

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
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 и педагогики детства

КАРАБУХИНА АЛЕНА ЕВГЕНЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Дошкольное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Груздева О.В.

Научный руководитель
канд. биол. наук, доцент Вербианова О.М.

Дата защиты

Обучающийся
Карабухина А.Е.

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ	6
1.1. Сущность понятия «психическая саморегуляция».....	6
1.2. Развитие произвольной саморегуляции в старшем дошкольном возрасте.....	9
1.3. Средства и условия развития произвольной саморегуляции у детей дошкольного возраста.....	14
Выводы по главе 1.....	20
ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	21
2.1. Организация и методы исследования	21
2.2. Результаты изучения уровня развития саморегуляции детей 6-7 лет	24
2.3. Развитие способности к саморегуляции у детей 6-7 посредством организации занятий по физической культуре	28
2.4. Результаты изучения эффективности влияния занятий по физической культуре на развитие саморегуляции у детей 6-7 лет	68
Выводы по главе 2.....	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	77
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	79
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	85

ВВЕДЕНИЕ

Обеспечение преемственности между дошкольным и начальным общим образованием является одной из приоритетных задач современной образовательной системы. В этом контексте развитие саморегуляции детей дошкольного возраста приобретает особую значимость. В частности, Федеральный государственный стандарт дошкольного образования, и принятая на его основе Федеральная образовательная программа дошкольного образования рассматривают самостоятельность, целенаправленность и саморегуляцию собственных действий как важный целевой ориентир на этапе окончания дошкольного возраста [57; 58].

В.И. Моросанова трактует осознанную саморегуляцию как организованный процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению различными видами активности, в рамках которого человек активно управляет своими мыслями, эмоциями и поведением, непосредственно реализующим достижение поставленных целей [37].

Несмотря на то, что развитие саморегуляции имеет ключевое значение при подготовке детей к школьному обучению, в педагогической практике не всегда уделяют данному аспекту должное внимание, отсутствует системная и систематическая работа в данном направлении. Так, Л.В. Вершинина и Т.С. Дурова указывают, что анализ ряда педагогических программ, которые реализуются в современной практике дошкольного образования, недостаточно ориентированы на формирование саморегуляции у детей [12].

Вышесказанное указывает на необходимость определения средств и условий, способствующих развитию саморегуляции детей дошкольного возраста. Анализ психолого-педагогической литературы позволяет предположить, что занятия по физической культуре являются одним из эффективных средств для целенаправленного развития саморегуляции у детей дошкольного возраста.

Занятия по физической культуре требуют от дошкольника умения следовать правилам и инструкциям, планирования действий, в том числе с учетом меняющихся условий, а также постоянного контроля, что составляет основу саморегуляции. Для практического применения этого средства важно определить условия его эффективного использования.

Вышесказанное определило цель исследования – теоретически и эмпирически изучить специфику развития саморегуляции детей старшего дошкольного возраста посредством специальной организации занятий по физической культуре.

Объект исследования: саморегуляция детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: влияние специально организованных занятий по физической культуре на развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная система занятий позволит эффективно развивать способность к саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста при реализации следующих условий.

1. Последовательное развитие компонентов саморегуляции с опорой на ресурсы структурных элементов занятия по физической культуре.
2. Обеспечение развития компонентов саморегуляции посредством стимуляции самостоятельной активности детей на занятиях по физической культуре.
3. Использование количественных и качественных эффектов усложнения форм и атрибутов при организации двигательной активности детей на занятиях.

Задачи исследования.

1. На основе изучения психолого-педагогической литературы:
 - рассмотреть сущность феномена «саморегуляция»;
 - выявить особенности развития саморегуляции детей старшего дошкольного возраста;

- проанализировать условия и средства развития саморегуляции детей;

- выявить диагностические методы изучения саморегуляции в детском возрасте.

2. Эмпирически изучить и выявить уровень сформированности саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста.

3. Разработать и реализовать план системной работы по развитию способности к саморегуляции детей старшего дошкольного возраста посредством занятий по физической культуре.

Методы исследования:

Теоретические методы: анализ, синтез, сравнение, обобщение научной и методической литературы.

Эмпирические методы: эксперимент (диагностическая методика: «Изучение саморегуляции» (автор: У.В. Ульенкова).

Качественные и количественные методы анализа результатов.

База исследования: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № XX» г. Красноярск. В исследовании принимали участие 20 детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования: материалы данной выпускной квалификационной работы могут использоваться в педагогической практике инструкторами по физической культуре, студентами для написания докладов, рефератов по развитию волевой сферы детей.

Дипломная работа состоит из введения; основной части, включающая две главы, семь параграфов; выводов; заключения; библиографического списка и приложений. Общий объем работы (без приложений) – 84 страниц. Библиографический список - 60 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Сущность понятия «психическая саморегуляция»

Место и роль саморегуляции в жизни человека достаточно очевидны, если принять во внимание, что практически вся его жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других видов целенаправленной активности [11]. От развитой способности человека регулировать свои физические и психические процессы зависит успешность всех сфер жизни, в которые он вовлечен.

Саморегуляция подразделяется на две формы: произвольную и непроизвольную. Непроизвольная саморегуляция возникает как спонтанная ответная реакция на внешние воздействия. Произвольная саморегуляция выступает как процесс сознания, который носит индивидуальный характер. В ходе развития произвольной саморегуляции возможности приспособления человека к постоянно изменяющимся условиям возрастают и расширяются [4].

В психолого-педагогической литературе существуют различные подходы к определению термина «психическая саморегуляция».

Психическая саморегуляция представляет собой способность человека воздействовать на себя при помощи слов и образов с целью осуществления контроля над своим психическим состоянием, поведением, а также развития личностных умений и навыков [35].

По мнению О.А. Конопкина, произвольная психическая саморегуляция — это возможность управлять своими действиями и эмоциями, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желания и возможности, способность поддерживать гармонию душевной и физической жизни [26]. При сформированности навыка саморегуляции, механизмы её осуществления носят произвольный характер, то есть регуляция осуществляется сознательно [27].

В работах В.А. Бодрова и В.П. Бояринцева саморегуляция представляет собой психологические процессы внутренней активности личности, которые представлены двумя взаимодополняющими друг друга аспектами. С одной стороны, активность личности представляет собой движение и изменчивость, а с другой стороны – саморегуляция, обеспечивающая стабильность и устойчивость этой активности [7; 9].

Авторы Л.В. Вершинина и Т.С. Дурова определяют саморегуляцию как умение контролировать свои эмоции и поведение в соответствии с установленными в обществе нормами [12]. О.Ю. Осадько определяет саморегуляцию, как способность человека контролировать свое поведение в соответствии с заданными требованиями и правилами [43].

По К.А. Абульхановой-Славской, психическая саморегуляция – способность человека эффективно организовывать свою деятельность, регулировать свои действия, согласовывать их с действиями других людей и внешними требованиями [2].

Авторы С.В. Пазухина и В.С. Макашова понимают саморегуляцию как целесообразную активность по организации и управлению человеком своим поведением, деятельностью, а также психическими процессами и состояниями [44].

Под саморегуляцией, Л.С. Выготский понимал поведение, которое способно сдерживать импульсивные действия, подчинять поведение и направлять в то русло, которое позволит достигнуть поставленной задачи. По мнению автора, говорить о формировании личности можно только тогда, когда заметно овладение им своим собственным поведением [17].

По мнению И.П. Ильина, обязательным компонентом саморегуляции поведения и деятельности является воля [22].

Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, С.А. Игуманов определяют волю как способность человека сознательно действовать в направлении поставленной цели, а также сознательно регулировать свое поведение и деятельность при возникновении внутренних или внешних препятствий. Воля – способность

человека, которая проявляется в саморегуляции своего собственного поведения и психических процессов [24].

По мнению ряда ученых, волевая регуляция — применение волевых усилий при возникающих затруднениях или препятствиях, которые призваны мобилизовать интеллектуальные, моральные, физические силы человека для достижения поставленной цели [22;48].

Л.М. Веккер понимает волю как особую форму регуляции поведения. Автор выделяет три формы регуляции: произвольную, произвольную и волевою. По его мнению, волевая регуляция есть высшая форма произвольной регуляции поведения, при которой регуляция осуществляется на основе критерия интеллектуальной, общесоциальной значимости того или иного действия [10]. Необходимость волевой регуляции автор связывает с переводом регуляции на личностный уровень.

Подводя итоги, можно сказать, что в научной литературе существует множество трактовок понятия «психическая саморегуляция», однако в данном исследовании за основу было взято такое понимание этого феномена:

Психическая саморегуляция – способность человека организовывать свою деятельность, в ходе которой регулировать свои собственные действия, а также согласовывать их с действиями других людей и с предъявляемыми нормами и требованиями [2].

Выбранная трактовка соответствует деятельности и характеру взаимодействия с окружающим миром, которые характерны для этапа дошкольного детства, поскольку саморегуляция у дошкольников лишь зарождается, и говорить о её полноценной сформированности способности к ней еще слишком рано.

1.2. Развитие произвольной саморегуляции в старшем дошкольном возрасте

Дошкольное детство характеризуется интенсивным периодом развития структур мозга ребенка, благодаря которому формируется и способность к саморегуляции [38]. Развитие произвольности предполагает формирование направленности ребенка на собственные внешние или внутренние действия, в результате чего рождается способность управлять собой [32].

Исследования Н.С. Лейтеса подчеркивают важность развития саморегуляции в дошкольном возрасте и ее прямом влиянии на продуктивность интеллектуальной деятельности. Не сформированность способности ребенка к саморегуляции приводит к отставанию в усвоении знаний. Все это в совокупности влияет на успешность ребенка в любых видах деятельности [33].

Л.С. Выготский считал развитие саморегуляции одной из важнейших характеристик в дошкольном возрасте. Его исследования показывают, что с самого первого года жизни у ребенка начинают формироваться произвольные движения. В возрасте от 2 до 3 лет начинают закладываться основы способности ребенка регулировать свои речевые функции, а в возрасте 4 лет - дети начинают контролировать свои действия. В дошкольном возрасте появляется первое понимание себя, роль которого в регуляции поведения постепенно усиливается. Все эти изменения являются предпосылками и создают условия для развития основ произвольной саморегуляции [15].

Согласно А.Н. Леонтьеву, саморегуляция является важнейшим компонентом развития ребенка дошкольного возраста. Ученый связывал развитие саморегуляции с игровой деятельностью, поскольку она является ведущей в дошкольном возрасте [32]. Именно в игре дошкольник учится контролировать свои действия, эмоции и поведение, осознавать свои потребности и потребности окружающих.

Старший дошкольный возраст характеризуется как сензитивный период развития волевой сферы ребенка, одним из важнейших достижений которого является приобретение способности к саморегуляции познавательных психических процессов и эмоциональных состояний [53].

Причем, саморегуляция, поведение и познавательные психические процессы детей старшего дошкольного возраста становятся более осознанными, переключая тем самым мышление, внимание, память, воображение и поведение ребенка в произвольное поле своих мыслей, действий, поступков. Этому способствуют следующие условия: во-первых, требования к организации своей деятельности, установленные нормы и правила, которые ребёнку 6-7 лет необходимо принимать на более сложной ступени своего развития, а во-вторых, старший дошкольный возраст характеризуется способностью ребенка вести себя на основе внутренних побуждений, а не только в условиях ожидания какого-либо поощрения со стороны сверстников или взрослых [23].

В старшем дошкольном возрасте происходит активное развитие различных аспектов личности, среди которых интеллектуальные способности, моральные убеждения и эмоциональная стабильность. Дети начинают интересоваться собой и окружающими, разбираются в причинах своих поступков и формируют собственные нормы поведения. Они проявляют склонность к практическим и умственным экспериментам, умеют делать обобщения и находить причинно-следственные связи [25]. С одной стороны, личность взрослого, его деятельность и взаимоотношения являются притягательными для старшего дошкольника, а с другой стороны - предъявляемые требования со стороны общества способствуют формированию у ребенка необходимых привычек поведения, которые ориентируют дошкольника в понятиях о плохом и хорошем [6].

По мнению Н.М. Федченко, в дошкольном возрасте развитие личностной саморегуляции требует создания особых педагогических условий, поддерживающих процесс развития необходимого напряжения для

достижения значимого, ценностно-смысловой сферы, активности, рефлексии и осознанию собственной деятельности [59].

Как известно, семья играет особую роль в становлении и развитии личностных качеств и способностей ребенка, в том числе и способности к саморегуляции. Характер детско-родительских отношений, состав семьи оказывают существенное влияние на развитие не только способности к саморегуляции, но и других психических функций [11].

В работах У.В. Ульенковой формирование саморегуляции рассматривается в контексте общей способности к обучению. Автор утверждает, что саморегуляция является важнейшим фактором, определяющим интеллектуальную деятельность детей старшего дошкольного возраста. Уровень ее развития зависит от степени сформированности самоконтроля на каждом этапе деятельности [56].

Исследования Н.И. Непомнящей показали, что при сформированности у дошкольника личностно-активного отношения к новому и способности к преодолению ограниченных представлений о себе, а также достаточный уровень обобщения, возрастает успешность его учебной деятельности [39].

Ребенок, который воспринимает себя как личность, способен к успешной реализации деятельности, поскольку является ее субъектом и соответственно свободен в выборе средств для ее реализации. Г.Г. Кравцов и Е.Е. Кравцова акцентировали свое внимание на том, что личность ребенка в ходе своего развития приводит к собственной индивидуальности и совпадает со способностью сознательного управления своими психическими процессами, а также поведением, то есть способствует становлению произвольности [28].

К 6-7 годам для ребенка происходит разделение сферы человеческих взаимоотношений на нормативные (то, что происходит непосредственно в деятельности) и человеческие (по поводу самой деятельности). Последние носят управляющий характер по отношению к первым, в них нормы ставятся под индивидуальный контроль ребенка [50].

Представления Л.С. Выготского о периоде кризиса 7 лет указывают на то, что на данном этапе исчезает непосредственное отношение к действительности, характерное для дошкольников. Вместо этого появляется возможность раздвоения действия и сознательной организации с помощью психологических средств [18]. Современные исследования, в частности работы В.И. Слободчикова и Е.И. Исаева, также подтверждают, что дошкольный возраст является периодом формирования произвольных действий и поступков, когда развивается новый тип поведения, который можно назвать субъектным в полном смысле этого слова [49].

Произвольность в психологии рассматривается как сознательная саморегуляция поведения. Формирование произвольности действий, поведения и деятельности приводит к овладению ребенком способности к целеполаганию, планированию, контролю собственных действий.

Целеполагание претерпевает изменения по ходу развития: от постановки цели взрослым к самостоятельно поставленным целям; от неустойчивых форм к устойчивым; от сиюминутных к перспективным целям [14]. Целеполагание основано на мотивационной сфере, которая к концу дошкольного возраста характеризуется соподчинением мотивов. Ребенок сознательно выбирает значимый для себя мотив и подчиняет этому мотиву свои действия и поведение. Однако эмоционально значимое событие способно пошатнуть значимый мотив дошкольника и соответственно сменить цель. Дошкольнику под силу прилагать волевые усилия для достижения цели. Однако удержание цели зависит от трудности задания и длительности его выполнения, достижение цели определяется мотивацией, которая на этапе дошкольного возраста в большей степени поддерживается взрослым.

Контроль собственных действий является важным компонентом в становлении способности ребенка к саморегуляции. Он представляет собой отслеживание процесса выполнения поставленных задач на этапе планирования и направлен на оценку полученных результатов на соответствие поставленным целям.

Способность регулировать психические процессы включают в себя конкретные умения в эмоциональной, поведенческой и двигательной сферах. Перед этапом школьного обучения, дошкольнику необходимо овладеть умениями каждой из этих сфер [45].

