занятия: «Наводящие вопросы» Ритуал прощания.	Карематы

1	2	3	4
2	«Развитие внимания»	<p>1. Вводная часть: Ритуал приветствия «Ручеек». Прыжки на скакалке. Знакомство с правилами.</p> <p>2. Основная часть: Упражнения: «Зарядимся вместе», «Роботы», «Танцевальная поза», «Я и мое отражение».</p> <p>3. Заключительная часть Рефлексия занятия: «Наводящие вопросы» Ритуал прощания.</p>	Карематы
3	«Развитие самоконтроля»	<p>1. Вводная часть: Ритуал приветствия «Ручеек». Прыжки на скакалке. Знакомство с правилами.</p> <p>2. Основная часть: Упражнения: «Скоростной режим», «Бабочка», «Росток», «Слушай команду».</p> <p>3. Заключительная часть Рефлексия занятия: «Наводящие вопросы» Ритуал прощания.</p>	Карематы
4	«Развитие произвольности»	<p>1. Вводная часть: Ритуал приветствия «Ручеек». Прыжки на скакалке. Знакомство с правилами.</p> <p>2. Основная часть: Упражнения: «Зарядимся вместе», «Лежак», «Не стоять», «Запрещенное движение».</p> <p>3. Заключительная часть Рефлексия занятия: «Наводящие вопросы» Ритуал прощания.</p>	Карематы
5	«Развитие произвольной двигательной активности»	<p>1. Вводная часть: Ритуал приветствия «Ручеек». Прыжки на скакалке. Знакомство с правилами.</p> <p>2. Основная часть: Упражнения: «Роботы», «Бабочка», «Канон», «Слушай команду», «Игра в мяч».</p> <p>3. Заключительная часть Рефлексия занятия: «Наводящие вопросы» Ритуал прощания.</p>	Карематы, гимнастический мяч
6	«Саморегуляция – основа учебной деятельности»	<p>1. Вводная часть: Ритуал приветствия «Ручеек». Прыжки на скакалке. Знакомство с правилами.</p> <p>2. Основная часть: Упражнения: «Зарядимся вместе»,</p>	Карематы, гимнастический мяч

1	2	3	4
		«Скоростной режим», «Танцевальная поза», «Бабочка», «Не стоять», «Слушай команду», «Игра в мяч». 3. Заключительная часть Рефлексия занятия: «Наводящие вопросы» Ритуал прощания.	

На втором этапе – мотивационно-ориентировочном главной задачей было формирование у детей готовности к выполнению заданий, а также принятие их условий.

Для решения данной задачи потребовалось вначале провести краткий инструктаж с детьми, дать пояснения, как и зачем нужно выполнять то или иное упражнение. Одновременно с инструкцией выполнение упражнения сопровождалось показом движений и демонстрацией схем последовательного выполнения упражнения. На этом этапе целью был настрой детей, а также разогрев мышц. Упражнения мотивационно-ориентировочного этапа: «Скоростной режим» и «Зарядимся вместе», «Лежак», «Роботы», «Бабочка».

Операциональный этап направлен на формирование у старших дошкольников умения сохранять условия выполнения задания до конца. По итогу, дети должны научиться выполнять задание правильно и до конца, в соответствии с поставленным условием.

Упражнения, использованные на этом этапе работы: «Канон», «Танцевальная поза», «Росток», «Не стоять». На этом этапе важным было формировать у детей развитие самоконтроля, внимания, произвольных движений, наблюдательности, волевых качеств. Способы третьего этапа: словесная инструкция, указания и направление, повторения, инструкции с показом.

Четвертый этап – регуляционный направлен на формирование у детей умения находить и исправлять текущие ошибки по ходу выполнения задания.

Регуляционный этап направлен на формирование самостоятельной саморегуляции в процессе выполнения упражнений с элементами хореографии. Содержанием данного этапа стали упражнения: «Раз, два, три – скорее покажи!», «Я и мое отражение», «Слушай команду», «Запрещенное движение», «Игра в мяч».

На занятиях использовался фронтальный принцип организации работы, т.к. такой способ помог обеспечить постоянное взаимодействие педагога и детей. Дети все время были в поле зрения педагога и могли легко усваивать указания и повторять за ним.

Перед выполнением каждого упражнения с детьми проводился инструктаж. Одновременно со словесной инструкцией использовался наглядный метод, т.е. все упражнения сопровождалось показом движений.

Во время всего занятия присутствует музыкальное сопровождение. Музыка подбирается в соответствии с энергичностью упражнения. Если упражнение динамичное, то музыка заводная и быстрая, а если упражнение направлено на расслабление нервной системы, то музыка медленная и успокаивающая.

Вводная часть занятия традиционно включала ритуал входа – упражнение «Ручеек», также были включены различные виды прыжков на скакалке для разогрева мышц. Данный этап состоял из простых упражнений, хорошо знакомых детям, поэтому не возникло никаких трудностей. Дети выполняли все задания планомерно, качественно и с удовольствием. После вводной части дети встают в круг.

В основной части занятия на мотивационно-ориентировочном этапе использовался ряд упражнений, запланированных ранее. Детям были предложены упражнения: «Скоростной режим», «Зарядимся вместе», «Лежак», «Роботы» и «Бабочка», представленные в таблицах 4 и 5. Данные упражнения направлены на формирование положительного рабочего настроения у детей к занятию.

## Упражнения, направленные на развитие саморегуляции

Название упражнения	Цель	Содержание
«Скоростной режим»	Формирование рабочего настроя на занятие, концентрация внимания.	Детям предлагается передвигаться по хореографическому классу в произвольном порядке. Но есть ряд условий, которые они должны соблюдать. 1. Внимательно слушать счет педагога, так как он будет меняться по скорости. 2. На каждый счет делать шаг. Упражнение повторяется несколько раз.
«Зарядимся вместе»	Разогрев мышц, настрой детей, концентрация на движении тела.	Детям предлагается встать в рассыпную по всему хореографическому классу и закрыть глаза. После этого проводится инструкция: Вначале начинает двигаться только правое плечо, далее к нему присоединяется шея и голова. После добавляем левое плечо, а дальше присоединяются руки. Все части тела двигаются вместе с головой и плечами под энергичную музыку. И в конце присоединяются бедра и ноги. И вот начинает двигаться все тело. А дальше начинаем останавливать все части тела в обратном порядке. И по команде «Стоп» дети замирают, а после открывают глаза.

С упражнением «Скоростной режим» у детей возникли трудности, так как помимо ведения счета, играла энергичная музыка, которая периодически сбивала их. Дети хотели двигаться в каждый музыкальный такт. Периодически замедляли счет, но некоторые дети продолжали идти в том же темпе, сбивая тем самым других. На последующих занятиях данная проблема была решена и уже все дети могли действовать согласно инструкции.

С упражнением «Зарядимся вместе» почти все дошкольники справились отлично. Были случаи, когда ребенок мог перепутать части тела. Например, вместо правой руки начать работать левой и наоборот, но на следующих занятиях уже все дети справлялись четко с поставленной задачей.

Оба упражнения включали использование энергичного музыкального сопровождения.

После упражнений направленных на настрой и концентрацию внимания, были включены упражнения на дыхание и расслабление, которые помогут настроить сознание детей на продуктивную работу, а так же показать прямую взаимосвязь дыхания и движения. Детям было предложено сесть в круг, а затем лечь.

Таблица 5

Упражнения, направленные на развитие саморегуляции

Название упражнения	Цель	Содержание
«Лежак»	Формирование взаимосвязи дыхания и двигательной активности. Расслабление.	Дети ложатся на спину. Им предлагается сделать глубокий вдох носом и надуть живот, как шарик, а после сделать глубокий выдох. И так мы повторяем несколько раз. После этого на дыхание накладываются движения глаз вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения. Далее к дыханию и глазам подключается работа языком. Глаза и язык работают в противоположных направлениях, т.е. если глаза направлены вправо, то язык влево и наоборот.
«Роботы»	Формирование взаимосвязи дыхания и двигательной активности. Расслабление.	Все упражнение построено на дыхании. Глаза у детей закрыты. На вдохе мы поднимаем какую-либо часть тела, на выдохе – отпускаем. Части тела, которые требуется поднимать, могут чередоваться и меняться по инструкции педагога. Можно использовать разные вариации движений: сгибать конечности, отводить их в сторону, поднимать прямыми и т.д.
«Бабочка»	Формирование взаимосвязи дыхания и двигательной активности. Расслабление.	Дети продолжают лежать на спине с закрытыми глазами. Мы просим их убрать руки под голову, локти смотрят в стороны, а ноги согнуть в коленях. На вдох дети поднимают правый локоть и правое колено, на выдох принимают исходное положение. Далее повторяют все с противоположной стороной тела. Вариаций движений может быть много. Например, можно поднимать правый локоть и левое колено, либо поднять все одновременно и т.д. Смена движений зависит от инструкций педагога.