Произвольное поведение рассматривается как одна из важнейших составляющих школьной зрелости, а основой психологической зрелости к школьному обучению является, как считает А.Н. Леонтьев, сознательно контролируемое поведение [32].

По мнению отечественных ученых Д.Б. Эльконина и Л.И. Божович, саморегуляция формируется к концу младшего школьного возраста [60; 8]. Младший школьный возраст характеризуется необходимостью умения организованно работать в согласовании со стоящими перед ребенком задачами, следовать указаниям взрослых, самостоятельно работать по образцу, сознательно регулировать собственное поведение, а также следить за ходом мыслительных процессов. Прежде всего это связано с тем, что ребенок начинает посещать учебное заведение, и требования, предъявляемые к вчерашнему дошкольнику, достаточно высоки [3].

Таким образом, развитие способности к саморегуляции является важнейшей линией развития ребенка старшего дошкольного возраста, которая предполагает осмысление собственной и совместной деятельности, определения их социальной и личностной значимости, а также возможностей самореализации через эти виды деятельности [36].

1.3. Средства и условия развития произвольной саморегуляции у детей дошкольного возраста

Многие исследователи, занимающиеся изучением психологической готовности ребенка к школе, уделяют особое внимание развитию способности к произвольной саморегуляции. Разнообразие видов деятельности, которые осваивает ребенок дошкольного возраста, играет ключевую роль в формировании личностных характеристик, среди которых способность к произвольной регуляции поведения. Старшие дошкольники начинают осознавать свои действия и переходят от ситуативного поведения к более контролируемому и осознанному поведению [21].

Особую роль в развитии способности ребенка к саморегуляции играет совместная деятельность со сверстниками. Е.О. Смирнова под совместной деятельностью ребенка со сверстниками понимает взаимодействие детей по поводу общей деятельности, при которой происходит согласование действий и учет активности каждого из партнеров для достижения общего результата [52]. Произвольность при данном взаимодействии формируется за счет умения ребенка согласовывать свои действия с действиями партнера, а также вырабатывать способы достижения общих целей.

Эффективным средством развития произвольной саморегуляции в дошкольном возрасте являются детские виды деятельности. По своей сути, любая деятельность способствует развитию способности ребенка к саморегуляции, поскольку каждая из них предполагает постановку цели, планирование шагов по её достижению и реализацию. Рассмотрим резервы детских видов деятельности в развитии саморегуляции у детей дошкольного возраста.

Развитие саморегуляции в игровой деятельности.

Как уже упоминалось ранее, ведущим видом деятельности дошкольного возраста является игровая деятельность, в которой ребенок через моделирование мира взрослых осваивает социальные отношения [40].

Л.С. Выготский в своих работах утверждал, что ребенок всегда играет, он, по своей сути, существо играющее и игра имеет для него огромный смысл, однако она должна соответствовать его возрасту и интересам. Игры, по его мнению, включает в себя элементы, которые способствуют формированию и развитию необходимых дошкольнику умений и навыков [16].

Особое значение в развитии ребенка старшего дошкольного возраста имеет сюжетно-ролевая игра, характеризующаяся разнообразием тематики, ролей, игровых действий и правил.

Значимым мотивом игровой деятельности становится выполнение роли, и она же является основным механизмом развития способности ребенка к саморегуляции. В первую очередь потому, что роль призывает подчиняться определенным правилам поведения и следовать социальным нормам, а значит требует от ребенка волевых усилий.

Игры с правилами являются одним из механизмов развития саморегуляции у детей дошкольного возраста. В играх с правилами ребенок учится соотносить свое поведение с правилами, установленными в игре и на их основе анализировать свои действия. Такие игры обладают целью, которую ребенок должен принять и выполнить, то есть выиграть.

Очевидно, что достижение цели и выбор способа действий, с помощью которых она будет реализована, требует от ребенка подчиняться единым нормам общения, соотносить свои поступки с интересами других детей, а значит побуждает дошкольника вести себя определенным образом.

Кроме того, игры с правилами учат дошкольников контролировать эмоции, конструктивно решать конфликты, принимать решения, исходя из доступной информации и своей собственной оценки ситуации.

Развитие саморегуляции средствами физической культуры.

Важным средством развития способности ребенка к саморегуляции является упражнение.

Метод упражнения основан на повторении двигательных действий, побуждающих дошкольника к сознательному и активному выполнению

двигательных заданий. Выполнение физических упражнений способствует выработке волевых усилий, которые необходимо прилагать для их успешного выполнения. Волевое усилие переживается как особое внутреннее состояние, связанное с преодолением трудности. Причем, трудность является обязательным условием для проявления волевого усилия. Если ребенок в процессе выполнения определенных действий, в данном случае выполнения упражнений, не встречает даже самых незначительных препятствий, у него отсутствует внутреннее состояние усилия [20].

Одно и то же препятствие требует от дошкольника значительных волевых усилий, тем самым способствуя развитию способности к саморегуляции, однако спустя некоторое время, когда это препятствие перестанет быть для него сложным - пропадет развивающий эффект. По мере роста физической подготовленности ребенка, препятствия должны усложняться. Однако степень трудности физических упражнений должна соответствовать задачам развития волевых качеств на конкретных возрастных этапах [46].

Кроме того, способность к саморегуляции ребенка дошкольного возраста, по мнению О.Н. Комаровой, возможно развивать с помощью игр-соревнований [25].

Игра-соревнование, как, впрочем, и любая деятельность, предполагает постановку цели, в данном случае опередить соперника и выиграть, определение средств для ее достижения, выявление и преодоление возможных препятствий, а самое главное – осознание старшим дошкольником необходимости приложения своих собственных усилий для достижения намеченных целей.

Развитие саморегуляции в речевой деятельности.

Дошкольнику, для развития способности планирования собственных действий и поступков, владения собой, необходимо использовать речь. Речь способна связывать действия из разряда «бессвязных» эпизодов жизни в

единый и связный процесс, в котором текущие действия существуют не сами по себе, а представляют собой взаимосвязь между прошлым и будущим.

Речь ребенка, по представлениям Р.Е. Левиной, обладает планирующей и регулирующей функциями, поскольку она способна фиксировать впечатления и действия ребенка, строить их речевой слепок, а также позволяет дошкольнику объективно оценить свои действия и осознать их. Использование символической функции слова позволяет дошкольнику постепенно переходить к абстрактному моделированию, планированию и «проигрыванию» действий во внутреннем плане, помогает сознательно контролировать себя, а также управлять психическими процессами, внутренними и внешними процессами [31].

Благодаря речи дошкольник способен оценивать свои действия и поступки, планировать шаги для достижения поставленных целей, формулировать результаты. Для формирования произвольности, по словам Г.С. Абрамовой, необходимо использовать речь [1].

Развитие саморегуляции в деятельности общения.

К 6-7 годам складывается произвольность в сфере общения [30]. Согласно Л.С. Выготскому, центральная роль в становлении произвольности ребенка дошкольного возраста принадлежит речевому общению со взрослым [19]. Основной потребностью, побуждающей старшего дошкольника к общению со взрослым является потребность в признании и уважении со стороны последнего [51]. При взаимодействии со взрослым, дошкольники могут развивать личностный смысл, который позволяет им регулировать собственные действия [42].

Разнообразие ситуаций общения, в которые вовлечен ребенок способствует развитию произвольного поведения. Сначала окружающие его люди начинают действовать по отношению к нему, затем сам ребенок начинает действовать на других и только после начинает действовать на себя, то есть появляется саморегуляция.

Саморегуляция проявляется в отношении к просьбам и заданиям как взрослых, так и сверстников, а также в умении принять и выполнить по определенным правилам задания. Ребенок начинает понимать, что если правила не будут соблюдаться, то и результата не получится.

Развитие саморегуляции в музыкальной деятельности.

Музыкальная деятельность детей дошкольного возраста представлена слушанием, пением, музыкально-ритмическими движениями, танцами, а также игрой на музыкальных инструментах [29].

Основой развития произвольных движений выступает взаимосвязь и мышечных ощущений, которая на этапе старшего дошкольного возраста должна быть осознана ребенком. На основе этого осознания, двигательные реакции, которые вызваны ощущениями, становятся управляемыми и приобретают смысл.

Также, произвольность в музыкальной деятельности характеризуется пониманием старшим дошкольником художественной цели исполнения произведения; мотивом реализации замысла в соответствии с правилами исполнения; планированием предстоящего исполнения с учетом возникновения возможных трудностей (выраженные как объективными закономерностями музыкального языка, так и степенью владения старшим дошкольником этим языком), средств выразительности, выработкой самостоятельных правил, с помощью которых будет разворачиваться драматургия образа; волевые усилия, прилагаемые для достижения художественной цели исполнения произведения; контроль и оценка достигнутого результата, путем обсуждения итогов исполнения со взрослым [54].

По мнению Н.А. Ветлугиной, основными средствами формирования произвольности средствами музыкальной деятельности выступают подражание и упражнение, от которых ребенок постепенно переходит к самостоятельному исполнению [13].

Развитие саморегуляции в изобразительной деятельности.

Изобразительная деятельность дошкольников является одним из средств развития его личности, в том числе и способности к саморегуляции.

В дошкольной образовательной организации изобразительная деятельность включает в себя рисование, лепку, конструирование, а также аппликацию.

По мнению Р.А. Раббиной и Н.Р. Атаевой, изобразительная деятельность представляет собой художественно-творческую деятельность, направленную на отражение полученных впечатлений, а также выражение своего собственного отношения к изображаемому, слепленному или смоделированному объекту [47].

Произвольность в изобразительной деятельности характеризуется умением старшего дошкольника соотносить свой продукт деятельности с представленным образцом, осуществлением контроля своих действий по ходу создания продукта деятельности, а также сравнением конечного результата с правилами и установками, обозначенными педагогом.

В заключение можно сделать вывод о том, что в период старшего дошкольного возраста эффективными способами развития способности ребенка к саморегуляции являются детские виды деятельности. Они способствуют развитию произвольности поведения, психических процессов, осознанности своих действий, а также помогают координировать свои собственные действия и учитывать потребности окружающих.

Выводы по главе 1

Проанализировав литературу по теме исследования, можно сделать **ВЫВОДЫ О ТОМ, ЧТО:**

- способность ребенка дошкольного возраста к саморегуляции включает в себя организацию своей деятельности, регулирование своих собственных действий, а также согласование их с действиями других людей и с предъявляемыми нормами и требованиями;
- дошкольный возраст является важнейшим периодом в становлении и развитии личности ребенка. Произвольность психических процессов, поведения является основой развития дошкольника, поскольку без саморегуляции, ребенок не сможет не только научиться контролировать себя, свою деятельность, а также качественно взаимодействовать с окружающими людьми. Эта способность важна при переходе старшего дошкольника на школьную ступень;
- старший дошкольный возраст характеризуется как сензитивный период развития волевой сферы ребенка, одним из важнейших достижений которого является приобретение способности к саморегуляции познавательных психических процессов и эмоциональных состояний;
- старший дошкольный возраст в рамках произвольной сферы характеризуется осознанием ребенком своих действий и перехода от ситуативного поведения к более контролируемому и осознанному;
- способность дошкольника к саморегуляции развивается в различных видах деятельности, таких как игра, поскольку она является ведущим видом деятельности дошкольного возраста, общении и взаимодействии со взрослым и сверстниками, в общении с самим собой (внутренняя речь), изобразительной деятельности, музыкальной деятельности, а также средствами физической культуры.

ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методы исследования

Диагностика сформированности уровня развития саморегуляции проводилась в подготовительной группе МБДОУ № XX г. Красноярска.

Для диагностики сформированности уровня саморегуляции применялась методика У.В. Ульенковой «Изучение саморегуляции» [56].

Цель – определение уровня сформированности саморегуляции в интеллектуальной деятельности детей 6-7 лет.

Диагностика проводилась индивидуально. В исследовании принимали участие 20 детей.

Суть методики заключалась в принятии ребенком задания, содержащего ряд правил и подчинении их своей деятельности в отведенное время — 15 минут.

На тетрадном листе в одну линейку необходимо писать палочки и черточки, обязательно соблюдая при этом четыре правила:

Первое правило: писать палочки и черточки в определенной последовательности;

Второе правило: не писать на полях;

Третье правило: правильно переносить палочки и черточки на следующую строку;

Четвертое правило: писать палочки и черточки через одну строку.

Перед тем, как ребенок переходил к выполнению задания, педагог проводил инструктаж, в котором объяснял и наглядно показывал, как должна выглядеть правильно оформленная работа с учетом всех четырех правил.

Первое правило. На листе в линейку педагог демонстрировал правильную последовательность написания палочек и черточек. Пример представлен на рисунке 1.

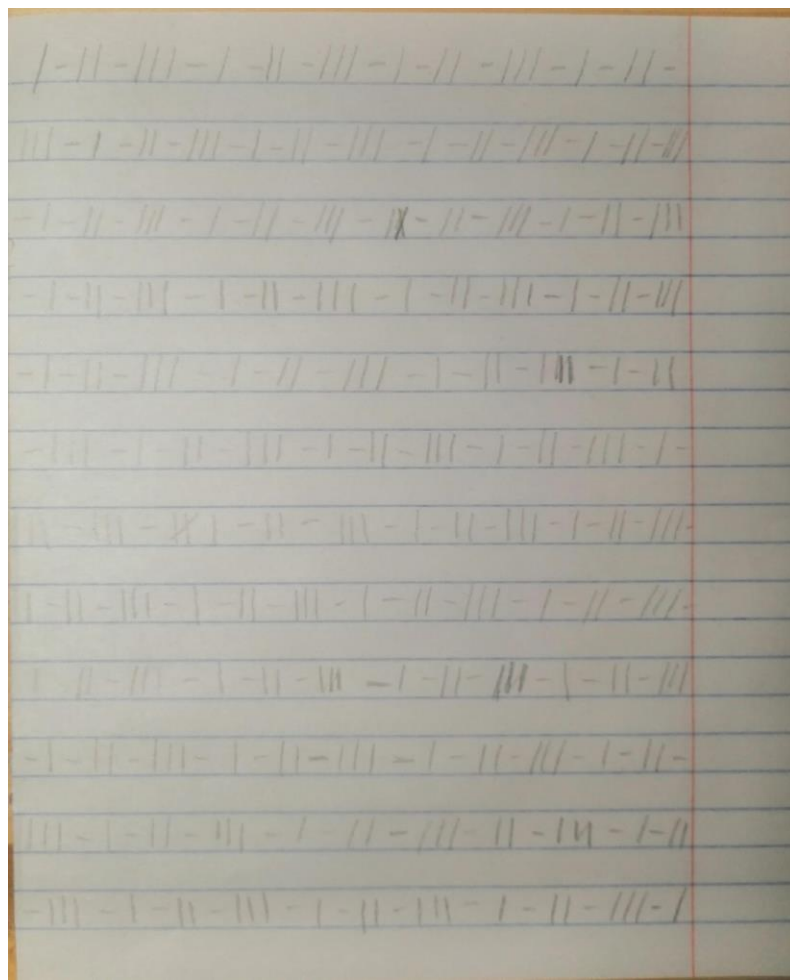


Рисунок 1. Пример выполненного задания ребенком 6 лет по методике
У.В. Ульенковой «Изучение саморегуляции»

Второе правило. Правильной последовательностью написания палочек и черточек строка заполнялась до «полей» листа. При этом пояснялось, что на «полях» нельзя писать.

Третье правило. Строка, заканчивающаяся «полями», «требует» перехода на следующую, не нарушая при этом последовательности написания системы знаков. Здесь педагог демонстрировал варианты переноса палочек и черточек на следующую строку.

Четвертое правило. Между строками должно быть расстояние в одну строку во избежание визуального сливания текста.

После наглядной демонстрации правил, педагог повторял их еще раз вместе с дошкольником. Перед началом выполнения задания педагог просил ребенка указательным пальцем показать первую строку. Убедившись, что он

ориентируется на тетрадном листе, а также не имеет вопросов к содержанию задания, прекращал инструктаж.

Диагностическая методика не предполагала готового образца в процессе выполнения задания, а также оказание помощи.

Согласно методике, сформированность саморегуляции делится на пять уровней. Полное описание содержания уровней сформированности саморегуляции приведено в Приложении А.

Каждый уровень сформированности саморегуляции соответствует оценочным критериям, отражающим особенности развития саморегуляции детей согласно содержанию методики. Среди них:

- степень полноты принятия задания (принимает полностью, принимает частично, не принимает совсем);
- степень полноты сохранения задания (сохраняет задание во всех компонентах, сохраняет лишь отдельные его компоненты, полностью теряет задание);
- качество самоконтроля по ходу выполнения задания (замечает ли он свои ошибки, исправляет или не исправляет их);
- качество самоконтроля при оценке результатов своей работы (ребенок старается еще раз основательно проверить работу и проверяет, ограничивается беглым просмотром, вообще не просматривает).

Уровень развития саморегуляции определялся на основе общей суммы баллов. Согласно методике, подсчет баллов позволял выделить 5 уровней.

2.2. Результаты изучения уровня развития саморегуляции детей 6-7 лет

Для объективного анализа сведений, полученных в ходе исследования, применялась количественная и качественная характеристика выявленных результатов.

Под количественной характеристикой понимается сумма баллов, которую набрал ребенок в ходе выполнения задания. Здесь результаты всех испытуемых оценивались по пятибалльной шкале.

Для качественной характеристики производился перевод баллов в уровни в соответствии с описанием методики, представленный в таблице 1.

Таблица 1

Перевод баллов в уровни сформированности саморегуляции по методике «Изучение саморегуляции»

1 балл	5 уровень	Низкий
2 балла	4 уровень	Ниже среднего
3 балла	3 уровень	Средний
4 балла	2 уровень	Выше среднего
5 баллов	1 уровень	Высокий

Результаты по определению уровня сформированности саморегуляции фиксировались в таблице, согласно обработке результатов, указанных в содержании диагностической методики.

Первичные результаты по уровням сформированности саморегуляции представлены в таблице 2 (Приложение Б).

Обобщенные результаты качественного и количественного анализа приведены на рисунке 2.

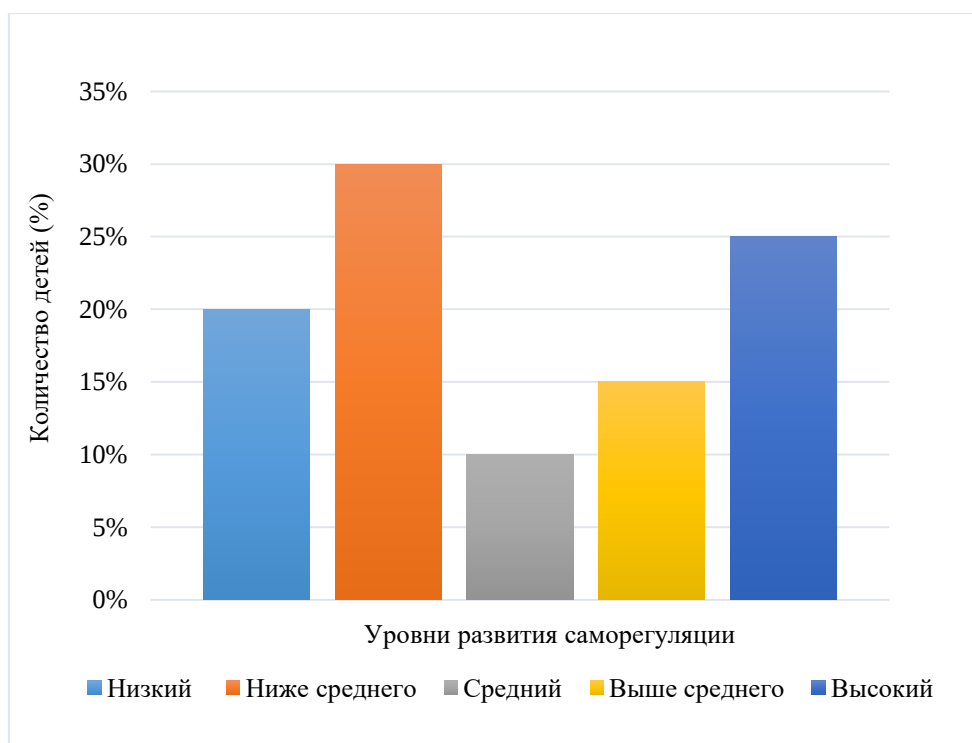


Рисунок 2. Распределение детей 6-7 лет по уровням развития саморегуляции (по методике «Изучение саморегуляции» У.В. Ульенковой)

В ходе анализа полученных результатов на констатирующем этапе исследования было выявлено, что 50% от общего числа детей имеют низкий и ниже среднего уровни сформированности саморегуляции, средний и выше среднего уровни имеют в общей сложности 25% детей. К высокому уровню относятся 25% детей, выполнивших задание в полном объеме.

Затем анализировались результаты по оценочным критериям, отражающие степень сформированности саморегуляции на основных этапах деятельности. Каждый из них оценивался от 0 до 2 баллов, где 2 балла – максимальный результат за критерий.

Первичные результаты по изучению оценочных критериев представлены в таблице 2 (Приложение Б).

На рисунке 3 проиллюстрирован сравнительный анализ результатов изучения сформированности критериев саморегуляции.

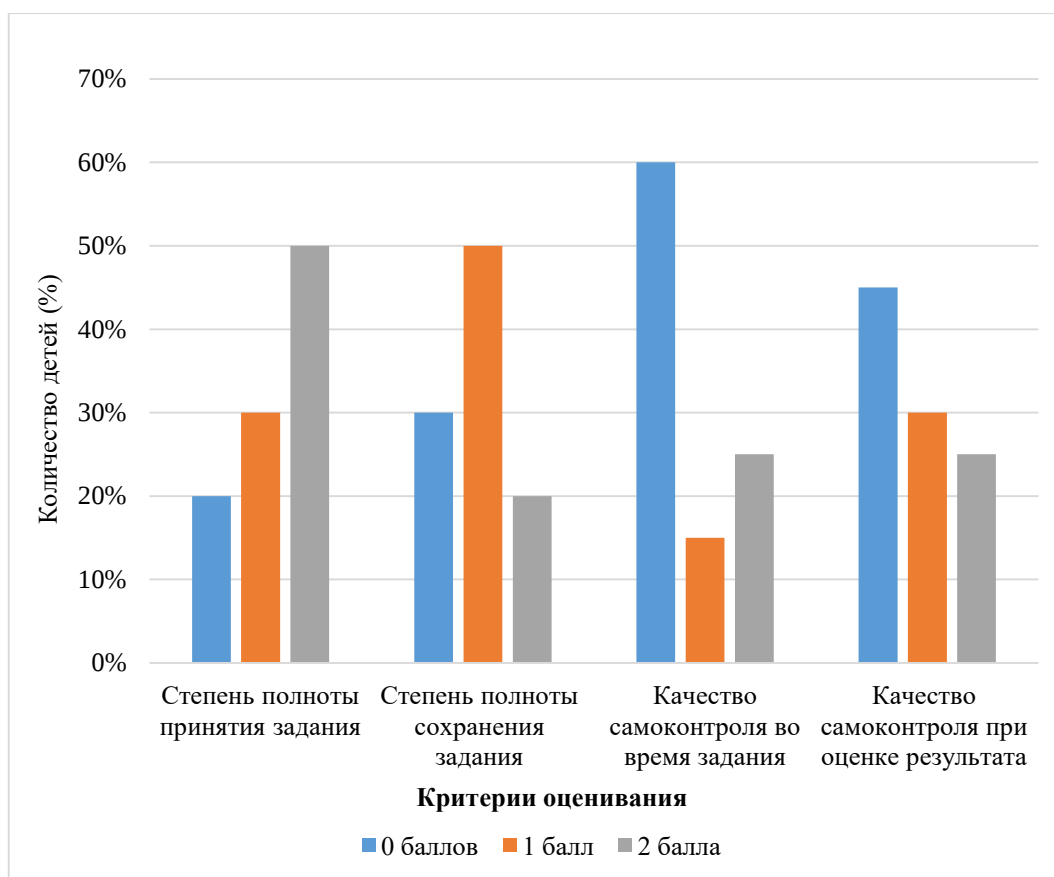


Рисунок 3. Результаты изучения критериев сформированности саморегуляции у детей 6-7 лет

Результаты изучения критерия «степень полноты принятия задания» свидетельствует о том, что только 50% детей от общего числа группы принимает задание в полном объеме, 30% детей принимает лишь отдельные правила выполнения задания, а 20% детей не принимает задание вовсе.

Средний балл за данный критерий на одного ребенка – 1,1.

Данные изучения критерия «степень полноты сохранения задания» демонстрируют низкий результат: из общего числа детей только 20% сохраняют задание во всех компонентах, 50% детей сохраняют лишь отдельные компоненты и 30% детей полностью теряет задание.

Средний балл за данный критерий на одного ребенка – 0,9.

Результаты изучения критерия «качество самоконтроля по ходу выполнения задания» свидетельствует о том, что только 25% детей замечают и исправляют свои ошибки в процессе выполнения задания, 15% детей

замечают, но не исправляют ошибки и 60% детей не замечают и, соответственно, не исправляют свои ошибки.

Средний балл за данный критерий на одного ребенка – 0,6.

Данные, полученные в ходе изучения критерия «качество самоконтроля при оценке результатов своей работы», показывают, что только 25% от общего числа детей после выполнения задания проверяют правильность выполнения задания, 30% детей ограничиваются беглым просмотром и 45% детей вообще не просматривает выполненное задание и сразу же отдает лист по окончании работы.

Средний балл за данный критерий на одного ребенка – 0,7.

Анализ полученных данных по критериям сформированности саморегуляции позволяет сделать вывод о том, что среди всех изучаемых показателей хуже всего развит критерий «качество самоконтроля по ходу выполнения задания» (25%), который связан с обнаружением и с исправлением ошибок в процессе выполнения задания. В среднем только 5 из 20 детей замечали и исправляли свои ошибки.

Наибольший показатель по результатам диагностики выявлен по критерию «степень полноты принятия задания» (50%), который связан с принятием ребенком всех четырех правил выполнения задания. В среднем 10 из 20 детей принимали задание в полном объеме. При наглядной демонстрации правил, дошкольники задавали уточняющие вопросы, пытались самостоятельно проговорить правила перед началом работы.

2.3. Развитие способности к саморегуляции у детей 6-7 посредством организации занятий по физической культуре

Результаты проведения эмпирического исследования позволяют сделать вывод о том, что половина детей от общего числа исследуемой группы (50%) демонстрируют низкий и ниже среднего уровни развития саморегуляции, что говорит о значительных трудностях, которые испытывают дети старшего дошкольного возраста при организации своей деятельности, а также регуляции своих действий в соответствии с предъявляемыми требованиями. В рамках проведения диагностической методики было выявлено, что наибольшие трудности старшие дошкольники испытывают при контроле своих собственных действий в процессе выполнения задания согласно заданным правилам.

Вышеперечисленные характеристики относительно сформированности способности к саморегуляции детей 6-7 лет подтверждают необходимость разработки комплекса развивающих мероприятий.

Одним из перспективных направлений развития способности ребенка старшего дошкольного возраста к саморегуляции являются специально организованные занятия по физической культуре. В классических трудах Н.А. Бернштейна, П.Ф. Лесгафта неоднократно отмечалась влияние движений, двигательной активности человека на развитие психики. Так, Н.А. Бернштейн разработал теорию уровней регуляции движений, которые современные психологи рассматривают как основу регуляции деятельности и становления целостности личности [5; 34].

Двигательная деятельность доступна для большинства детей и, как правило, вызывает положительный эмоциональный отклик. Само по себе выполнение произвольного физического действия требует осознанности, целеполагания, регуляции и контроля. Осуществление элементов двигательной активности, целесообразных возрасту и с наличием определенных правил выполнения, потребует от ребенка волевых усилий при

осуществлении самого действия, а также контроля за своими двигательными и эмоциональными проявлениями. Кроме того, организованная двигательная активность подразумевает оценку и, далее, коррекцию выполненного действия или системы действий. Вышеперечисленное указывает на возможность развития способности к саморегуляции посредством организованной двигательной деятельности детей.

Организация двигательной деятельности на занятиях, направленная на развитие способности к саморегуляции у детей 6-7 лет, осуществлялось на основе Федеральной образовательной программы (ФОП ДО) дошкольного образования.

Согласно данной программе, основными задачами образовательной деятельности в области физического развития детей 6-7 лет являются:

- развитие умения следовать инструкции, выполнять указания, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений;
- поощрение детей в самостоятельной организации и придумывании подвижных игр (игр-эстафет), общеразвивающих упражнений, комбинировании их элементов;
- поощрение соблюдения правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде.

В условиях осуществления образовательно-воспитательного процесса, согласно ФОП ДО, была продумана и реализована система действий педагога по развитию саморегуляции детей.

Работа по развитию способности к саморегуляции строилась в соответствии со структурой занятия по физической культуре:

- вводная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

На каждом структурном компоненте занятия осуществлялась целенаправленная отработка следующих компонентов саморегуляции:

- целеполагание (развитие умения ставить цель предстоящего двигательного действия или игры);
- планирование (развитие умения создавать план действий для достижения поставленной цели);
- контроль (развитие умения осуществлять контроль за выполнением двигательных действий, сравнивая их с заданными образцами или правилами);
- оценка (развитие умения соотносить полученные результаты с поставленной целью, анализировать причины успехов и неудач выполненного двигательного действия) [55].

На формирующем этапе исследования было разработано и реализовано содержание специально организованных занятий по физической культуре. В качестве гипотезы исследования выступило предположение, что разработанная система занятий позволит эффективно развивать способность к саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста при реализации следующих условий.

1. Последовательное развитие компонентов саморегуляции с опорой на ресурсы структурных элементов занятия по физической культуре.
2. Обеспечение развития компонентов саморегуляции посредством стимуляции самостоятельной активности детей на занятиях по физической культуре.
3. Использование количественных и качественных эффектов усложнения форм и атрибутов при организации двигательной активности детей на занятиях.

В основу работы по развитию саморегуляции детей 6-7 лет были положены следующие принципы обучения.

1. Учет индивидуальных и возрастных особенностей.

2. Специально-организованные занятия по физической культуре строятся по принципу постепенного перехода от простых к сложным элементам.

3. Наглядность (демонстрация физических упражнений, сопровождаемая словесной инструкцией).

4. Систематичность (регулярность занятий, постепенное повышение нагрузки и усложнение техники выполнения упражнений лежит в основе специально-организованных занятий по физической культуре).

Реализация условий по использованию специально организованных занятий по физической культуре с целью развития способности к саморегуляции у детей 6-7 лет

На подготовительном этапе формирующей части исследования изучались ресурсы ДОО для физического развития детей, производился отбор средств двигательной активности, которые следует использовать на этапах организации каждого структурного элемента занятия по физической культуре, направленных на развитие отдельных компонентов саморегуляции и физических качеств детей. Также на данном этапе был сформулирован план работы, с учётом отобранных средств двигательной активности.

Основной этап реализации развивающих мероприятий

Главная идея формирующего этапа заключалась в том, чтобы, а) эффективно использовать ресурсы занятия по физической культуре, в части традиционных этапов занятия; б) обеспечить активность детей в развитии отдельных компонентов саморегуляции на основе качественного и количественного усложнения форм и атрибутов занятия.