Во всех упражнениях использовалась спокойная музыка, которая способствовала расслаблению. Все упражнения дети выполняли без особого труда, как на первом занятии, так и на следующих. Детям понравились дыхательные практики. Они утверждали, что после этих упражнений им

становится спокойнее и хочется больше улыбаться. В последующие занятия дети уже могли самостоятельно выполнять упражнения на дыхание.

На третьем этапе – операциональном в основную часть мы включили следующие упражнения: «Канон», «Танцевальная поза», «Росток», «Не стоять», представленные в таблице 6.

Данная подборка упражнений направлена на формирование у детей умения сохранять условия выполнения задания до конца. Как следствие, дети могут выполнить задания до конца в соответствии с поставленным условиями. Основные приемы, используемые на данном этапе: словесная инструкция, указания, повторения, показ.

Во всех упражнениях от детей требуется полная концентрация внимания, упорства и соблюдения правил до конца выполнения заданий.

Таблица 6

Упражнения, направленные на развитие саморегуляции

Название упражнения	Цель	Содержание
1	2	3
«Канон»	Развитие волевого (произвольного) внимания.	В данном упражнении требуется энергичная музыка с акцентированными тактами на первый ударный звук. Мы просим детей встать в большой круг и после объясняем правила. На ударный звук каждый ребенок поднимает правую руку, но делают это по очереди. Т.е. на первый такт поднимает руку первый ребенок, на второй такт – второй ребенок, на третий – третий и т.д. пока не поднимут все дети правую руку. Затем точно также поднимают левую. После того, как все подняли обе руки, дети начинают отпускать вначале правую, затем левую обязательно соблюдая условия упражнения.
«Танцевальная поза»	Формирование контроля над двигательной активностью и тренировка произвольного внимания.	Для выполнения данного упражнения потребуется музыкальное сопровождение. Детям потребуется запомнить четыре комбинации: 1. Когда педагог выключит музыку им нужно замереть, руки в третьей классической позиции, а ноги в первой; 2. Когда педагог хлопнет в ладоши один раз и не выключит музыку, то нужно замереть, руки в первой позиции, а ноги во второй; 3. Когда педагог хлопнет в ладоши два раза и не выключит музыку, то нужно поднять правую ногу на пазе, а руки открыть во вторую

1	2	3
		<p>4. классическую позицию;</p> <p>5. Когда педагог хлопнет в ладоши три раза и не выключит музыку, то дети просто продолжают ходить.</p> <p>До момента остановки дети передвигаются по хореографическому классу в хаотичном направлении.</p>
«Не стоять»	Развитие самоконтроля и произвольных движений	<p>В данном упражнении требуется энергичная музыка с акцентированными тактами.</p> <p>Детям предлагается четыре варианта хореографических шагов: марш, подскок, галоп и полька.</p> <p>Когда заиграет музыкальное сопровождение дети начинают маршировать. В какой-то момент педагог резко прерывает музыку, но дети должны продолжать маршировать. Далее педагог также резко включает музыку и детям нужно переключиться на другой вид шага – подскок. И все повторяется до тех пор, пока все виды шагов не будут исполнены.</p>
«Росток»	Формирование контроля над двигательной активностью и тренировка произвольного внимания.	<p>В данном упражнении потребуется спокойное музыкальное сопровождение.</p> <p>Дети сидят на коленях в кругу. Педагог располагается в центре и просит детей представить, что они маленький распускающийся цветок, которому нужно вырасти. В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной расслабленности друг частей тела. На последующих занятиях дети сами устно считают и выполняют действия.</p>

На первом занятии, как и на последующих, с выполнением данных упражнений у многих детей возникали трудности. В основном все ошибки были совершены из-за невнимательности и недолгой концентрации на условиях выполнения.

Упражнение «Канон» оказалось самым сложным для дошкольников на этом этапе. Основные трудности возникли с тем, что дети не могли попасть в музыкальный такт, кто-то опаздывал, кто-то торопился и поднимал или отпускал руку не в свой такт. Иногда приходилось отбивать им ритм, чтобы они могли попасть в такт, но не всем это помогало. Также очень часто дети путали правую и левую руку, но потом старались исправляться.

В упражнении «Танцевальные позы» возникли тоже свои трудности: дети путали комбинации движений, останавливались до момента отключения

музыки или хлопков, чтобы подготовиться заранее. Один ребенок просто стоял на месте, игнорируя условия задания.

Упражнение «Не стоять» не вызвало особых трудностей у дошкольников. Только некоторые дети забывали последовательность хореографических шагов.

С упражнением «Росток» почти все дети справились хорошо. Данное упражнение было самым простым из предложенных четырех. Мы поставили его в конце для разгрузки психологического состояния детей.

Долгое время дети не могли усвоить и запомнить условия заданий. Приходилось повторять инструкцию не один раз, но на последующих занятиях почти все дети действовали согласно правилам. Осталось всего несколько человек, которые продолжали допускать ошибки в выполнении упражнений.

На регуляционном этапе мы выбрали упражнения, направленные на формирование у детей умение находить, исправлять текущие ошибки по ходу выполнения задания осуществляемое по наглядному образцу или по словесной инструкции. Содержанием данного этапа стали подвижные упражнения: «Раз, два, три – скорее покажи!», «Я и мое отражение», «Слушай команду», «Запрещенное движение», «Игра в мяч», представленные в таблице 7.

Таблица 7

Упражнения, направленные на развитие саморегуляции

Название упражнения	Цель	Содержание
1	2	3
«Раз, два, три – скорее покажи!»	Развитие произвольности и самоконтроля, внимания.	Вначале педагог выбирает одного водящего, который будет отгадывать, кто из детей совершил ошибку в хореографическом рисунке. Т.е. водящий ребенок отходит от остальных на два метра и поворачивается ко всем спиной. За это время педагог ставит всех детей в

1	2	3
		хореографический рисунок, делая специально у одного незначительную ошибку. Например, дети стоят в кругу, и держаться за руки, но все стоят по первой позиции, а один по шестой. Тот кто, стоит по шестой и совершил ошибку. Когда рисунок выстроен полностью, водящему разрешают повернуться, и предлагают найти ту самую ошибку в рисунке. На это дается 30 сек. Если ребенок нашел и указал на ошибку, то на место водящего становится тот ребенок, который совершил эту ошибку. Если же ребенок дал неверный ответ или не успел ответить за 30 секунд, то он снова является водящим. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не найдет ошибку хотя бы по одному разу.
«Я и мое отражение»	Развивать произвольного внимания.	Дети встают парами друг напротив друга. Один ребенок водящий, второй – его отражение. Роль водящего – исполнять разные элементы из художественной гимнастики, а второй ребенок должен повторять за ним, но в зеркальном виде. Например, если водящий поднимает правую руку, то человек напротив – левую. Включается музыкальное сопровождение и дети начинают выполнять упражнение. После того как музыка выключилась, роли в паре меняются и все начинается сначала.
«Слушай команду»	Развитие произвольности и самоконтроля.	Дети двигаются по залу под музыку в произвольном порядке. Когда музыка останавливается, педагог шепотом произносит команду, и дети должны ее выполнить. Если ребенок выполнил задание неверно, то он исправляет ошибку и игра продолжается дальше. Игра продолжается до тех пор пока дети не начнут безошибочно выполнять команды, либо требуется минимизировать количество детей, совершающих ошибки.
«Запрещенное движение»	Развитие произвольности.	Для данного упражнения используется энергичное музыкальное сопровождение. Дети встают полукругом, в центре лицом к ним встает педагог. Вначале упражнения закладывается ряд запрещенных движений: выворотное пассе, третья позиция рук, галоп, наклон головы вперед, подъем ноги на 90 градусов. Педагог начинает показывать детям набор движений, среди которых есть запрещенное одно или несколько. Дети должны повторить все в том же порядке, но исключая запрещенные

1	2	3
		движения. Тот кто ошибся, встает на место педагога. Вначале этот ребенок исправляет ошибку, а потом уже дает свою комбинацию с запрещенными движениями.
«Игра в мяч»	Развитие самоконтроля.	Дети выполняют элементы художественной гимнастики, передвигаясь по залу под веселую и энергичную музыку. У одного из девочек (водящий) в руках гимнастический мяч, с которым она также выполняет различные элементы. В любой момент водящий может закричать имя любой девочки из группы и бросить ей мяч. Девочка из группы быстро подбегает и хватает мяч, и теперь уже она становится водящим и выполняет элементы с мячом. После она повторяет действия предыдущего водящего, так продолжается до тех пор, пока у всех детей не окажется мяч. Тот, кто заигрался и не услышал своего имени, становится «зрителем» (выбывает из игры). Обязательное условие: дети не должны повторяться.