Для развития компонентов саморегуляции было важно стимулировать активность детей. Так, при соблюдении предлагаемых правил выполнения упражнений, соблюдения требований в играх, детям предлагалось самостоятельно обозначить цель двигательного действия или игры, представить модель выполнения, осуществить самоконтроль и взаимный

контроль, а также оценку итоговых результатов на основе использования различных средств.

Для обеспечения развития у детей способности к саморегуляции были определены следующие средства, которые реализуются на соответствующих этапах занятия по физической культуре.

1) Общеразвивающие упражнения (ОРУ) представляют собой комплекс специально подобранных движений, которые выступают инструментом формирования осознанного управления собственным телом и движениями.

В старшем дошкольном возрасте, по мнению Е. В. Колосовой, педагоги должны уделять первостепенное внимание при обучении детей следующим общеразвивающим упражнениям:

- учить четко принимать различные исходные положения;
- выполнять упражнения с большой амплитудой движений;
- знать и правильно выполнять технические элементы упражнения;
- выдерживать заданный ритм и темп движений;
- уметь перестроить упражнение по образцу или словесному указанию педагога, выполнять его в разных вариантах [28].

Целью развития способности к саморегуляции через общеразвивающие упражнения является развитие произвольной регуляции двигательной активности через формирование умения осознанно управлять своим телом, контролировать движения и оценивать их эффективность, что соответствует определенным компонентам саморегуляции.

На начальных этапах педагог предлагает старшим дошкольникам различные варианты выполнения известных им общеразвивающих упражнений, варьируя темп, амплитуду и используя дополнительные предметы (обручи, мячи разных размеров и т.д.). Разнообразие двигательных движений, предложенные вариации их выполнения позволяют дошкольникам овладеть навыком целеполагания, выбирая наиболее подходящий способ выполнения упражнения в соответствии со своими физическими

возможностями и предпочтениями. Примеры: ОРУ «Передача мяча с задачей», ОРУ «Бег» на месте, ОРУ «Прыжки» на месте.

По мере освоения базиса общеразвивающих упражнений под руководством педагога, дети самостоятельно импровизируют, комбинируя уже известные им двигательные элементы, создавая собственные упражнения, выступая в роли инструктора по физической культуре, который демонстрирует порядок выполнения упражнения, а остальные дети – повторяют. Первоначально выступить в качестве инструктора предлагалось тем детям, у которых физические качества лучше развиты. В дальнейшем, все дети участвовали в роли инструктора по очереди. Примеры: ОРУ «Передача мяча с задачей», ОРУ «Бег» на месте, ОРУ «Прыжки» на месте в парах, тройках.

Самостоятельность при создании общеразвивающих упражнений стимулирует развитие более сложных компонентов саморегуляции: моделирования предстоящих действий, осуществления контроля за их выполнением самим дошкольником (за собой и сверстниками), а также оценки полученных результатов.

2) Игры-эстафеты. Игры-эстафеты являются разновидностью игр с правилами. Смысл игр-эстафет заключается в подчинении личных интересов каждого участника интересам всей команды для достижения общих целей игры. Как правило, игры эстафеты подразумевают участие двух команд, обязательно элемент состязательности, а значит и взаимный контроль.

Целью развития способности к саморегуляции через игры-эстафеты является формирование навыков совместного планирования, контроля и анализа результата деятельности в условиях командного взаимодействия. В играх-эстафетах для старшего дошкольника важен не только результат, но и сам процесс соблюдения правил игры и осознание своего вклада в общий успех команды.

Виды эстафет, которые использовались в работе и подразумевают некоторые усложнения:

- круговая эстафета - играющие делятся на две команды и строятся в колонну по одному (передача осуществляется по цепочке, стоя на месте, либо сами перемещаются по кругу);
- линейная эстафета (команды выстраиваются в две шеренги и выполняют задание по цепочке, перемещаясь прямолинейно);
- встречная эстафета (каждая из команд делится на две части и встает в две шеренги напротив друг друга на расстоянии не менее 10-12 м);
- эстафета с преодолением препятствий (участники делятся на две равные команды и строятся в две колонны на расстоянии 2-3 м одна от другой).

На начальных этапах работы педагог четко формулирует общую цель эстафеты и стимулирует детей к постановке индивидуальных задач (к примеру, пройти эстафету без ошибок, подбадривать товарищей). Пробные забеги, организованные педагогом, позволяют детям отработать последовательность действий и выявить потенциальные трудности до начала основной эстафеты. Педагог контролирует соблюдение правил, задает наводящие вопросы, помогает анализировать успехи и неудачи, акцентируя внимание на причинах. Как правило, здесь используются простые варианты организации игры-эстафеты: круговые (передача по цепочке), линейные без преодоления препятствий, встречные.

Постепенно педагог дает возможность детям самим проявить инициативность и самостоятельность в качестве организаторов эстафет. Для обеспечения игры-эстафеты детям предлагается двойной комплект спортивного инвентаря, обеспечивающего развитие разных основных движений (кегли, обручи, фишки, гимнастические палки, мячи разных размеров, конусы, эстафетные палочки). В дальнейшем увеличивается количество предметов-атрибутов для эстафеты, а также их разнообразие для осуществления более сложных игровых двигательных действий. Дети разделяются на 2 команды и сами предлагают варианты составных элементов игры-эстафеты, способов контроля и критериев оценки. Роль педагога

смещается к наблюдению и консультированию: он помогает детям формулировать свои мысли, оказывает помощь в разрешении возникающих конфликтов, поддерживает инициативу и самостоятельность. Здесь используются линейные игры-эстафеты с преодолением препятствий.

Выполнение заданий эстафеты, где действия каждого ребенка находятся в фокусе внимания его товарищей, соперников, контролеров, повышает ответственность дошкольника за результат. Эта ответственность усиливает саморегуляцию, побуждая его к сосредоточенности, осознанному контролю над своими действиями и сдерживанию поведенческой импульсивности.

3) Дыхательные упражнения – это специальные техники, направленные на осознанное управление дыханием. Осознанное дыхание помогает успокоиться, расслабиться, сконцентрироваться, справиться с волнением или стрессом.

Целью развития саморегуляции через дыхательные упражнения является формирование умения старших дошкольников управлять состоянием своего организма посредством дыхания.

На начальных этапах работы педагог озвучивает цель дыхательного упражнения, объясняя его связь с предстоящей двигательной деятельностью или возможностью осуществить переход из активной деятельности в более спокойную. Для облегчения процесса освоения старшими дошкольниками упражнений педагог на начальном этапе:

- дает четкие инструкции;
- демонстрирует правильное выполнение упражнения;
- использует образные представления, игровые мотивировки;
- в сложных упражнениях, разбивает его на составные элементы;
- моделирует план дыхательных действий;
- осуществляет контроль за счет заданных параметров (ритм, счет, на который происходит вдох, а на какой – выдох, глубина дыхания).

Педагог разъясняет и задает наводящие вопросы, помогая детям осознать связь между дыханием и физической активностью или перейти из активной деятельности в спокойную.

В дальнейшем контроль становится внутренним, дети самостоятельно регулируют свое дыхание, опираясь на свои ощущения. Оценка происходит за счет определения эффективности применения дыхательных упражнений в различных двигательных ситуациях, а также анализа причин успеха и неудач. Далее дети самостоятельно предлагают дыхательные упражнения, для контроля за состоянием организма.

С учетом выделенных условий разработано содержание системной работы по организации занятий по физической культуре с целью развития у детей способности к саморегуляции. Следует указать, что в разработке учитывались требования ФОП ДО по развитию физических качеств детей 6-7 лет, среди них: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Однако, в соответствии с целью исследования, в плане системной работы отражено лишь содержание работы по развитию компонентов способности к саморегуляции (целеполагание, моделирование, контроль, оценка).

На условно выделенных отдельных этапах (временной интервал – неделя), обозначенных в плане системной работы по развитию способности к саморегуляции детей 6-7 лет, происходит развитие компонентов саморегуляции (целеполагания, моделирования действий, контроля и оценки). Все компоненты интегрированы на каждом этапе (интервал – неделя), хотя акцент на каждом компоненте смещается в зависимости от недели.

Этап 1. Целеполагание (1 неделя). Педагог четко формулирует цель предстоящей двигательной деятельности и демонстрирует порядок ее реализации. Действия детей находятся под его контролем, вовремя корректируются. Обсуждение проделанных действий происходит совместно с педагогом, он отмечает успехи и возникшие сложности.

Этап 2. Планирование (2 неделя). Усложнения, заданные педагогом на данном этапе, а именно задания, требующие предварительного обсуждения и

планирования действий в коллективной деятельности. Работа в парах предполагает создание плана действий, который основан на сотрудничестве детей между собой, то есть принятии общего решения для достижения цели, но все еще под руководством педагога. Несмотря на вариативность двигательной деятельности, предложенную педагогом, он оказывает помощь в распределении ролей, координации действий детей, активно направляя и давая возможность проявить детям свою самостоятельность.

Этап 3. Самоконтроль и взаимоконтроль (3 неделя). Снижение внешнего контроля по стороны педагога приводит старших дошкольников к необходимости самостоятельно контролировать процесс двигательной деятельности, распределяя роли и неся ответственность за их исполнение, контролировать не только действия своих партнеров, но и свои, вовремя внося коррективы по мере необходимости. Старшие дошкольники обсуждают эпизоды, где их слаженные действия приводили к успеху, а где возникали сложности и ищут причины трудностей.

Этап 4. Оценка (4 неделя). После выполнения заданий, дети сопоставляют реализованный план действий с разработанным планом и формулируют выводы для дальнейших попыток. Педагог занимает позицию наблюдателя.

Основная идея системной работы по развитию способности к саморегуляции детей 6-7 лет с применением общеразвивающих упражнений, игр-эстафет и дыхательных упражнений заключается в постепенном усложнении этих средств с той лишь разницей, что их содержание и, соответственно, характер усложнения меняются в зависимости от недели. Каждая последующая неделя характеризуется увеличением самостоятельности детей в организации и выполнении двигательной деятельности и постепенному снижению контроля по стороны педагога.

В таблице 3 представлен план реализации специально организованных занятий по физической культуре с целью развития способности к саморегуляции детей 6-7 лет на 3 месяца в количестве 36 занятий,

демонстрирующий динамику развития компонентов саморегуляции у детей за счёт последовательного усложнения средств двигательной активности на каждом структурном компоненте занятия по двум направлениям: а) по форме организации и б) используемым атрибутам.

А) Усложнение по форме организации заключается в постепенном увеличении самостоятельности детей и снижении контроля со стороны педагога. Например, в начале реализации плана педагог подробно объясняет и демонстрирует общеразвивающие упражнения группе детей, используя фронтальный способ, а на каждой последующей неделе дети выполняют изученное упражнение в парах, затем в тройках на месте и, наконец, в тройках в движении и контролируют себя и своих партнёров самостоятельно.

Игры-эстафеты имеют схожие параметры усложнения, но разница лишь в том, что эстафета имеет свои виды, в которых усложнения заложены в способе исполнения. Например, в начале реализации плана педагог предлагает детям круговой вид эстафеты с передачей предмета по цепочке (в колонне по одному), на последующих занятиях в круговой эстафете дети перемещаются по кругу. Затем используется встречная эстафета, когда каждая команда становится в две шеренги друга напротив друга и передает предмет с изменением места в шеренге (был в первой, перебежал во вторую и передал предмет). Линейный вид эстафеты используется –без и –с преодолением препятствий, когда команды соревнуются друг с другом, выполняя задания параллельно. При реализации любого вида эстафеты устраиваются пробные забеги, которые служат вспомогательным элементом для понимания ребенком механизма выполнения.

Дыхательные упражнения усложняются за счёт увеличения количества повторений, добавления дополнительных упражнений (к двум изученным добавляется третье) и сочетания упражнений с двигательными действиями (шагать, хлопать).

Б) Усложнение по используемым атрибутам характеризуется постепенным увеличением количества и разнообразия предметов,

используемых в двигательной деятельности. Например, если в начале реализации плана дети выполняют задания с одним мячом, выбранным самостоятельно (размер), то позднее количество мячей увеличивается (при проведении эстафет их может быть два и разных размеров), затем вводятся дополнительный спортивный инвентарь – кегли, обручи, эстафетные палочки и т.д. Комбинирование различных атрибутов позволяет создавать более сложные условия для выполнения известных упражнений, что способствует не только развитию отдельных компонентов саморегуляции, но и физических качеств детей.

Таблица 3

План реализации специально организованных занятий по физической культуре с целью развития
способности к саморегуляции детей 6-7 лет

№ недели (кол-во занятий)	Структурные элементы занятия по физ. культуре	Суть задания	Инвентарь	Усложнение	Роль педагога	Самостоятельные действия детей	Развитие компонентов саморегуляции
1 неделя (3 занятия)	Вводная часть ОРУ	ОРУ «Передача мяча с задачей» С использованием видов передачи: снизу, от груди, из-за головы. Педагог дает образец выполнения упражнения – дети повторяют.	Мячи разных размеров	Педагог задает ритм передачи мяча с помощью счета, постепенно ускоряя его от медленного к быстрому, тем самым увеличивая частоту передач.	Обозначение цели двигательной деятельности, демонстрация, внешний контроль, отбор спорт. инвентаря.	Выбор инвентаря, способа исполнения.	Удержание цели, планирование действия, контроль со стороны педагога.
	Основная часть Игра-эстафета (вид: круговая)	Игра-эстафета «Почта» (цель – передать мяч- «письмо» по цепочке, используя один	Мячи разных размеров	1. Детям предлагается самостоятельно выбрать вид передачи мяча. 2. В эстафете используется			Целеполагание, моделирование действий (вид передачи и размер мяча), контроль.

Продолжение таблицы 3

		из трех видов передач: снизу, от груди, из-за головы (каждый ребенок в командах определяет для себя оптимальный вид передачи)).		несколько мячей разных размеров.			
	Заключительная часть Дыхательные упражнения	«Ладони», «Насос» Педагог демонстрирует дыхательные упражнения. Дети повторяют.		1. Создание игровой мотивации на основе образов воображения. 2. 4 повторения по 2 цикла.			Удержание цели, самоконтроль, контроль со стороны педагога.
2 неделя (3 занятия)	Вводная часть ОРУ	ОРУ «Передача мяча с задачей» (в парах) С использованием видов передачи: снизу, от груди, из-за головы. По специально созданным карточкам	Мячи разных размеров.	1. Дети в паре самостоятельно выбирают величину мяча и способ передачи мяча. По команде педагога «Смена!» - меняют размер мяча и способ передачи.	Формирование пар, внешний контроль, отбор спорт. инвентаря.	Выбор инвентаря, способа исполнения, обсуждение правил для игра-эстафеты.	Целеполагание, планирование, оценка.

		формируются пары детей с разными физическими возможностями (но не имеющие кардинальных отличий). Пары детей формируются по принципу					
	Основная часть Игра-эстафета (вид: встречная)	Игра-эстафета «Почта» (цель - передать мяч- «письмо», используя один из трех видов передач: снизу, от груди, из-за головы). Для деления детей на 2 команды используются специальные карточки (желательно равные по развитию физических качеств).	Мячи разных размеров	1. Командам предлагается выбрать самостоятельно размер мяча. 2. Выбрать один для всех способ передачи. 3. Обсуждение и принятие правил игры между командами (роль контролера за принятыми правилами на данном этапе реализует педагог).			Целеполагание, планирование, самоконтроль, оценка.