На первом занятии с упражнением «Раз, два, три – скорее покажи!» многие дети не все смогли справиться с первого раза. Некоторым девочкам потребовалось несколько раз быть ведущим, т.к. они акцентировали свое внимание не на тех деталях и отступали от условий упражнения. В процессе наблюдения обратили внимание на то, что некоторые дети специально допускали ошибки, выполняя задание. В последующие занятия дети могли с первого раза найти ошибку.

Упражнение «Я и мое отражение» вызвало у детей сильный интерес. Детям нравилось повторять движения друг за другом. Но многие девочки также поначалу допускали ошибки, в основном связанные с отзеркаливанием движений. Девочки являющиеся «отражением» часто путали стороны. Иногда они не понимали, с какой руки или ноги начать движение, ставили себя на место водящего, пытаясь, подстроиться по нему, тем самым нарушая условия упражнения. На последующих занятиях все дети могли справиться с данным упражнением, лишь допуская незначительные ошибки.

Упражнение «Слушай команду» поначалу вызывало у детей затруднения, так как они могли не расслышать задание педагога. Но в дальнейшем дети справились с поставленной задачей и уже на первом занятии почти все могли выполнять упражнение безошибочно.

Особые трудности на первом занятии и на последующих вызвали упражнения «Запрещенное движение» и «Игра в мяч». Дети совершали многочисленное количество ошибок. Некоторым детям не хватало внимания и реакции, другие не могли запомнить порядок действий или условия заданий. Но на следующих занятиях удалось минимизировать количество ошибок, совершаемых в упражнениях.

Подобранный комплекс упражнений заинтересовал детей. Сначала детям показалось, что все упражнения, которые им предлагают, очень простые. Но начав их выполнение со многими заданиями, они не могли справиться с первого раза, а с некоторыми даже со второго и третьего.

Предложенные упражнения оказывали положительное влияние на эмоциональную сферу дошкольников, что в свою очередь отражается на развитии саморегуляции.

В процессе двигательной деятельности была возможность пронаблюдать способности детей. Можно было обратить внимание на то, как дети управляют различными сферами своей жизни: эмоциональной, двигательной, сферами общения и поведения. Ребенок старшего дошкольного возраста должен овладеть умениями в этих сферах.

Данные упражнения с элементами хореографии позволили помочь детям в развитии саморегуляции, что выразилось в желании и умении управлять своими эмоциями, поведением и движениями.

Для подтверждения эффективности психолого-педагогической программы было необходимо провести повторную диагностику саморегуляции детей старшего дошкольного возраста. В ходе повторной диагностики были получены следующие результаты, отраженные в рисунках 4, 5 и 6, а также представлены в приложение В.

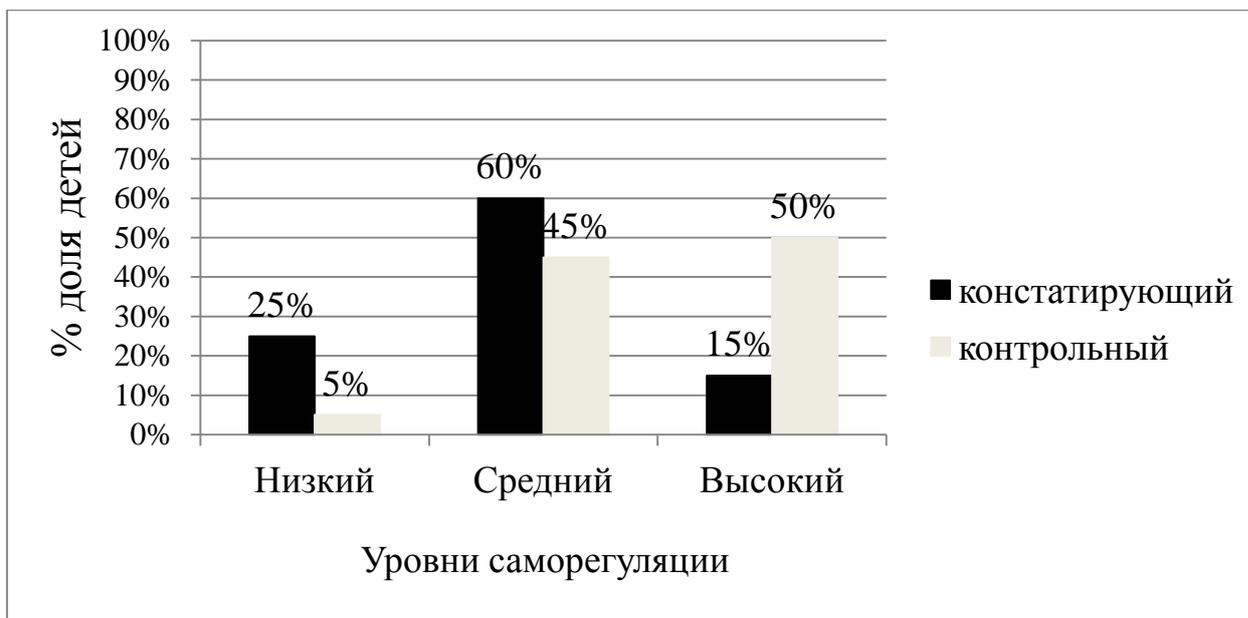


Рисунок 4. Сравнение уровней сформированности саморегуляции детей старшего дошкольного возраста по методике «Домик» (Н.И. Гуткина)

С диагностическим заданием «Домик» на контрольном этапе дети справились намного лучше, чем на констатирующем этапе. Если на первичной диагностике ни один ребенок не смог выполнить задание без ошибок, то на контрольном этапе 7 человек справились идеально и получили по 0 баллов, показав высокий уровень саморегуляции. Три человека допустили незначительные ошибки, получив по 1 баллу, и также продемонстрировали высокий уровень. Эти дети выполнили рисунок чисто, быстро, внимательно, часто сверялись с образцом. Это означает, что у детей хорошо развито произвольное внимание.

Некоторые дети в процессе рисования по-прежнему фантазировали или задавали вопросы, но рисунках допускали ряд ошибок. 9 человек продемонстрировал средний уровень саморегуляции, получив 2–3 балла за свою работу. В рисунках этих детей наблюдались разрывы линий и небольшое отклонение от образца, рисовали быстро, несколько раз отвлекались, часто сверяли свой рисунок с образцом.

И всего лишь один ребенок остался на низком уровне, хотя в его работе сократилось количество ошибок. Лера О. получила 4 балла за свою работу.

Она выполняла работу медленно, не разговаривая, иногда сверяла свой рисунок с образцом, рисунок получился с разрывами между линиями, неправильно изобразила некоторые элементы, на рисунке отсутствовал дым. У нее отсутствовал интерес к выполнению данного задания.

По итогу, все дети справились с заданием лучше, чем на констатирующем этапе. У некоторых девочек произошел серьезный динамический скачок, т.е. с 3 баллов до 0. У кого-то результаты были меньше, тем не менее положительная динамика присутствовала у всех дошкольников.



Рисунок 5. Сравнение уровней сформированности саморегуляции детей старшего дошкольного возраста по методике «Какие предметы спрятаны в рисунках?» (Р.С. Немов)

С диагностическим заданием «Какие предметы спрятаны в рисунках?» в контрольном этапе дети справились очень хорошо. На данном этапе диагностическое задание увлекло детей больше, что повлекло за собой положительную динамику результатов. Ни у одного ребенка не зафиксирован низкий уровень саморегуляции.

13 детей продемонстрировали средний уровень выполнения задания. 10 девочек справились за временной диапазон 31–40 секунд, нашли и назвали все предметы, последовательно с каждой картинке, не отвлекались и были сконцентрированы на задании. У 3 человек также средний уровень выполнения задания, но дети справились с ним за 41–50 секунд, все предметы нашли последовательно, не отвлекаясь от задания.