Продолжение таблицы 3

	Заключительная часть Дыхательные упражнения	«Ладшки», «Насос».		1. Ходьба на месте при выполнении упражнения «насос». 2. 4 повторения по 4 цикла. 3. Изменение ритмического рисунка с помощью хлопков (вдох – короткий и шумный).		Планирование действий с учетом усложнений, самоконтроль на основе наглядного образца.	Удержание цели, моделирование, самоконтроль, контроль со стороны педагога.
3 неделя (3 занятия)	Вводная часть ОРУ	ОРУ «Передача мяча с задачей» (в тройках) С использованием видов передачи: снизу, от груди, из-за головы. По специально созданным карточкам формируются тройки детей с разными физическими	Мячи разных размеров, кубик большего или меньшего размера (в зависимости от величины выбранного мяча).	1. Дети самостоятельно выбирают величину мяча (один мяч – на одну тройку детей). 2. Введение карточек с различными исходными положениями, из которых выполняется упражнение (у каждого участника тройки свое	Наблюдение, назначение контролеров, частичный контроль правил.	Выбор инвентаря, планирование препятствий, взаимный контроль, самоконтроль, частичный контроль правил.	Целеполагание, планирование, оценка.

		возможностями (но не имеющие кардинальных отличий).		исходное положение). Способ передачи мяча зависит от исходного положения (стоя – передача от груди, сидя – передача снизу, лежа – передача из-за головы) – мяч передается по кругу. 3. Введение дополнительного предмета (кубик) – передается в противоположном направлении от мяча. 4. Выбор одного ребенка в тройке детей в качестве контролера педагогом (задания ребенок выполняет вместе с остальными).			
	Основная часть Игра-эстафета	Игра-эстафета «Почта»	Мячи разных размеров,	1. Команды выбирают капитана			Целеполагание, моделирование (создание

Продолжение таблицы 3

	(вид: линейная с преодолением препятствий)	(цель - передать мяч- «письмо» следующему участнику, используя один из способов передачи: снизу, от груди, из-за головы преодолев полосу препятствий) Для деления детей на 2 команды используются специальные карточки (желательно равные по развитию физических качеств).	обручи, кегли.	(капитан выбирает мяч). 2. Полоса препятствий строится двумя командами (предлагается спорт. инвентарь (одной кегли, другой – обручи) и на его основе строятся препятствия (один от одной команды) – всего два препятствия. 3. Капитан каждой из команд объясняет правила преодоления препятствий своей команды. 4. Обсуждение и принятие правил игры между командами (роли контролера за принятыми правилами на данном этапе реализует педагог			препятствия и правил его прохождения), контроль, оценка.
--	--	--	----------------	---	--	--	--

				и один выбранный педагогом ребенок). 5. В эстафете должно быть использовано два любых вида передачи мяча.			
	Заключительная часть Дыхательные упражнения	«Ладшки», «Насос», «Погончики» Педагог дает образец выполнения упражнения – дети повторяют.	Мячи маленького размера	1. Дополнительный предмет (мяч маленького размера) – для первых двух упражнений. 2. Включение в процесс выполнения стихотворений, соответствующие движениям - для первых двух упражнений.	Обозначение цели двигательной деятельности (для 3-го упражнения), введение дополнительных заданий.	Планирование и выполнение упражнения с учетом усложнений – первые два упражнения. Выполнение упражнения на основе наглядного образца – третье упражнение. Самоконтроль.	Целеполагание, моделирование, контроль, оценка
4 неделя (3 занятия)	Вводная часть ОРУ	ОРУ «Передача мяча с задачей» (в тройках) С использованием видов передачи: снизу,	Мячи разных размеров	1. Дети самостоятельно выбирают размер мяча и один способ передачи (один мяч – на одну тройку детей).	Поддержка самостоятельной деятельности детей, отбор спорт. инвентаря.	Выбор инвентаря, его величины, способа выполнения. Выбор типа эстафеты и её планирование. Выбор роли	Целеполагание, моделирование, контроль, оценка

		от груди, из-за головы. По специально созданным карточкам формируются тройки детей с разными физическими возможностями (но не имеющие кардинальных отличий).		2. Передача мяча с изменением скорости и способа передачи по сигналу (один свисток - ускорение передачи (замедление); два свистка – смена способа передачи) – роль инструктора берет на себя выбранный детьми один ребенок. 3. Передача мяча со сменой места (первый игрок осуществляет передачу мяча второму и бежит на место второго, второй игрок передает мяч третьему и бежит на место третьего и т.д.) - по сигналу (хлопок).		инструктора/ контролеров . Самоконтроль, взаимоконтроль.	
--	--	---	--	--	--	---	--

	Основная часть Игра-эстафета (вид: линейная с преодолением препятствий)	Игра-эстафета «Почта» (цель - передать мяч- «письмо» следующему участнику, используя один из способов передачи: снизу, от груди, из-за головы преодолев полосу препятствий) Для деления детей на 2 команды используются специальные карточки (желательно равные по развитию физических качеств).	Кегли, обручи, фишки, гимнастичес кие палки, мячи разных размеров, конусы	1. Команды выбирают капитана (капитан выбирает мяч). 2. Полоса препятствий строится двумя командами (предлагается спорт. инвентарь и на его основе строятся препятствия (по два от каждой команды) – всего четыре препятствия. 3. Капитан каждой из команд объясняет правила преодоления препятствий своей команды. 4. Команды самостоятельно обсуждают правила эстафеты и выдвигают от своей команды одного контролера (контролер из 1 команды следит за соблюдением правил 2 команды, а контролер из 2 команды – 1).			Целеполагание, моделирование, контроль, оценка
--	---	--	--	--	--	--	---

Продолжение таблицы 3

				5. За нарушение правил контролер назначает штрафной круг команде-нарушителю (капитан команды бежит эстафету еще раз)			
	Заключительная часть Дыхательные упражнения	«Ладшки», «Насос», «Погончики»	Мячи маленького размера	1. Введение карточек с дыхательными упражнениями (порядок выполнения, количество циклов (повторений)). 2. Составление и демонстрация комплекса дыхательных упражнений по карточкам (ребенок показывает – остальные дети выполняют).		Составление комплекса упражнений. Самостоятельное обсуждение результатов.	Целеполагание, моделирование, контроль, оценка.
МАРТ							
	Вводная часть ОРУ	ОРУ «Бег» Виды бега: с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, высоко поднимая колени.		1. Педагог задает ритм прыжков с помощью удара в бубен, постепенно ускоряя его от медленного к быстрому, тем самым увеличивая частоту прыжков.	Обозначение цели двигательной деятельности, демонстрация, внешний контроль.	Выбор инвентаря, способа исполнения.	Удержание цели, планирование действия, контроль со стороны педагога.

		Педагог дает образец выполнения упражнения – дети повторяют.					
	Основная часть Игра-эстафета (вид - встречная)	Игра-эстафета «Олимпийцы» (цель – передать «олимпийский факел» - эстафетную палочку, используя один из трех видов бега (с продвижением): с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, высоко поднимая колени. Для деления детей на 2 команды используются специальные карточки	Эстафетные палочки.	1. Командам предлагается выбрать самостоятельно один вид бега. 2. Движение участника начинается только после получения эстафетной палочки.			Целеполагание, моделирование действий (выбрать вид бега), контроль.

Продолжение таблицы 3

		специальные карточки (желательно равные по развитию физических качеств).					
	Заключительная часть Дыхательные упражнения	«Кошка», «Обними плечи» Педагог демонстрирует дыхательные упражнения. Дети повторяют.		1. Создание игровой мотивации на основе образов воображения. 2. 4 повторения по 2 цикла.			Удержание цели, самоконтроль, контроль со стороны педагога.
	Вводная часть ОРУ	ОРУ «Бег» на месте (в парах) Виды бега: с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, высоко поднимая колени. По специально созданным карточкам формируются тройки детей с разными		1. Дети выполняют бег на месте по принципу «зеркала» (один ребенок выполняет разные виды бега на месте, а другой повторяет его движения). По свистку дети меняются ролями.	Выбор величины инвентаря, способа исполнения, обсуждение правил для игра-эстафеты, самоконтроль, взаимоконтроль.	Формирование пар, внешний контроль, обсуждение результатов.	Целеполагание, моделирование, оценка

		физическими возможностями (но не имеющие кардинальных отличий). Пары детей формируются по принципу одного цвета, перед началом упражнения, педагог раздает карточки детям и просит найти свою пару по цвету (синий цвет соответствует высокому уровню развития ловкости, желтый – среднему, красный – низкому).					
	Основная часть Игра-эстафета (вид - линейная)	Игра-эстафета «Олимпийцы» (цель – передать «олимпийский факел» - эстафетную палочку,	Эстафетные палочки	1. Команды выбирают капитана (капитан определяет вид бега совместно со своей командой).			Целеполагание, планирование, оценка.

		используя один из трех видов бега (с продвижением): с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, высоко поднимая колени. Для деления детей на 2 команды используются специальные карточки (желательно равные по развитию физических качеств).		2. Обсуждение и принятие правил игры между командами (роль контролера за принятыми правилами на данном этапе реализует педагог).			
	Заключительная часть Дыхательные упражнения	«Кошка», «Обними плечи»		1. Изменение исходного положения при выполнении упражнения «кошка» (сидя). 2. 4 повторения по 4 цикла.		Планирование действий с учетом усложнений, самоконтроль на основе наглядного образца.	Удержание цели, моделирование, контроль со стороны педагога.

				3. Изменение ритмического рисунка с помощью маракаса (вдох – короткий и шумный).			
	Вводная часть ОРУ	ОРУ «Бег» на месте (в тройках) Виды бега: с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, высоко поднимая колени. По специально созданным карточкам формируются тройки детей с разными физическими возможностями (но не имеющие кардинальных отличий).		1. Введение карточек с видами бега на месте с дополнительным заданием (с захлестыванием голени назад – хлопки над головой, выбрасывая прямые ноги вперед – хлопки перед собой, высоко поднимая колени – хлопки за спиной) - у каждого участника тройки свой вариант прыжка. 2. По сигналу (свисток) – смена вида бега и, соответственно, хлопков (роль инструктора берет на себя выбранный педагогом один ребенок). 3. Выбор одного ребенка в тройке	Поддержка самостоятельной деятельности детей, назначение контролеров, частичный контроль правил.	Выбор величины инвентаря, планирование препятствий, взаимный контроль, самоконтроль, частичный контроль правил.	Целеполагание, планирование, контроль, оценка

				детей в качестве контролера педагогом (задания ребенок выполняет вместе с остальными).			
	Основная часть Игра-эстафета (вид: линейная с преодолением препятствий)	Игра-эстафета «Олимпийцы» (цель – передать «олимпийский факел» - эстафетную палочку, используя один из трех видов бега (с продвижением): с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, высоко поднимая колени. Для деления детей на 2 команды используются специальные карточки (желательно равные по	Кегли, конусы, эстафетные палочки	1. Команды определяют капитана (капитан определяет вид бега). 2. Полоса препятствий строится двумя командами (одной конусы, другой – кегли (по одному от каждой команды) – всего два препятствия. 3. Капитан каждой из команд объясняет правила преодоления препятствий своей команды. 4. Введение карточек, определяющих исходное положение перед линией старта (сидя по-турецки, лежа на животе, ногами по направлению к движению, лежа на спине, головой к направлению бега)			Целеполагание, моделирование (создание препятствия и правил его прохождения), контроль, оценка.

Продолжение таблицы 3

		по развитию физических качеств).		- карточку тянет один из двух капитанов (принимают решение самостоятельно). 5. Обсуждение и принятие правил игры между командами (роли контролера за принятыми правилами на данном этапе реализует педагог и один выбранный педагогом ребенок).			
	Заключительная часть Дыхательные упражнения	«Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник» Педагог дает образец выполнения упражнения – дети повторяют.	Короткие цветные ленточки (по две на одного ребенка).	1. Дополнительный предмет (короткая цветная ленточка) – для упражнения «Обними плечи» 2. Включение в процесс выполнения стихотворений, соответствующие движениям - для первых двух упражнений.	Обозначение цели двигательной деятельности (для 3-го упражнения), введение дополнительных заданий. Самоконтроль.	Планирование и выполнение упражнения с учетом усложнений – первые два упражнения. Выполнение упражнения на основе наглядного образца – третье упражнение.	Целеполагание, моделирование, контроль, оценка

Продолжение таблицы 3

	Вводная часть ОРУ	ОРУ «Бег» на месте (в тройках) Виды бега: с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, высоко поднимая колени. По специально созданным карточкам формируются тройки детей с разными физическими возможностями (но не имеющие кардинальных отличий).	Мячи среднего размера.	1. Дети самостоятельно договариваются о виде бега (один на одну тройку). 2. Введение дополнительного предмета (мячи среднего размера) – передача за спиной по кругу (по хлопку – смена направления движения мяча). 3. Включение комбинации видов бега (дети стоят в кругу, продвигаются к центру одним видом бега, спиной возвращаются другим) - роль инструктора берет на себя выбранный детьми ребенок.	Поддержка самостоятельной деятельности детей, отбор спорт. инвентаря	Выбор инвентаря, его величины, способа выполнения. Выбор типа эстафеты и её планирование. Выбор роли инструктора/контролеров.	Целеполагание, моделирование, контроль, оценка.
	Основная часть Игры-эстафета (вид: линейная с преодолением препятствий)	Игра-эстафета «Олимпийцы» (цель – передать «олимпийский факел» - эстафетную палочку,	Кегли, обручи, фишки, гимнастические палки,	1. Команды выбирают капитана (капитан выбирает вид бега). 2. Полоса препятствий строится двумя командами (отбирается спорт. инвентарь и на его основе строятся			Целеполагание, моделирование, контроль, оценка

		используя один из трех видов бега (с продвижением): с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, высоко поднимая колени. Для деления детей на 2 команды используются специальные карточки (желательно равные по развитию физических качеств).	мячи разных размеров, конусы, эстафетные палочки	3. Капитан каждой из команд объясняет правила преодоления препятствий своей команды. 4. Команды самостоятельно обсуждают правила эстафеты и выдвигают от своей команды одного контролера и организатора (контролер из 1 команды следит за соблюдением правил 2 команды, а контролер из 2 команды – 1, организаторы расставляют задуманные препятствия, и в случае их смещения, оперативно поправляют). 5. За нарушение правил контролер назначает штраф команде-нарушителю (капитан команды бежит эстафету еще раз).			
--	--	--	---	---	--	--	--

Продолжение таблицы 3

	Заключительная часть Дыхательные упражнения	«Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник»		1. Введение карточек с дыхательными упражнениями (порядок выполнения, количество циклов (повторений)). 2. Составление и демонстрация комплекса дыхательных упражнений по карточкам (ребенок показывает – остальные дети выполняют)		Составление комплекса упражнений. Самостоятельное обсуждение результатов.	Целеполагание, моделирование, контроль, оценка
АПРЕЛЬ							
1 неделя (3 занятия)	Вводная часть ОРУ	ОРУ «Прыжки» на месте Варианты прыжков: ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед-другая назад (выпад), на одной ноге (правой/левой). Педагог дает образец выполнения упражнения – дети повторяют.		1. Педагог задает ритм прыжков с помощью хлопков, постепенно ускоряя их от медленного к быстрому, тем самым увеличивая темп прыжков.	Выбор величины инвентаря, способа исполнения.	Обозначение цели двигательной деятельности, демонстрация, внешний контроль, обсуждение результатов.	Удержание цели, планирование действия, контроль со стороны педагога.