7 детей выполнили задание на высоком уровне, задание выполняли очень быстро, четко, соблюдали последовательность и порядок рисунков. Данная подгруппа справилась с заданием за временной диапазон 21–30 секунд.

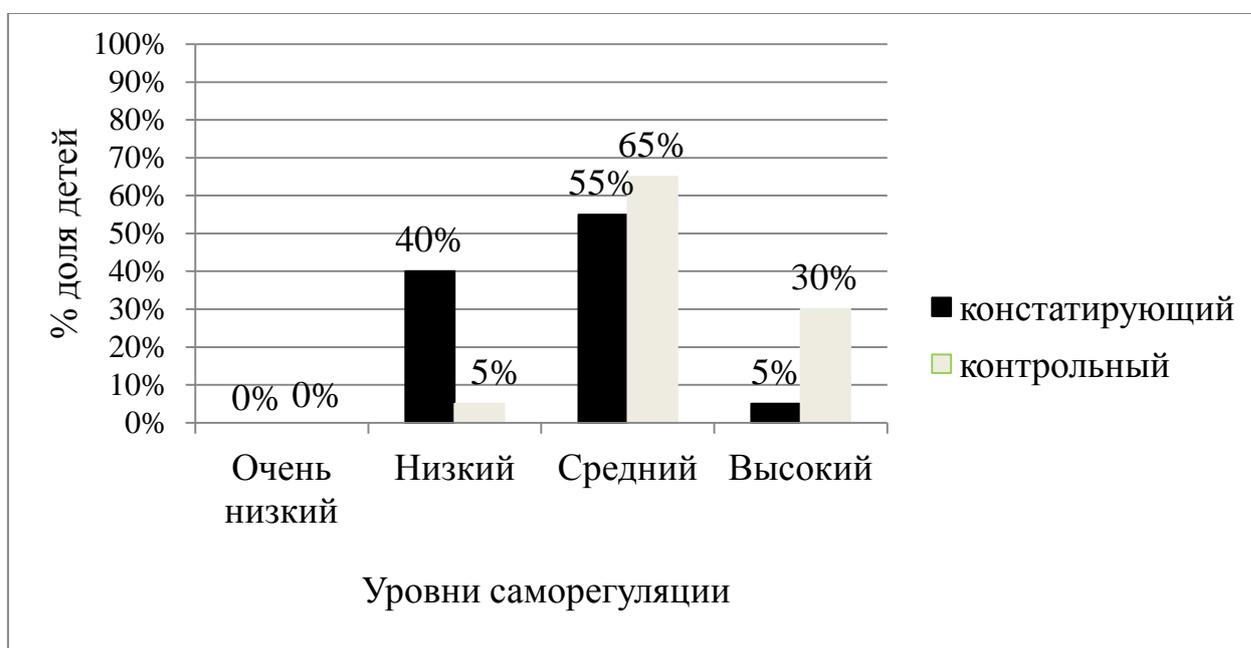


Рисунок 6. Сравнение уровней сформированности саморегуляции детей старшего дошкольного возраста по методике «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин)

Дети быстро усвоили условия диагностического задания «Графический диктант» на контрольном этапе, с легкостью его приняли и выполняли его с интересом самостоятельно, в отличии констатирующего этапа. Девочки допускали небольшое количество ошибок из-за того, что отвлекались на внешние факторы. В первом диктанте 6 человек выполнили задание без

ошибок, 7 детей допустили незначительное количество ошибок 1–2 в начале задания. Задание выполняли сосредоточенно, спокойно, не отвлекались.

Второй и третий диктанты были детям уже знакомы, поэтому выполнить их было проще, чем в первый раз. Ошибок в диктантах было гораздо меньше. Со вторым диктантом справилось 2 детей, выполнив задание без ошибок. 15 детей сделали 1–2 ошибки. Все ребята очень ответственно подошли к выполнению задания. Дети старались выполнить аккуратно, хотя и допускали ошибки: проводили лишнюю линию, иногда отвлекались на других детей. 3 детей допустили много ошибок. Дети часто путались, куда продолжать линию, могли ее прервать, а потом продолжить дальше.

В третьем диктанте 1 человек выполнил задание безошибочно. Маша К. была аккуратна, внимательна, не отвлекалась на внешние факторы. 16 человек ошиблись 1–3 раза, выполняли задание дольше, чем в остальных диктантах. 3 детей сделали ошибок больше остальных детей, много отвлекались, сбивались со своего темпа работы. К концу диагностики потеряли интерес к выполнению задания.

Анализируя исходные и итоговые показатели диагностики, можно увидеть положительную динамику сформированности саморегуляции детей старшего дошкольного возраста. После проведения психолого-педагогической программы уровень сформированности саморегуляции старших дошкольников повысился, по сравнению с констатирующим этапом.

## Выводы по главе 2

На констатирующем этапе эмпирического исследования были подобраны диагностические методики, которые помогли выявить первичный уровень сформированности саморегуляции старших дошкольников.

Проанализировав результаты диагностических методик: «Домик» (Н.И. Гуткина), «Какие предметы спрятаны в рисунках?» (Р.С. Немов) и «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин), сделали вывод, что у большинства детей сформирован средний уровень саморегуляции. Но учитывая баллы выставляемые детям в каждой из методик, мы заметили, что у большинства ребят средний уровень находится на грани с низким. В группе на констатирующем этапе низкий уровень преобладает над высоким. Мы отметили, что способность к произвольной регуляции у детей недостаточно развита.

На формирующем этапе мы апробировали психолого-педагогическую программу для детей старшего дошкольного возраста. Мы выбрали ряд упражнений с элементами хореографии и реализовали их на группе детей старшего дошкольного возраста. Данная работа позволила помочь детям в повышении уровня саморегуляции, что выразилось в желании и умении управлять своими эмоциями, поведением и движениями. Если на первых занятиях у детей возникали определенные трудности, связанные с различными проблемами саморегуляции, то на последних занятиях удалось минимизировать количество сложных ситуаций и количество допускаемых ошибок в упражнениях. К концу освоения программы, дети были более предприимчивыми к выполнению заданий и охотно справлялись со всеми предложенными им упражнениями.

Анализируя итоговые результаты по методикам, мы видим положительную динамику сформированности саморегуляции детей старшего дошкольного возраста. После проведения психолого-педагогической программы уровень сформированности саморегуляции у детей старших

дошкольников значительно увеличился, по сравнению с констатирующим этапом.

В результате проведенного исследования основная часть группы дошкольников показала средний уровень сформированности саморегуляции. По окончании этапа количество детей с низким уровнем саморегуляции значительно сократилось, а детей с высоким уровнем саморегуляции стало в разы больше.

Таким образом, в результате проделанной работы мы пришли к выводу, что специально организованная направленная работа по развитию саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста посредством упражнений с элементами хореографии эффективна на практическом уровне. Данная работа является целесообразной и необходимой для развития саморегуляции старших дошкольников.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По окончании проведения данного исследования можно сделать вывод, что проблема формирования саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста является актуальной в настоящее время.

Изучив теоретические основы и проанализировав психолого-педагогическую литературу выяснилось, что от уровня сформированности саморегуляции в дошкольном возрасте напрямую зависит их успеваемость в начальной школе. У старшего дошкольника, который не может контролировать различные сферы саморегуляции, в дальнейшем возникают трудности, приводящие к отставанию в учебе. Многие авторы, исследующие психологическую готовность к школе, уделяют особое внимание именно произвольной саморегуляции.

Исходя из теоретического анализа понятие «произвольная саморегуляция» – это целенаправленный процесс управления собственными психологическими и физиологическими процессами, а также поступками, действиями и поведением, направленными на объект или субъект. Саморегуляция является важным новообразованием старшего дошкольного возраста, которая отвечает за такие психологические процессы, как мотивация, целеполагание, планирование, контроль и самоконтроль.

Эффективным средством развития произвольной саморегуляции в данном возрасте считается активная творческая деятельность. Дошкольники очень любят творческую активность (танцы, рисование, пение и т.д.). Данная активность является стимулом формирования произвольных качеств. Мы считаем, что упражнения с элементами хореографии положительно воздействуют на развитие произвольной саморегуляции.

Для проведения определения уровня сформированности произвольной саморегуляции были подобраны методики: «Домик» (Н.И. Гуткина), «Какие предметы спрятаны в рисунках?» (Р.С. Немов) и «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин). Данные диагностические методики указали на проблему

сформированности саморегуляции данной группы детей старшего дошкольного возраста.

Исходя из результатов методом мы подобрали комплекс упражнений с элементами хореографии, направленных развитие процессов саморегуляции: самоконтроль, самодисциплина, действия по правилам, внимание и т.д.

Процесс формирования произвольной саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста в танцевальной деятельности эффективен, если она организована поэтапно и упражнения подобраны в соответствии с показателями сформированности саморегуляции на данном этапе и способностей детей.

По окончании психолого-педагогической работы, мы провели контрольный срез, используя уже знакомые методики. Таким образом, мы можем сделать вывод, что упражнения с элементами хореографии благоприятным образом влияют на психофизическое и психоэмоциональное состояние детей.

Полученные теоретические и практические данные подтверждают гипотезу об эффективности упражнений с элементами хореографии в развитии саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

Выполненное эмпирическое исследование не охватывает все аспекты данной проблемы, но существенно помогает развитию произвольной саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста посредством хореографических упражнений. Перспективным направлением дальнейших исследований может быть изучение проблемы формирования саморегуляции посредством интегрированных видов деятельности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. М.: Юрайт, 2020. 196 с.
2. Алимова Е.Р., Печенкина Т.И., Петров Е.В. Влияние саморегуляции на развитие когнитивного и волевого потенциалов личности. Тамбов, 2020. С. 39–44.
3. Антилогова Л.Н., Черкевич Е.А. Саморегуляция психических состояний личности. Омск, 2020. №2. С. 34–38.
4. Белозерцева И.Н., Лялина И.Ю. Педагогика здоровья: Обучение детей навыкам осознанной саморегуляции произвольной активности // Успехи современного естествознания. Иркутск, 2005. № 5. С. 24–26.
5. Белкина В.Н. Психология раннего и дошкольного детства. М.: Юрайт, 2020. 171 с.
6. Битянова М.Р. Социальная психология. М.: Просвещение, 2004. 83 с.
7. Болотина Л.Р. Дошкольная педагогика. М.: Юрайт, 2020. 219 с.
8. Вахрушева Л.Н. Развитие мыслительной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Форум, 2012. 192 с.
9. Веракса Н.Е. Способы регуляции поведения у детей дошкольного возраста // Вопросы психологии. М., 1996. №3. С. 13–26.
10. Волков Б.С., Волкова Н.В. Детская психология: от рождения до школы. Спб.: Питер 1-е издание, 2009. 240 с.
11. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика-Пресс, 1996. 495 с.
12. Галигузова Л.Н. Дошкольная педагогика. М.: Юрайт, 2020. 254 с.
13. Грядкина Т.С. Здоровьесберегающее и здоровьеформирующее физическое воспитание. Спб., 2009. №2. С. 48–52.

14. Гуткина Н.И. Новая программа развития детей старшего дошкольного возраста и подготовки их к школе // Психолог в детском саду. М., 2007. № 4. С. 13–20.
15. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: издательство «институт психологии РАН», 2003. 318с.
16. Дьяченко О.М. Психическое развитие дошкольников. М.: Эксмо, 2009. 176 с.
17. Зарубина О.А. Саморазвитие личности // Актуальные проблемы современной науки. М.: Сфера плюс, 2008. № 3. С. 64.
18. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. М., 1991. 134 с.
19. Изотова Е. И. Психология дошкольного возраста в 2 частях. Часть 1. М.: Юрайт, 2020. 223 с.
20. Изотова Е. И. Психология дошкольного возраста в 2 частях. Часть 2. М.: Юрайт, 2020. 241 с.
21. Казарян Ю.Ю. Особенности развития произвольной саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста // Молодежная наука как фактор и ресурс опережающего развития. Петрозаводск: Новая наука, 2020. С. 270–273.
22. Калинин В.К. Волевая регуляция деятельности. Симферополь, 2011. 208 с.
23. Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Субъект и личность в психологии саморегуляции. Ставрополь: ПИРОА, 2007. С. 12–30.
24. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Вопросы психологии. М.: Просвещение, 1989. №5. С. 15–18.
25. Кудрявцев В.Т. Исследование детского развития на рубеже столетий // Вопросы психологии. М.: Просвещение, 2001. №2. С. 5–19.

26. Куликов Л.В. Психологическое исследование: Методические рекомендации по проведению СПб.: Питер, 1995. 129 с.
27. Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности. М.: ИП РАН, 2006. 624 с
28. Майерс Д. Социальная психологи. СПб.: Питер, 2010. 794 с.
29. Майдокина Л.Г. Развитие навыков саморегуляции субъекта спортивной деятельности посредством специализированного курса «Психическая саморегуляция в спорте» // Гуманитарные, психологические и общественные науки. М., 2018. №5. С. 320–322. URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=33852891> (дата обращения: 20.04.2022).
30. Моросанова В.И. Психология саморегуляции. М.: Нестор-История, 2012. 269 с.
31. Немов Р.С. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. М.: ВЛАДОС, 2001. 640 с.
32. Осницкий А.К. Психологические механизмы самостоятельности. М.: ИГ-СОЦИН, 2018. 232 с.
33. Панкратова Т. М., Демидова П. Г. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие для вузов. Ярославль: ЯрГУ, 2019. 112 с.
34. Персиянцева С.В. Особенности соотношения позиции субъекта учения и проявления самостоятельности, саморегуляции в учебном процессе // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России. М., 2019. С. 94–98.
35. Психолог в детском дошкольном учреждении: Методические рекомендации к практической деятельности / Под ред. Т.В. Лаврентьевой. М.: Новая школа, 1996. 144 с.
36. Развитие саморегуляции у дошкольников. О.В Алмазова [и др.]. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. 48 с

37. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста: Психологические исследования / Под ред. А.В. Запорожца, Я.З. Неверович. М.: Педагогика, 2001. 150 с.
38. Родионова Е.А. Общение как условие формирования личности // Психология формирования личности. М.: Наука, 2018. С. 177–197.
39. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения / Под ред. В.Н. Ядова. Л.: ЛГУ, 2001. 238 с.
40. Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах. М.: издательство ИПП, 1998. 256 с.
41. Смирнова. Е.О. Детская психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Дошкольная педагогика и психология». М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. 366 с.
42. Стишенок И.В. Саморегуляция. URL: [http://www.elitarium.ru/navyki\\_samoreguljicii/](http://www.elitarium.ru/navyki_samoreguljicii/) (дата обращения: 19.02.2022).
43. Танце-двигательная терапия. URL: <http://refoteka.ru/r-150085.html> (дата обращения: 17.04.2022).
44. Шерешик Н.Н. Влияние различных видов игр на развитие саморегуляции поведения дошкольника // Актуальные направления научных исследований: перспективы развития. Чебоксары, 2018. №6. С. 190–192.
45. Шестиловская Н.А. Особенности сочетания развитости параметров саморегуляции в формировании стилей саморегуляции у спортсменов // Современные проблемы формирования здорового образа жизни молодежи. Минск: издательство Белорусский государственный университет, 2019. С. 65–70.
46. Эльконин, Д.Б. Детская психология. М.: Просвещение, 2012. 272 с.
47. Эльконин, Д.Б. Психология игры. М.: Владос, 1999. 360 с.
48. Яглова О.В. Эмоциональный интеллект и саморегуляция личности // Адаптация и саморегуляция личности / Под ред. Казаренкова В.И. М.: РУДН, 2011. С. 57–61.

49. Chaiklin S. & Schmais C. The Chace Approach to Dance Therapy // Theoretical Approaches in Dance-Movement Therapy. Ed. by Penny Lewis. Kendall/Hant Publishing House, Iowa, USA. Vol. 1, 1984.
50. Kopp C.B. Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*. 1982, 18(2): 199–214.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Диагностическая методика «Домик» (Н.И. Гуткина)

Цель: выявить уровень сформированности умения осуществлять самоконтроль в процессе выполнения задания.

Материал: распечатка рисунка домика.

Ход: методика представляет собой задание на срисовывание картинki, которая изображает домик, его отдельные детали, состоящие из элементов прописных букв.

Данное задание помогает выявить умение ребенка ориентироваться на образец и копировать его. Умения предполагают определенный уровень развития произвольного внимания, пространственного восприятия, координации и моторики руки.