	Основная часть Игра-эстафета (вид - круговая)	Игра-эстафета «Попрыгунчики» (цель – допрыгать до поворотного маркера одним из предложенных вариантов прыжков: ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед-другая назад (выпад), на одной ноге (правой/левой), а обратно вернуться любым другим видом прыжка (без повторов)). Для деления детей на 2 команды используются специальные карточки (желательно равные по развитию физических качеств).		1. Командам предлагается выбрать самостоятельно два варианта прыжка. 2. Движение участника начинается только после того, как предыдущий участник заденет рукой его плечо.			Целеполагание, моделирование действий (вариант прыжка), контроль.
--	--	---	--	--	--	--	---

	Заключительная часть Дыхательные упражнения	“Повороты головы”, “Ушки” Педагог демонстрирует дыхательные упражнения. Дети повторяют.		1. Создание игровой мотивации на основе образов воображения. 2. 4 повторения по 2 цикла.			Удержание цели, контроль со стороны педагога.
2 недел я (3 занят ия)	Вводная часть ОРУ	ОРУ «Прыжки» на месте (в парах) Варианты прыжков: ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед-другая назад (выпад), на одной ноге (правой/левой). По специально созданным карточкам формируются пары детей с разными физическими возможностями (но не имеющие кардинальных отличий).		1. Дети в парах поочередно говорят, каким вариантом прыжков будет прыгать партнер (если движение связано с прыжками на одной ноге, то уточнить – на какой ноге прыгать) и предлагает дополнительное задание (оговорить, что это задание может быть связано только с одним движением (хлопок, поворот). По свистку происходит смена ролей.	Формирование пар, внешний контроль, обсуждение результатов.	Выбор инвентаря, способа исполнения, обсуждение правил для игра-эстафеты. Самоконтроль, взаимоконтроль.	Целеполагание, планирование, оценка.

	Основная часть Игра-эстафета (вид – линейная)	Игра-эстафета «Попрыгунчики» (цель – допрыгать до поворотного маркера одним из предложенных вариантов прыжков: ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед-другая назад (выпад), на одной ноге (правой/левой), а обратно вернуться любым другим видом прыжка (без повторов)). Для деления детей на 2 команды используются специальные карточки (желательно равные по развитию физических качеств).		1. Команды выбирают два варианта прыжков. 2. Обсуждение и принятие правил игры между командами (роль контролера за принятыми правилами на данном этапе реализует педагог).			Целеполагание, планирование, оценка
--	---	---	--	---	--	--	-------------------------------------

Продолжение таблицы 3

	Заключительная часть Дыхательные упражнения	“Повороты головы”, “Ушки”		1. Махи руками при выполнении упражнения «Ушки». 2. 4 повторения по 4 цикла. 3. Изменение ритмического рисунка с помощью хлопков (вдох – короткий и шумный).		Планирование действий с учетом усложнений, самоконтроль на основе наглядного образца (показ педагога).	Удержание цели, моделирование, самоконтроль, контроль со стороны педагога.
3 неделя (3 занятия)	Вводная часть ОРУ	ОРУ «Прыжки» на месте (в тройках) Варианты прыжков: ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед-другая назад (выпад), на одной ноге (правой/левой). По специально созданным карточкам формируются тройки детей с разными физическими возможностями (но не имеющие кардинальных отличий).		1. Дети в тройке самостоятельно выбирают один вид прыжка. 2. Один из детей, выбранный педагогом, задает темп движениями руками (чередую быстрый темп с медленным). Перед началом выполнения ребенок объясняет, на какой жест задает быстрый темп, на какой – медленный. Другие участники стараются подстроиться под заданный темп, добиваясь синхронности в движениях. По свистку происходит смена ролей.	Выбор величины инвентаря, планирование препятствий, взаимный контроль, самоконтроль, частичный контроль правил.	Наблюдение, назначение контролеров, частичный контроль правил.	Целеполагание, планирование, моделирование, контроль, оценка.

Продолжение таблицы 3

				3. Выбор одного ребенка в тройке детей в качестве контролера педагогом (задания ребенок выполняет вместе с остальными).			
	Основная часть Игра-эстафета (вид: линейная с преодолением препятствий)	Игра-эстафета «Попрыгунчики» (цель – допрыгать до поворотного маркера одним из предложенных вариантов прыжков: ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед-другая назад (выпад), на одной ноге (правой/левой), а обратно вернуться любым другим видом прыжка (без повторов)).	Гимнастические палки, обручи	1. Команды выбирают капитанов (капитаны определяют между собой два общих варианта прыжков). 2. Полоса препятствий строится двумя командами (предлагается спорт. инвентарь (одной гимнастические палки, другой – обручи) и на его основе строятся препятствия (один от одной команды) - всего два препятствия. 3. Капитан каждой из команд объясняет правила преодоления препятствий своей команды. 4. Обсуждение и принятие правил игры между командами (роли контролера за принятыми правилами			Целеполагание, моделирование (создание препятствия и правил его прохождения), контроль, оценка

Продолжение таблицы 3

				на данном этапе реализует педагог и один выбранный педагогом ребенок).			
	Заключительная часть Дыхательные упражнения	“Повороты головы”, “Ушки”, «Маятник головой» Педагог демонстрирует дыхательное упражнение. Дети повторяют.	Воздушные шары	1. Дополнительный предмет (воздушный шар) – для первых двух упражнений. 2. Включение в процесс выполнения стихотворений, соответствующие движениям - для первых двух упражнений.	Обозначение цели двигательной деятельности (для 3-го упражнения), введение дополнительных заданий.	Планирование и выполнение упражнения с учетом усложнений – первые два упражнения. Выполнение упражнения на основе наглядного образца – третье упражнение.	Целеполагание, моделирование, контроль, оценка
4 неделя (3 занятия)	Вводная часть ОРУ	ОРУ «Прыжки» на месте (в тройках) Варианты прыжков: ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед-другая назад (выпад), на одной ноге (правой/левой). По специально созданным карточкам формируются тройки детей с	Обручи.	1. Дети в тройке придумывают свою комбинацию из всех вариантов прыжков с использованием дополнительного предмета (обручи) – (пример, выпрыгнуть из обруча на одной ноге, впрыгнуть ноги скрестно-ноги врозь, повернуться направо и сделать прыжок выпадом (одна нога вперед-другая назад), перейдя на следующий обруч,	Выбор инвентаря, его величины, способа выполнения. Выбор типа эстафеты и её планирование. Выбор роли инструктора/контролеров.	Поддержка самостоятельной деятельности детей, отбор спорт. инвентаря.	Целеполагание, моделирование, контроль, оценка.

		разными физическими возможностями (но не имеющие кардинальных отличий).		не задевая его) – всего три обруча. 2. Дети объясняют другим тройками свою комбинацию и следят за ее правильным выполнением. По свистку – смена ролей троек.			
	Основная часть Игра-эстафета (вид: линейная с преодолением препятствий)	Игра-эстафета «Попрыгунчики» (цель – допрыгать до поворотного маркера одним из предложенных вариантов прыжков: ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед-другая назад (выпад), на одной ноге (правой/левой), а обратно вернуться любым другим видом прыжка (без повторов)).	Кегли, обручи, фишки, гимнастические палки, мячи разных размеров, конусы, эстафетные палочки	1. Команды выбирают капитанов (капитаны определяют между собой два общих варианта прыжков). 2. Каждая команда выдвигает по два человека для построения полосы препятствий и координации эстафеты (предлагается спорт. инвентарь и на его основе строятся препятствия – всего четыре препятствий). 4. Организаторы самостоятельно обсуждают правила эстафеты и определяют, кто из них является контролером (если он из 1 команды, то тогда			Целеполагание, моделирование, контроль, оценка

				следит за соблюдением правил 2 команды, а контролер из 2 команды – 1) – всего два контролера. Оставшиеся организаторы расставляют задуманные препятствия, и в случае их смещения, оперативно поправляют. 5. За нарушение правил контролер назначает штраф команде-нарушителю (капитан команды бежит эстафету еще раз).			
	Заключительная часть Дыхательные упражнения	“Повороты головы”, “Ушки”, «Маленький маятник»		1. Введение карточек с дыхательными упражнениями (порядок выполнения, количество циклов (повторений)). 2. Составление и демонстрация комплекса дыхательных упражнений по карточкам (ребенок показывает – остальные дети выполняют).	Составление комплекса упражнений. Самостоятельное обсуждение результатов.		Целеполагание, моделирование, контроль, оценка

2.4. Результаты изучения эффективности влияния занятий по физической культуре на развитие саморегуляции у детей 6-7 лет

После реализации формирующего этапа исследования необходимо проверить эффективность работы по организации занятий по физической культуре, обеспечивающих развитие способности к саморегуляции детей 6-7 лет.

Для повторной диагностики сформированности уровня саморегуляции у детей экспериментальной группы применялась методика У.В. Ульенковой «Изучение саморегуляции» [52]. Контрольная группа участия в исследовании не принимала.

Результаты по уровням сформированности саморегуляции представлены в таблице 4 (Приложение Д).

Обобщенные результаты качественного и количественного анализа приведены на рисунке 4.

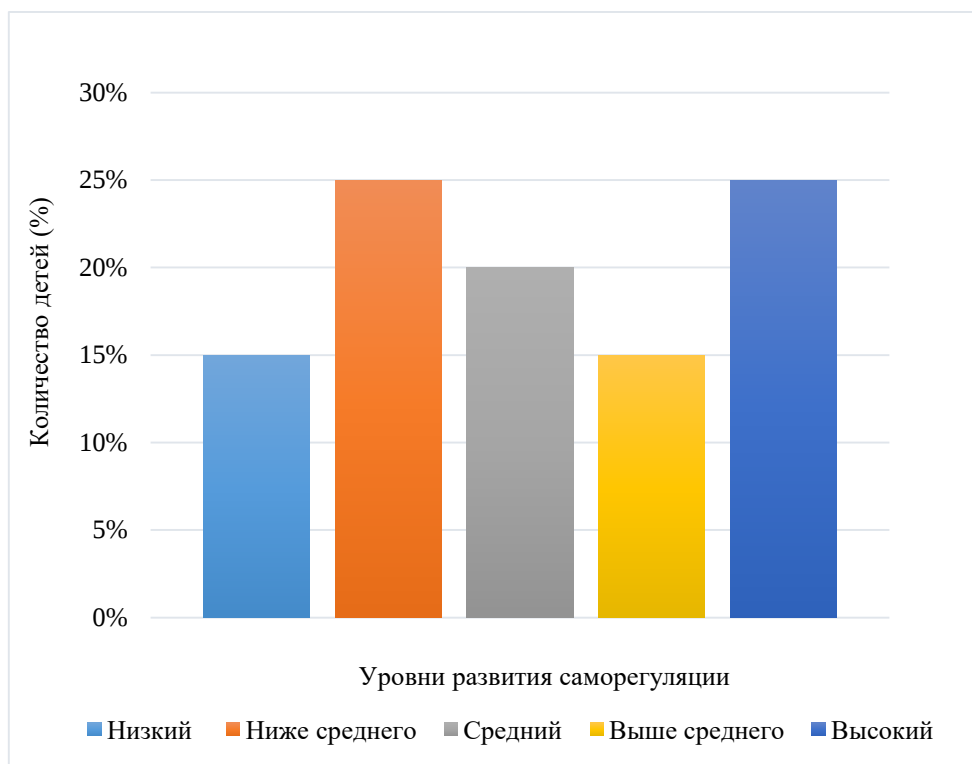


Рисунок 4. Распределение детей 6-7 лет по уровням развития саморегуляции на этапе контрольного эксперимента (по методике «Изучение саморегуляции» У.В. Ульенковой)

В ходе анализа полученных результатов на контрольном этапе исследования было выявлено, что 40% от общего числа детей имеют низкий и ниже среднего уровни сформированности саморегуляции, средний и выше среднего уровни имеют в общей сложности 35% детей. К высокому уровню относятся 25% детей, выполнивших задание в полном объеме.

Затем анализировались результаты по оценочным критериям, отражающие степень сформированности саморегуляции на основных этапах деятельности.

Результаты по изучению оценочных критериев в экспериментальной группе представлены в Приложении Д (таблица 4).

На рисунке 5 проиллюстрирован сравнительный анализ результатов изучения сформированности критериев саморегуляции у детей 6-7 лет на контрольном этапе исследования.

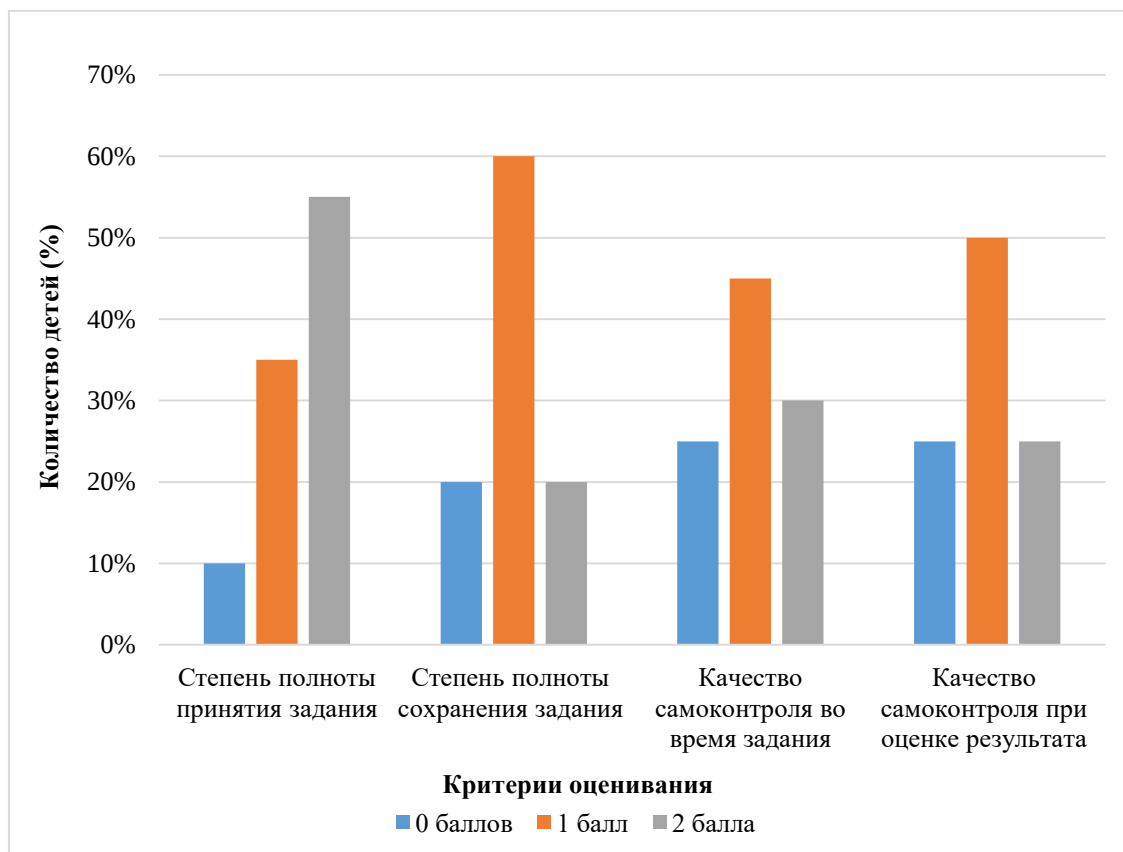


Рисунок 5. Результаты изучения критериев сформированности саморегуляции у детей 6-7 лет на контрольном этапе исследования

Результаты изучения критерия «степень полноты принятия задания» свидетельствует о том, что 55% детей от общего числа группы принимает задание в полном объеме, 35% детей принимает лишь отдельные правила выполнения задания, а 10% детей не принимает задание вовсе.

Данные изучения критерия «степень полноты сохранения задания» демонстрируют следующие результаты: из общего числа детей 20% сохраняют задание во всех компонентах, 60% детей сохраняют лишь отдельные компоненты и 20% детей полностью теряет задание.

Результаты изучения критерия «качество самоконтроля по ходу выполнения задания» свидетельствует о том, что 30% детей замечают и исправляют свои ошибки в процессе выполнения задания, 45% детей замечают, но не исправляют ошибки и 25% детей не замечают и, соответственно, не исправляют свои ошибки.

Данные, полученные в ходе изучения критерия «качество самоконтроля при оценке результатов своей работы», показывают, что только 25% от общего числа детей после выполнения задания проверяют правильность выполнения задания, 50% детей ограничиваются беглым просмотром и 20% детей вообще не просматривает выполненное задание и сразу же отдает лист по окончании работы.

Затем были проанализированы результаты диагностики уровня развития саморегуляции по методике «Изучение саморегуляции» (автор: У.В. Ульенкова) у детей на констатирующем и контрольном этапах исследования, представленные на рисунке 6.

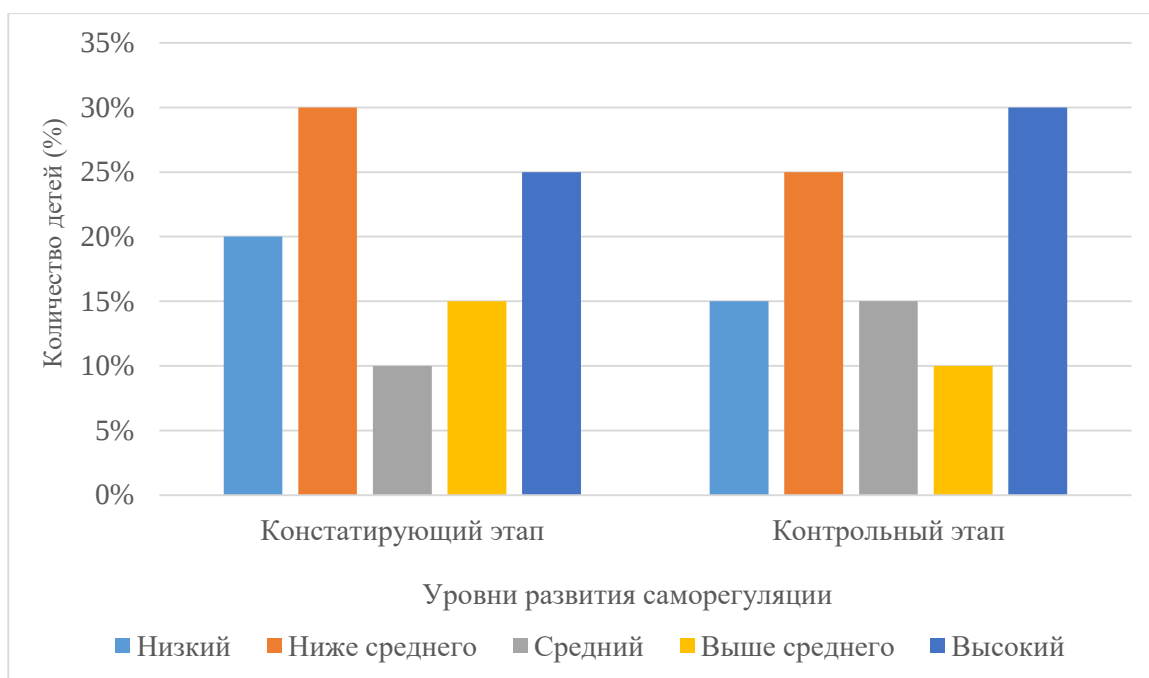


Рисунок 6. Распределение детей 6-7 лет по уровням развития саморегуляции на констатирующем и контрольном этапах исследования (по методике «Изучение саморегуляции» У.В. Ульенковой)

На основе данных, полученных по результатам проведения итогового среза на контрольном этапе исследования было выявлено, что количество детей 6-7 лет, демонстрирующих низкий и ниже среднего уровни развития способности к саморегуляции уменьшилось с 50% до 40%. Кроме того, наблюдается увеличение доли детей со средним и выше среднего уровнями сформированности саморегуляции (с 25% до 30%). Доля детей с высоким уровнем сформированности саморегуляции увеличилась до 30%.

На рисунках 7, 8, 9, 10 проиллюстрирован сравнительный анализ результатов изучения сформированности критериев саморегуляции у экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования.

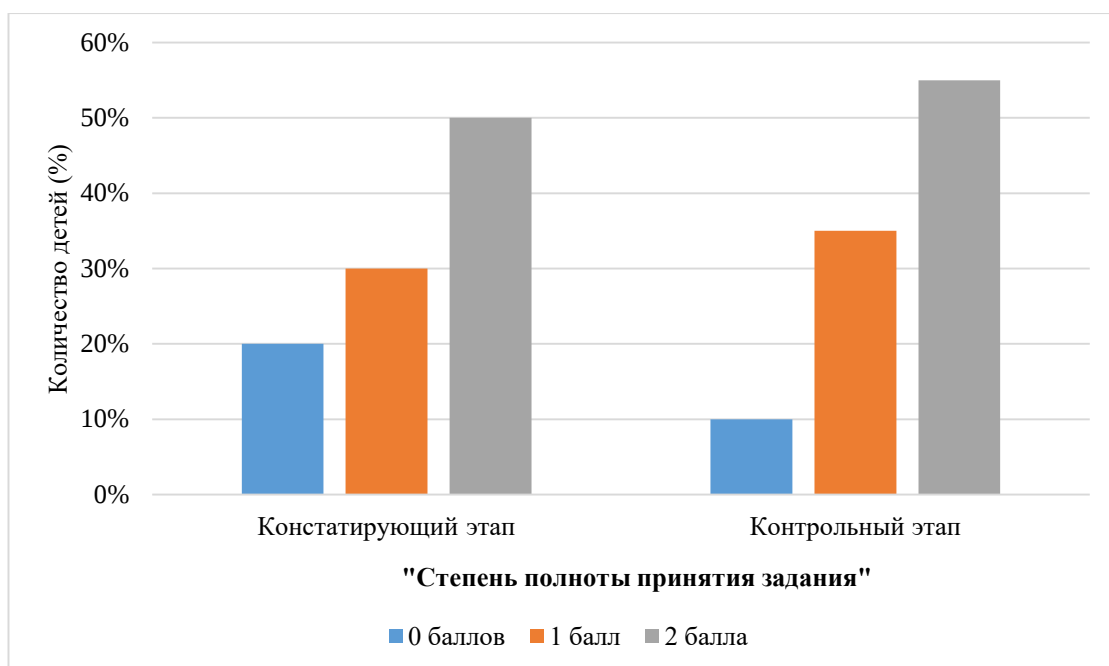


Рисунок 7. Результаты изучения критерия сформированности саморегуляции «степень полноты принятия задания» у детей 6-7 лет на констатирующем и контрольном этапах

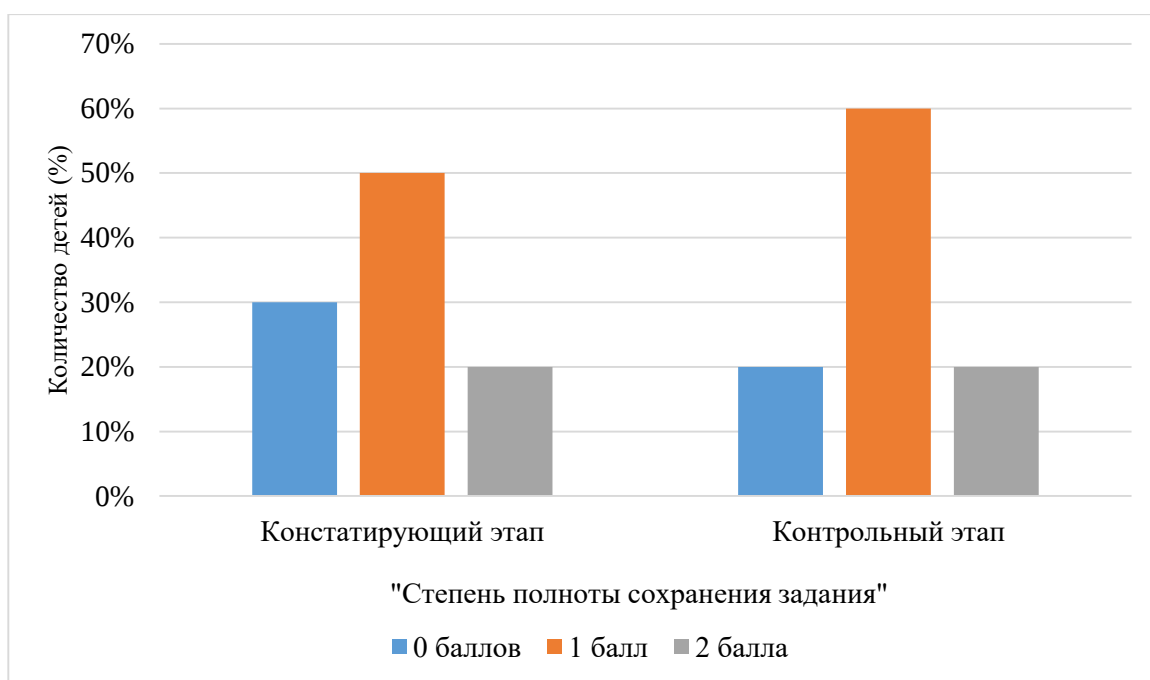


Рисунок 8. Результаты изучения критерия сформированности саморегуляции «степень полноты сохранения задания» у детей 6-7 лет на констатирующем и контрольном этапах

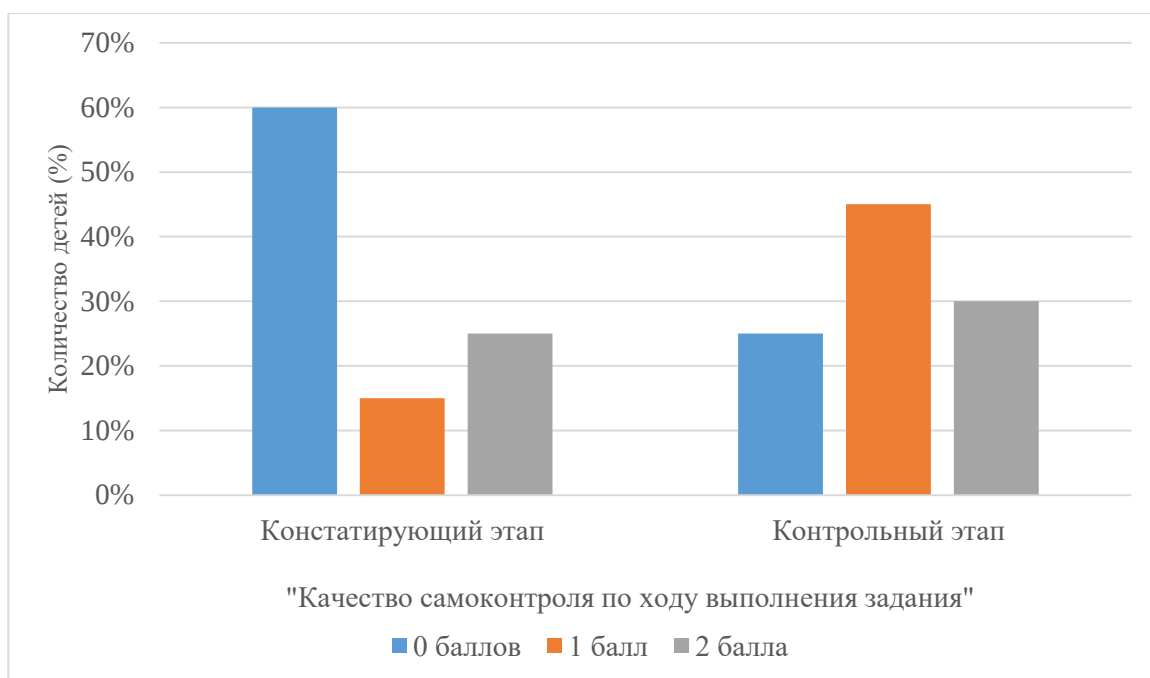


Рисунок 9. Результаты изучения критерия сформированности саморегуляции «качество самоконтроля по ходу выполнения задания» у детей 6-7 лет на констатирующем и контрольном этапах

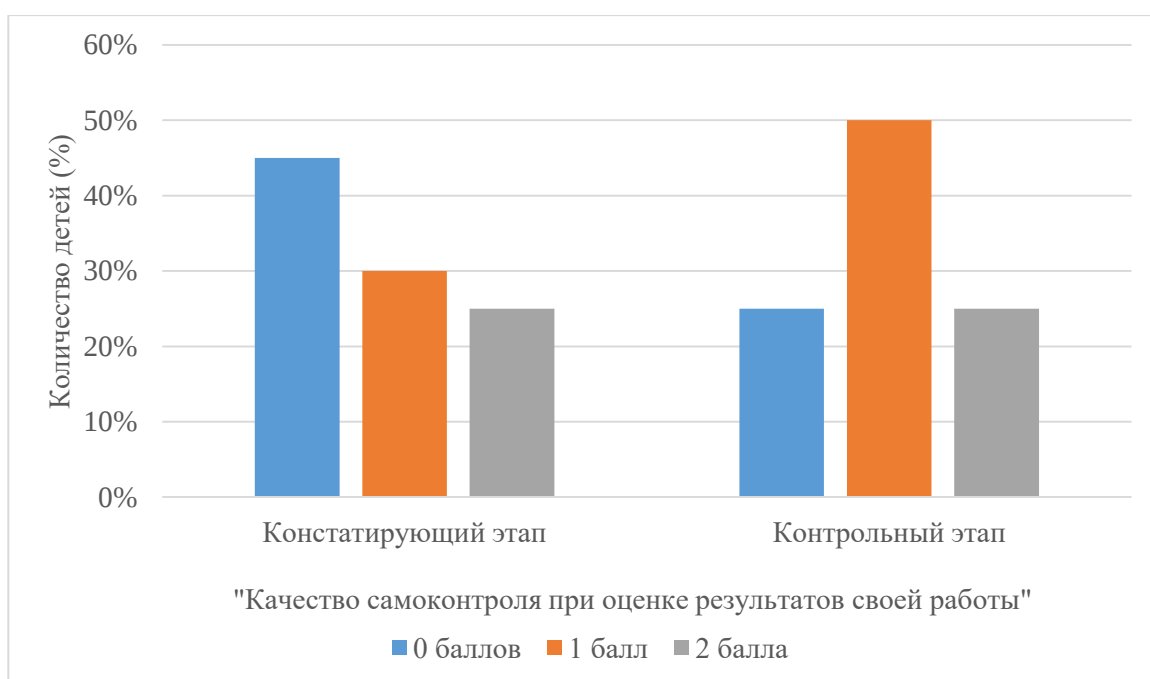


Рисунок 10. Результаты изучения критерия сформированности саморегуляции «качество самоконтроля при оценке результатов своей работы» у детей 6-7 лет на констатирующем и контрольном этапах

Результаты изучения критерия «степень полноты принятия задания» свидетельствует о том, что дети стали лучше воспринимать правила

выполнения задания в полном объеме (с 50% до 55%), а число детей, полностью игнорирующих задание сократилось с 20% до 10%.

По результатам изучения критерия «степень полноты сохранения задания» доля детей, сохраняющих задание в полном объеме, осталась на прежнем уровне (20%), больше детей стало сохранять отдельные компоненты задания (с 50% до 60%). Также сократилась доля детей, полностью теряющих задание (с 30% до 20%).

Значительно улучшились показатели по результатам изучения критерия сформированности саморегуляции «качество самоконтроля по ходу выполнения задания». Доля детей, не замечающих ошибки в ходе выполнения задания сократилась с 60% до 25%. При этом возрос процент детей, замечающих, но не исправляющих ошибки (с 15% до 45%).

Результаты изучения критерия «качество самоконтроля при оценке результатов своей работы» свидетельствует о том, что дети стали проявлять интерес к самостоятельной проверке результатов своей работы. Хотя количество детей, проверяющих правильность выполнения задания осталась на прежнем уровне (25%), но при этом доля детей, ограничивающаяся беглым просмотром, выросла на 20% (с 30% до 50%). Реже стали случаи, когда дети вообще не просматривают свою работу (с 45% до 25%).

Анализ полученных данных по критериям сформированности саморегуляции позволяет сделать вывод о том, что дети стали лучше воспринимать правила выполнения задания и сохранять их в ходе выполнения работы. Существенно улучшились показатели проявления самоконтроля как в процессе выполнения, так и при самостоятельной оценке результатов собственной работы.