Ребенку предлагается лист с изображением домика. Следует обратить внимание ребенка на то, что следует быть внимательным и не торопиться, постараться выполнить рисунок в точности, как образец. Ластиком стирать нельзя, ошибку исправить можно, нарисовав поверх неправильного рисунка или нарисовать правильно рядом.

Если ребенок не нарисовал какие-либо элементы, необходимо убедиться, что он умеет их изображать, для этого следует предложить ему нарисовать их по образцу как самостоятельные фигуры.

Отсутствие элементов может быть связано с неумением ребенка их нарисовать.

Оценка результатов происходит следующим образом. Баллы начисляются за ошибки.

Оценка результатов по методике:

- Отсутствие какой-либо значительной детали в рисунке – 4 балла;
- Увеличение отдельных деталей рисунка более чем в два раза при относительно правильном сохранении размера всего рисунка, баллы начисляются за каждую деталь – 3 балла;

- Неправильно изображенный элемент – колечки дыма, забор – правая и левая стороны, штриховка на крыше, окно, труба. Элемент оценивается в целом. Если часть его скопирована верно, то начисляется 1 балл. Количество элементов в детали рисунка не учитывается. – 2 балла;
- Неправильное расположение деталей в пространстве – 1 балл
- Отклонение прямых линий более чем на 30° от заданного направления, перекося вертикальных и горизонтальных линий, заваливание забора – 1 балл
- Разрывы между линиями в тех местах, где они должны быть соединены (за каждый разрыв). Если линии штриховки на крыше не доходят до ее линии, 1 балл ставится за всю штриховку – 1 балл
- Если одна линия заходит за другую (за каждое залезание)

Штриховка крыши оценивается в целом 1 балл

- Безошибочное копирование рисунка – 0 баллов

За хорошее выполнение рисунка выставляется – 0 баллов. Чем хуже выполнено задание, тем выше полученная испытуемым суммарная оценка:

- высокий уровень произвольного внимания – 0–1 баллов;
- средний уровень произвольного внимания – 2–3 балла;
- низкий уровень произвольного внимания – 4 балла и более

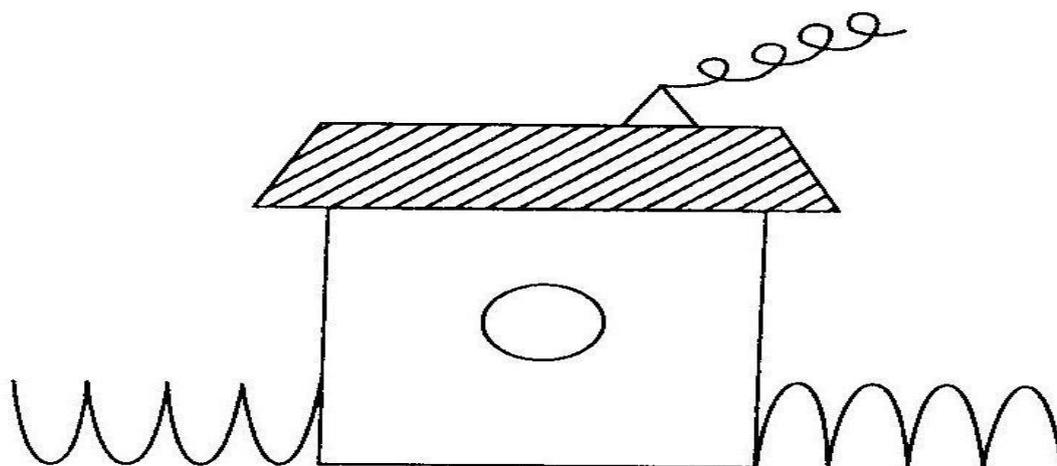


Рисунок 7. Диагностический рисунок к заданию «Домик» по Н.И. Гуткиной

## Диагностическая методика «Какие предметы спрятаны в рисунках?»

(Р.С. Немов)

Цель: оценить умение ребенка выполнять задание до конца, сохранять условия задания до конца.

Материал: 3 рисунка с очертаниями предметов, секундомер.

Ход: В ходе проведения методики ребенку объясняли, что ему будут показаны несколько рисунков, в которых «спрятаны» известные ему предметы. Затем ребенку представляли рисунок и просили последовательно назвать очертания всех «спрятанных» предметов. Общее число всех предметов на 3 рисунках – 14.

На выполнение задания – 1 минута. По окончании времени ребенка прерывают, даже если он не закончил задание. Если же ребенок справился меньше чем за 1 минуту, выполнив все задания, в этом случае фиксируют то время, которое он потратил на выполнение задания. Если ребенок начинает спешить и, не отыскав все предметы, переходит к следующему рисунку, то его следует остановить и попросить вернуться к предыдущему рисунку. Переходить к следующему рисунку можно только тогда, когда будут найдены все предметы, имеющиеся на предыдущем рисунке.

Оценка результатов происходит следующим образом:

- Очень высокий уровень саморегуляции (10 баллов). Ребенок назвал все 14 предметов, затратив на это меньше 20 секунд.
- Высокий уровень саморегуляции (8–9 баллов). Ребенок назвал все 14 предметов, потратив на их поиск 21–30 секунд.
- Средний уровень саморегуляции (6–7 баллов). Ребенок нашел и назвал все предметы за время 31–40 секунд.
- Средний уровень саморегуляции (4–5 баллов). Ребенок решил задачу поиска всех предметов за время 41–50 секунд.
- Низкий уровень саморегуляции (2–3 балла). Ребенок справился с задачей нахождения всех предметов за время 51–60 секунд.

- Очень низкий уровень саморегуляции (0–1 балл). Ребенок не смог решить задачу по поиску и названию всех предметов, в трех частях рисунка, потратив более 60 секунд.

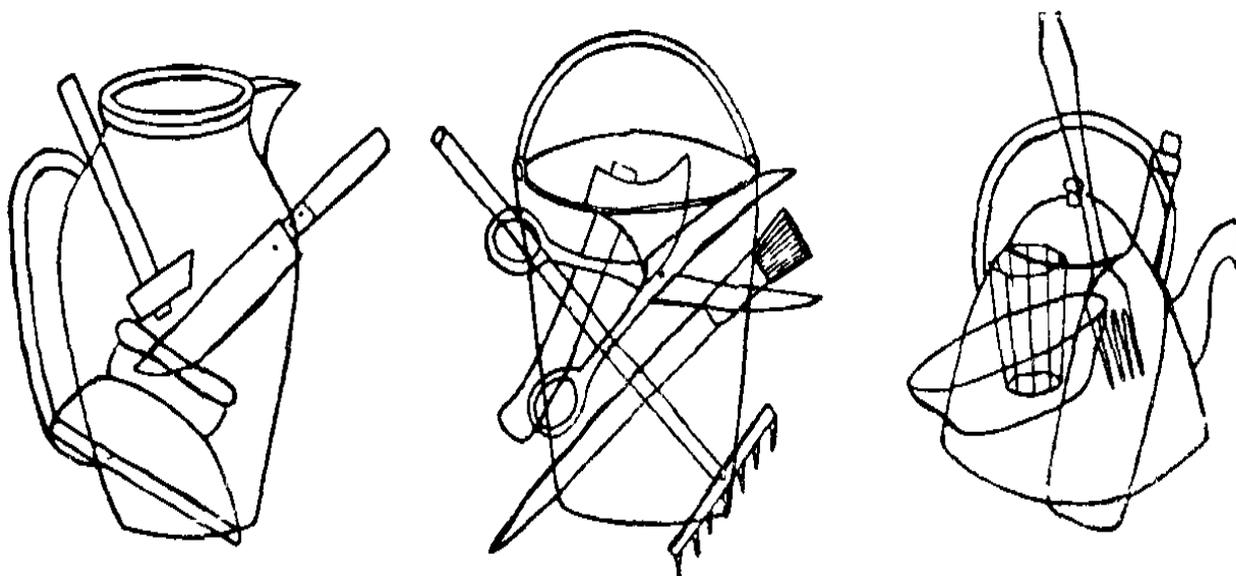


Рисунок 8. Диагностический рисунок к заданию «Какие предметы спрятаны в рисунках?» по Р.С. Немову

Диагностическая методика «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин)

Цель: определить уровень сформированности умения оценивать правильность выполнения задания и сравнивать ее с результатом своей деятельности.

Материал: листы в клеточку, ручки или карандаш.

Ход: методика состоит из 4 диктантов. С ее помощью также определяется умение внимательно слушать и точно выполнять указания взрослого, правильно воспроизводить заданное направление линии, самостоятельно действовать по указанию взрослого.

Первый диктант – тренировочный. По ходу выполнения диктанта ребенку давалось задание: приставь карандаш к точке и нарисуй линию, определенной длины и в таком-то направлении, например, одна клеточка

вверх, две клеточки влево и т.д. Затем ребенок продолжает рисовать узор самостоятельно. Таким образом выполняют 4 рисунка.

Ребенок выполняет самостоятельно каждый узор 1,5–2 минуты. На выполнение всей методики выделяют 15 минут.

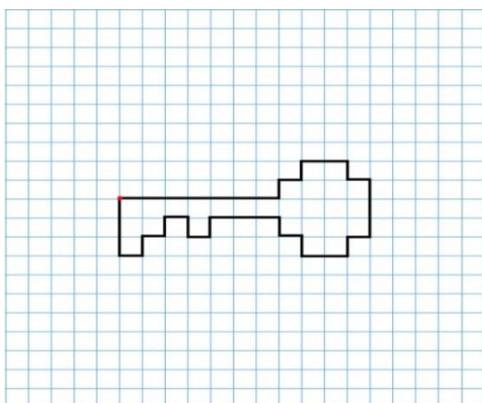
Оценка результатов диагностической методики «Графический диктант»:

- Безошибочное воспроизведение рисунка – 4 балла;
- 1–2 ошибки – 3 балла;
- Большее число ошибок (от 3-х и больше) – 2 балла;
- Ошибок больше, чем правильно воспроизведенных линий – 1 балл;
- Правильно воспроизведенных линий нет – 0 баллов.

Так оцениваются все рисунки, кроме первого.

На основе полученных данных возможны следующие уровни саморегуляции:

- 10–12 баллов – высокий;
- 6–9 баллов – средний;
- 3–5 баллов – низкий;
- 0–2 балла – очень низкий.

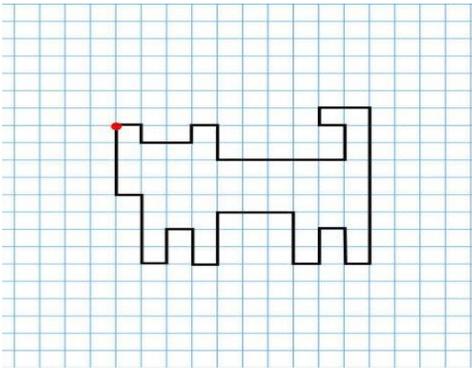


Отступить 2 клетки вниз.

7 право; 1 верх; 1 право; 1 верх; 2 право;  
1 низ; 1 право; 3 низ; 1 лево; 1 низ;  
2 лево; 1 верх; 1 лево; 1 верх; 3 лево;  
1 низ; 1 лево; 1 верх; 1 лево; 1 низ;  
1 лево; 1 низ; 1 лево; 3 верх.

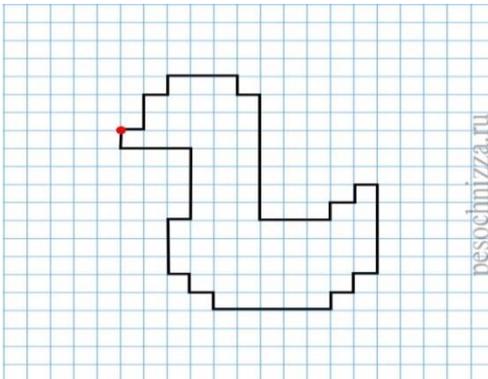
Рисунок 9. Диагностический рисунок к заданию «Графический диктант» по

Д.Б. Эльконину



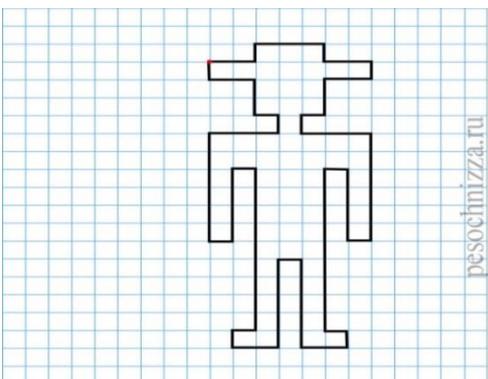
Отступить 1 клетку вправо.  
 1 право; 1 низ; 2 право; 1 верх; 1 право;  
 2 низ; 5 право; 2 верх; 1 лево; 1 верх;  
 2 право; 9 низ; 1 лево; 2 верх; 1 лево;  
 2 низ; 1 лево; 3 верх; 3 лево; 3 низ;  
 1 лево; 2 верх; 1 лево; 2 низ; 1 лево;  
 4 верх; 1 лево; 4 верх.

Рисунок 10. Диагностический рисунок к заданию «Графический диктант» по Д.Б. Эльконину



Отступить 3 клетки вниз.  
 1 право; 2 верх; 1 право; 1 верх; 3 право;  
 1 низ; 1 право; 7 низ; 3 право; 1 верх;  
 1 право; 1 верх; 1 право; 5 низ; 1 лево;  
 1 низ; 1 лево; 1 низ; 5 лево; 1 верх;  
 1 лево; 1 верх; 1 лево; 3 верх; 1 право;  
 4 верх; 3 лево; 1 верх.

Рисунок 11. Диагностический рисунок к заданию «Графический диктант» по Д.Б. Эльконину



Отступить 1 клетку вниз.  
 2 право; 1 верх; 3 право; 1 низ; 2 право;  
 1 низ; 2 лево; 2 низ; 1 лево; 1 низ;  
 3 право; 6 низ; 1 лево; 4 верх; 1 лево;  
 9 низ; 1 право; 1 низ; 2 лево; 5 верх;  
 1 лево; 5 низ; 2 лево; 1 верх; 1 право;  
 9 верх; 1 лево; 4 низ; 1 лево; 6 верх;  
 3 право; 1 верх; 1 лево; 2 верх; 2 лево;  
 1 верх.

Рисунок 12. Диагностический рисунок к заданию «Графический диктант» по Д.Б. Эльконину

## Первичные результаты исследования по методике «Домик» (Н.И. Гуткина)

№	ФИО	Балл	Уровень саморегуляции
1.	София Б.	2	Средний (разрывы между линиями – 2 раза)
2.	Дарья Л.	3	Средний (одна линия заходит за другую, неправильно изображенный элемент)
3.	Катя Т.	1	Высокий (разрыв между линиями)
4.	Дарья К.	3	Средний (Отклонение прямых линий более чем на 30° от заданного направления, неправильно изображенный элемент)
5.	Дарья Д.	4	Низкий (одна линия заходит за другую – 2 раза, неправильно изображенный элемент)
6.	Полина Б.	3	Средний (неправильное расположение деталей в пространстве, отклонение прямых линий более чем на 30°)
7.	Настя К.	2	Средний (одна линия заходит за другую – 2 раза)
8.	Кира С.	2	Средний (Неправильное расположение деталей в пространстве, одна линия заходит за другую)
9.	Мария К.	1	Высокий (одна линия заходит за другую)
10.	Эля В.	4	Низкий (одна линия заходит за другую – 2 раза, неправильно изображенный элемент)
11.	Лера О.	5	Низкий (Отсутствие значительной детали в рисунке, Отклонение прямых линий более чем на 30°)
12.	Вера Т.	4	Низкий (Неправильно изображенный элемент, Разрывы между линиями – 2 раза)
13.	Саша П.	3	Средний (неправильно изображенный элемент, одна линия заходит за другую)
14.	Лера К.	3	Средний (одна линия заходит за другую – 3 раза)
15.	Снежана О.	4	Низкий (Неправильно изображенный элемент, отклонение прямых линий более чем на 30°)
16.	Альмира Б.	1	Высокий (Разрывы между линиями)
17.	Лена Ф.	3	Средний (Неправильно изображенный элемент, одна линия заходит за другую – 2 раза)
18.	Валя Г.	3	Средний (Разрывы между линиями – 3 раза)
19.	Кристина Б.	2	Средний (неправильно изображенный элемент)
20.	Полина Г.	2	Средний (одна линия заходит за другую – 2 раза)

Таблица 9

## Первичные результаты исследования по методике «Какие предметы спрятаны в рисунках?» (Р.С. Немов)

№	ФИО	Балл	Уровень саморегуляции
1	2	3	4
1.	София Б.	7	Средний (поиск занял 33 сек.)
2.	Дарья Л.	5	Средний (поиск занял 41 сек.)
3.	Катя Т.	7	Средний (поиск занял 31 сек.)

1	2	3	4
4.	Дарья К.	5	Средний (поиск занял 43 сек.)
5.	Дарья Д.	4	Средний (поиск занял 48 сек.)
6.	Полина Б.	5	Средний (поиск занял 42 сек.)
7.	Настя К.	6	Средний (поиск занял 39 сек.)
8.	Кира С.	7	Средний (поиск занял 34 сек.)
9.	Мария К.	8	Высокий (поиск занял 29 сек.)
10.	Эля В.	3	Низкий (поиск занял 55 сек.)
11.	Лера О.	3	Низкий (поиск занял 59 сек.)
12.	Вера Т.	4	Средний (поиск занял 50 сек.)
13.	Саша П.	5	Средний (поиск занял 41 сек.)
14.	Лера К.	5	Средний (поиск занял 42 сек.)
15.	Снежана О.	3	Низкий (поиск занял 58 сек.)
16.	Альмира Б.	9	Высокий (поиск занял 22 сек.)
17.	Лена Ф.	6	Средний (поиск занял 38 сек.)
18.	Валя Г.	6	Средний (поиск занял 38 сек.)
19.	Кристина Б.	6	Средний (поиск занял 37 сек.)
20.	Полина Г.	5	Средний (поиск занял 43 сек.)

Таблица 10

Первичные результаты исследования по методике «Графический диктант»  
(Д.Б. Эльконин)

№	ФИО	Балл	Уровень саморегуляции
1	2	3	4
1.	София Б.	7	Средний (допустила 7 ошибок: в одном рисунке 1, в остальных по 3)
2.	Дарья Л.	6	Средний (допустила 7 ошибок: в одном рисунке 1, в остальных по 3)
3.	Катя Т.	8	Средний (допустила 5 ошибок: в одном рисунке 3, в остальных двух по 1)
4.	Дарья К.	6	Средний (допустила 11 ошибок: в одном рисунке 3, в двух других по 4 ошибки)
5.	Дарья Д.	5	Низкий (в одном рисунке ошибок больше, чем правильно воспроизведенных линий, в двух других по 3 ошибки)
6.	Полина Б.	6	Средний (допустила 7 ошибок: в одном рисунке 1, в остальных по 3)
7.	Настя К.	7	Средний (допустила 8 ошибок: в одном рисунке 2, в остальных двух по 3)
8.	Кира С.	7	Средний (допустила 8 ошибок: в одном рисунке 4, в остальных двух по 2)
9.	Мария К.	10	Высокий (допустила 3 ошибки: в одном рисунке 2, во втором рисунке одну, третьи выполнен безошибочно)
10.	Эля В.	5	Низкий (в одном рисунке ошибок больше, чем правильно воспроизведенных линий, в двух других по 3 ошибки)

1	2	3	4
11.	Лера О.	4	Низкий (в 2-х рисунка ошибок больше, чем правильно воспроизведенных линий; в 1 рисунке 4-ре ошибки)
12.	Вера Т.	3	Низкий (во всех 3-х рисунках ошибок больше, чем правильно воспроизведенных линий)
13.	Саша П.	3	Низкий (во всех 3-х рисунках ошибок больше, чем правильно воспроизведенных линий)
14.	Лера К.	4	Низкий (в 2-х рисунка ошибок больше, чем правильно воспроизведенных линий; в 1 рисунке 3 ошибки)
15.	Снежана О.	5	Низкий (в одном рисунке ошибок больше, чем правильно воспроизведенных линий, в двух других по 3 ошибки)
16.	Альмира Б.	9	Средний (допустила 3 ошибки – в каждом рисунке по 1)
17.	Лена Ф.	6	Средний (допустила 12 ошибок: в одном рисунке 3, во втором – 4, в третьем – 5 ошибок)
18.	Валя Г.	5	Низкий (в одном рисунке ошибок больше, чем правильно воспроизведенных линий, в двух других по 3 ошибки)
19.	Кристина Б.	7	Средний (допустила 8 ошибок: в одном рисунке 2, в остальных двух по 3)
20.	Полина Г.	6	Средний (допустила 10 ошибок: в одном рисунке 4 ошибки, в двух других по 3 ошибки)

Сравнительная таблица результатов исследования по методике «Домик»  
(Н.И. Гуткина)

№	ФИО	Констатирующий этап		Контрольный этап	
		балл	уровень саморегуляции	балл	уровень саморегуляции
1.	София Б.	2	Средний	0	Высокий
2.	Дарья Л.	3	Средний	1	Высокий
3.	Катя Т.	1	Высокий	0	Высокий
4.	Дарья К.	3	Средний	2	Средний
5.	Дарья Д.	4	Низкий	2	Средний
6.	Полина Б.	3	Средний	2	Средний
7.	Настя К.	2	Средний	0	Высокий
8.	Кира С.	2	Средний	2	Средний
9.	Мария К.	1	Высокий	0	Высокий
10.	Эля В.	4	Низкий	3	Средний
11.	Лера О.	5	Низкий	4	Низкий
12.	Вера Т.	4	Низкий	2	Средний
13.	Саша П.	3	Средний	2	Средний
14.	Лера К.	3	Средний	2	Средний
15.	Снежана О.	4	Низкий	3	Средний
16.	Альмира Б.	1	Высокий	0	Высокий
17.	Лена Ф.	3	Средний	1	Высокий
18.	Валя Г.	3	Средний	1	Высокий
19.	Кристина Б.	2	Средний	0	Высокий
20.	Полина Г.	2	Средний	0	Высокий

Таблица 12

Сравнительная таблица результатов исследования по методике «Какие  
предметы спрятаны в рисунках?» (Р.С. Немов)

№	ФИО	Констатирующий этап		Контрольный этап	
		балл	уровень саморегуляции	балл	уровень саморегуляции
1	2	3	4	5	6
1.	София Б.	7	Средний	9	Высокий
2.	Дарья Л.	5	Средний	7	Средний
3.	Катя Т.	7	Средний	9	Высокий
4.	Дарья К.	5	Средний	6	Средний
5.	Дарья Д.	4	Средний	6	Средний
6.	Полина Б.	5	Средний	7	Средний
7.	Настя К.	6	Средний	8	Высокий
8.	Кира С.	7	Средний	9	Высокий

1	2	3	4	5	6
9.	Мария К.	8	Высокий	9	Высокий
10.	Эля В.	3	Низкий	5	Средний
11.	Лера О.	3	Низкий	4	Средний
12.	Вера Т.	4	Средний	6	Средний
13.	Саша П.	5	Средний	7	Средний
14.	Лера К.	5	Средний	6	Средний
15.	Снежана О.	3	Низкий	5	Средний
16.	Альмира Б.	9	Высокий	9	Высокий
17.	Лена Ф.	6	Средний	8	Высокий
18.	Валя Г.	6	Средний	7	Средний
19.	Кристина Б.	6	Средний	7	Средний
20.	Полина Г.	5	Средний	6	Средний

Таблица 13

Сравнительная таблица результатов исследования по методике  
«Графический диктант» (Д.Б. Эльконин)

№	ФИО	Констатирующий этап		Контрольный этап	
		балл	уровень саморегуляции	балл	уровень саморегуляции
1.	София Б.	7	Средний	10	Высокий
2.	Дарья Л.	6	Средний	8	Средний
3.	Катя Т.	8	Средний	10	Высокий
4.	Дарья К.	6	Средний	8	Средний
5.	Дарья Д.	5	Низкий	8	Средний
6.	Полина Б.	6	Средний	9	Средний
7.	Настя К.	7	Средний	10	Высокий
8.	Кира С.	7	Средний	9	Средний
9.	Мария К.	10	Высокий	12	Высокий
10.	Эля В.	5	Низкий	7	Средний
11.	Лера О.	4	Низкий	5	Низкий
12.	Вера Т.	3	Низкий	6	Средний
13.	Саша П.	3	Низкий	6	Средний
14.	Лера К.	4	Низкий	6	Средний
15.	Снежана О.	5	Низкий	8	Средний
16.	Альмира Б.	9	Средний	11	Высокий
17.	Лена Ф.	6	Средний	9	Средний
18.	Валя Г.	5	Низкий	7	Средний
19.	Кристина Б.	7	Средний	10	Высокий
20.	Полина Г.	6	Средний	9	Средний