Выводы по главе 2

Анализ качественных и количественных характеристик, полученных по результатам проведения диагностической методики «Изучение саморегуляции» (автор: У.В. Ульенкова) у детей 6-7 лет на констатирующем и контрольном этапах исследования, позволил сделать следующие выводы:

- на констатирующем этапе исследования половина детей от общего числа исследуемой группы (50%) демонстрируют низкий и ниже среднего уровни развития саморегуляции, что говорит о значительных трудностях, которые испытывают дети старшего дошкольного возраста при организации своей деятельности, а также регуляции своих действий в соответствии с предъявляемыми требованиями;
- четверть детей (25%) от общего числа группы показали средний и выше среднего уровни развития саморегуляции, что говорит о частичной не сформированности процессов саморегуляции;
- лишь четверть детей (25%) от общего числа группы демонстрируют высокий уровень сформированности саморегуляции, который характеризуется умением планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с правилами выполнения задания.

Полученные результаты указывают на необходимость проведения целенаправленной работы по развитию способности к саморегуляции у детей 6-7 лет, демонстрирующих низкий и ниже среднего уровни развития саморегуляции. На формирующем этапе исследования был разработан план системной работы по развитию способности к саморегуляции с применением средств физической культуры.

После реализации формирующего этапа исследования была проведена повторная диагностика, по итогам которой наблюдается снижение доли детей с низким и ниже среднего уровнем развития саморегуляции на 10%, при этом увеличилась доля детей со средним и выше среднего уровнем

сформированности саморегуляции (с 25% до 30%). Доля детей с высоким уровнем саморегуляции увеличилась и составляет 30%.

По итогам повторной диагностики в части изучения критериев сформированности саморегуляции позволяет сделать вывод о том, что дети стали лучше воспринимать и сохранять задания: больше детей стали выполнять задание полностью или частично, при этом меньше детей игнорируют или полностью забывают задание. В отношении самоконтроля дети стали значительно лучше замечать ошибки, а также возрос интерес к самостоятельной проверке работы, что выражается в увеличении числа детей, просматривающих свою работу самостоятельно.

Полученные данные свидетельствуют об эффективности реализации развивающих мероприятий в отношении развития способности к саморегуляции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе проведенного теоретического и практического исследования, целью которого являлось изучение специфики развития саморегуляции детей старшего дошкольного возраста посредством специальной организации занятий по физической культуре, были решены следующие задачи.

1. Рассмотрение сущности феномена «саморегуляция». Определение понятия «психическая саморегуляция», лежащее в основе настоящей работы, понимается как способность ребенка организовывать свою деятельность, в ходе которой регулировать свои собственные действия, согласовывая их при этом с предъявляемыми требованиями. Выбранная трактовка находит свое подтверждение в критериях, отражающих особенности развития саморегуляции детей старшего дошкольного возраста (по методике У.В. Ульенковой «Изучение саморегуляции» («Палочки-черточки»), использованной в данном исследовании, среди них:

- способность ребенка принимать задание во всех компонентах;
- способность ребенка сохранять задание во всех компонентах;
- способность ребенка контролировать себя во время выполнения задания;
- способность ребенка контролировать себя при оценке результатов своей работы.

2. Выявление особенностей развития саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста. По результатам, полученным на констатирующем этапе исследования, была выявлена неоднородность в уровне сформированности саморегуляции детей старшего дошкольного возраста. Половина детей от общего числа группы показывают низкий уровень сформированности саморегуляции, который характеризуется частичным или полным непринятием условий выполнения задания и, соответственно, отсутствием собственного контроля за своими действиями. Некоторая часть исследуемой группы (25%) демонстрирует сформированность лишь

некоторых компонентов саморегуляции. Оставшаяся часть детей (25%) способна не только организовывать свою деятельность, но и осуществлять контроль как в ходе выполнения задания, так и контролировать себя при оценке результатов своей деятельности, подчиняясь установленным требованиям.

3. Анализ условий и средств развития саморегуляции. Было выявлено, что одним из перспективных направлений развития способности ребенка старшего дошкольного возраста к саморегуляции являются специально организованные занятия по физической культуре. Включение элементов двигательной активности, целесообразных возрасту и с наличием определенных правил выполнения, потребует от ребенка волевых усилий при осуществлении контроля за своими двигательными и эмоциональными проявлениями при выполнении и оценке результатов своей деятельности.

После реализации специально-организованных занятий по физической культуре была проведена повторная диагностика. Результаты демонстрируют улучшение показателей. На контрольном этапе доля детей с низким и ниже среднего уровнем сформированности саморегуляции снизилась до 40%, доля детей со средним уровнем возросла до 35%.

Можно сказать, что план системной работы по развитию способности к саморегуляции с применением средств физической культуры, основанный на последовательном развитии компонентов саморегуляции с опорой на ресурсы структурных элементов занятий, стимуляции самостоятельной активности детей и использовании количественных и качественных эффектов усложнения форм и атрибутов при организации двигательной активности детей на занятиях способствовали развитию способности к саморегуляции детей 6-7 лет.

Таким образом, цель исследования достигнута, гипотеза исследования подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие. М.: Академический проект, 2003. 624 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
3. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Словарь конфликтолога. М.: Издательство Эксмо, 2017. 177 с.
4. Бабкина Н.В. Саморегуляция в познавательной деятельности у детей с задержкой психического развития. ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2016. 187 с.
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966. 349 с.
6. Богуславская Н.Е., Кунина Е.А. Веселый этикет. Екатеринбург: «ЛИТУР», 2002. 191 с.
7. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал, 2010. № 4. С. 32-40.
8. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 378 с.
9. Бояринцев В.П. Структурно-функциональный анализ динамических проявлений саморегуляции поведения человека // Психология и психофизиология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека. Самара: Образование, 2009. 405 с.
10. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М.: Смысл, 1998. 685 с.
11. Вербианова О.М. Развитие способности к саморегуляции детей дошкольного возраста в социальном пространстве семьи // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2015. № 2 (32). С. 184-188.

12. Вершинина Л.В., Дурова Т.С. Развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации // Ped.Rev. 2018. №3 (21). С. 9-15.
13. Ветлугина Н.А. Музыкальные занятия в детском саду. М.: Просвещение, 1984. 208с.
14. Вильхова О.Г. Педагогический потенциал народного хореографического искусства как средство целостного развития детей младшего школьного возраста. Синергия, 2016. №4. 7 с.
15. Выготский Л.С. Мышление и речь. Собрание сочинений: В 6 т. Т.3. М.: Педагогика, 1982. С. 6-362.
16. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика – Пресс, 1996. 495 с.
17. Выготский Л.С. Проблемы развития психики. М.: Просвещение, 1993. 293 с.
18. Выготский Л.С. Психология. М.: Эксмо-пресс, 2000. 1006 с.
19. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т.3. / Под ред. А.М. Матюшкина. М.: Педагогика, 1983. С. 145-146.
20. Дворкина Н.И., Трофимова О.С. Формирование эмоционально-волевых свойств личности и физической подготовленности детей 6 лет в процессе физического воспитания // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2008. № 1. С. 13-15.
21. Изотова Е.И. Психология дошкольного возраста в 2 частях: Ч. 2. М.: Юрайт, 2020. 241 с.
22. Ильин И.П. Психология воли. СПб.: Питер, 2009. 368 с.
23. Казарян Ю.Ю. Особенности развития произвольной саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста // Молодежная наука как фактор и ресурс опережающего развития: сборник статей II Международной научно-практической конференции (г. Петрозаводск, 09 февраля 2020 г.). Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна), 2020. С. 270-273.

24. Коломинский Я.Л., Панько Е.А., Игумнов С.А. Развитие волевой сферы ребенка // Психологическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция. СПб., 2004. С. 270-280.
25. Комарова О.Н. Взаимосвязь интеллекта и воли в психологии // Ананьевские чтения 2001: тезисы научно-практической конференции. (г. Санкт-Петербург, 23-25 октября 2001 г.). СПб., 2001. 40 с.
26. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 22-34.
27. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Психология. Журнал Высшей школы экономики: Т. 2, 2005. № 1. С. 27-42.
28. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре // Учебно-методическое пособие. Саратов: ИЦ «Наука», 2018. 161 с.
29. Королёва М.Б. Музыкальная деятельность как средство развития старших дошкольников // Вестник евразийской науки. 2013. №4 (17). С. 230-234.
30. Кравцов Г.Г., Кравцова Е.Е. Шестилетний ребенок. Психологическая готовность к школе. М.: МГУ, 2005. 84 с.
31. Левина Р.Е. Нарушения речи и письма у детей: Избранные труды / Ред.-сост. Г.В. Чиркина, П.Б., Шохин М. М.: АКРТИ, 2005. 224 с.
32. Леонтьев А.Н. Психологические вопросы формирования личности ребенка в дошкольном возрасте // Проблемы развития психики. М., 1997. 320 с.
33. Лейтес Н.С. Способности и одаренность в детские годы. М., 1984. 80 с.
34. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. М.: Педагогика, 1987. 358 с.
35. Ловягина А.Е. Теория и методы психической саморегуляции. СПб: Скифия-принт, 2020. 144 с.

36. Меремьянина О.Р. Развитие социальных навыков детей 5-7 лет: Познавательные-игровые занятия. Издательство: Учитель, 2014. 144 с.
37. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психологический журнал. 2005. №4. С. 6-35.
38. Мухина В.С. Дошкольный возраст - развитие детской личности // Развитие личности. 2020. № 2. С. 99-157.
39. Непомнящая Н.И. Структура произвольной деятельности у детей дошкольного возраста // Развитие познавательных и волевых процессов у дошкольников. М.: Просвещение, 1995. 412 с.
40. Новоселова С.Л. Развитие мышления в раннем возрасте. М., 1978. 160 с.
41. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: Просвещение, 1996. 146 с.
42. Орленко Л.В., Селезнев А.А., Казакова О.А. Особенности формирования навыков саморегуляции в системе дошкольного воспитания // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017. №10 (152). С. 133-138.
43. Осадько О.Ю. Психологические особенности формирования системы саморегуляции деятельности у младших школьников: дис. ... канд. психол. наук. Киев, 1988. 170 с.
44. Пазухина С.В., Макашова В.С. Обучение основам саморегуляции как одно из условий социализации старших дошкольников с общим недоразвитием речи // Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации: Материалы международной научно-практической онлайн-конференции (г. Москва, 22-23 октября 2020 г.). М.: Знание, 2020. С. 918-927.
45. Панасенко К.Е., Антонова Л.З. Личностная готовность к обучению в школе старших дошкольников с нарушением речевого развития: Монография. Белгород: Изд-во ООО «ГиК», 2012. 140 с.

46. Патрикеев А.Ю. Морально-волевая подготовка учеников на уроках физической культуры. М.: Издательские решения, 2020. 50 с.
47. Раббина Р.А., Атаева Н.Р. Роль изобразительной деятельности во всестороннем развитии дошкольников // Academic research in educational sciences, 2020. № 4. С. 450-454.
48. Рудик П.А. Воспитание волевых качеств и психологическая подготовка спортсмена в процессе тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1974. 291 с.
49. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии // Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 1995. 384 с.
50. Смирнова Е.О. Дошкольник в современном мире. М.: Дрофа, 2008. 270 с.
51. Смирнова Е.О. Общение дошкольников со взрослым и со сверстниками и его влияние на развитие личности ребенка: методы диагностики и коррекции общения детей со взрослыми и со сверстниками. Абакан: Изд-во Хакасского гос. университета им. Н.Ф. Катанова, 1996. 102 с.
52. Смирнова Е.О. Особенности общения с дошкольниками. М.: «Академия», 2010. 151 с.
53. Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрасте. М.: МПСИ, 1998. 256 с.
54. Теплов Б.М. Психологические основы музыкальности ребенка. М., 1985. 276 с.
55. Ульенкова У.В. Психологические особенности шестилетних детей. М.: Педагогика, 1990. 184 с.
56. Ульенкова У.В. Экспериментальное изучение формирования саморегуляции в структуре общей способности к учению у 6-летних детей с задержкой психического развития // Дефектология. 2001. № 3. С. 32-45.
57. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // Министерство образования и науки Российской

Федерации.

Документы.

URL:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/> (дата обращения: 15.02.2024).

58. Федеральная образовательная программа дошкольного образования // Министерство просвещения Российской Федерации. Документы. URL: <https://pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.02.2024).

59. Федченко Н.М. К проблеме исследования и развития саморегуляции детей дошкольного возраста // Integration of the Scientific Community to the Global Challenges of Our Time: Materials of the II international scientific-practical conference (Osaka, Japan, 07–09 марта 2017 г.). Том III. Osaka, Japan: Общественный фонд "Региональная Академия Менеджмента", 2017. С. 375-382.

60. Эльконин Д.Б. Детская психология. М.: Академия, 2011. 384 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Диагностическая методика У.В. Ульенковой «Изучение саморегуляции»

Для качественной характеристики производился перевод баллов в уровни в соответствии с описанием методики:

5 уровень (1 балл). Ребенок совсем не принимает задание по содержанию, чаще вообще не понимает, что перед ним поставлена какая-то задача; в лучшем случае он улавливает из инструкции только то, что ему надо действовать карандашом и бумагой, исписывая или разрисовывая лист как получится, не признавая при этом ни полей, ни строчек; о саморегуляции на заключительном этапе занятия говорить даже не приходится. Это «низкий» уровень развития саморегуляции в интеллектуальной деятельности.

4 уровень (2 балла). Ребенок принимает очень небольшую часть цели, но почти сразу же теряет ее; пишет знаки в случайном порядке; ошибок не замечает и не исправляет их, не использует и время, отведенное для проверки выполнения задания в конце занятия; по окончании сразу же оставляет работу без внимания; к качеству выполненной работы вообще равнодушен. Это уровень «ниже среднего» развития саморегуляции в интеллектуальной деятельности.

3 уровень (3 балла). Ребенок принимает цель задания частично и не может ее сохранить во всем объеме до конца занятия; поэтому пишет знаки беспорядочно; в процессе работы допускает ошибки не только из-за невнимательности, но и потому, что не запомнил какие-то правила или забыл их; свои ошибки не замечает, не исправляет их ни по ходу работы, ни в конце занятия; по окончании работы не проявляет желания улучшить ее качество; к полученному результату равнодушен. Это «средний» уровень развития саморегуляции в интеллектуальной деятельности.

2 уровень (4 балла). Ребенок принимает задание полностью, сохраняет цель до конца занятия; по ходу работы допускает немногочисленные ошибки,

но не замечает и самостоятельно не устраняет их; не устраняет ошибок и в специально отведенное для проверки время в конце занятия, ограничивается беглым просмотром написанного, качество оформления работы его не заботит, хотя общее стремление получить хороший результат у него имеется. Это уровень «выше среднего» развития саморегуляции в интеллектуальной деятельности.

1 уровень (5 баллов). Ребенок принимает задание полностью, во всех компонентах, сохраняет цель до конца занятия; работает сосредоточено, не отвлекаясь, примерно в одинаковом темпе; если и допускает отдельные ошибки, то при проверке замечает и самостоятельно устраняет их; не спешит сдавать работу сразу же, а еще раз проверяет написанное, в случае необходимости вносит поправки, делает все возможное, чтобы работа была выполнена не только правильно, но и выглядела аккуратной, красивой. Это «высокий» уровень развития саморегуляции в интеллектуальной деятельности.

Сводный лист данных изучения саморегуляции у экспериментальной группы
детей 6-7 лет по методике У.В. Ульенковой «Изучение саморегуляции»

код ребенка	Уровень сформированности саморегуляции	Степень полноты принятия задания	Степень полноты сохранения задания	Качество самоконтроля по ходу выполнения задания	Качество самоконтроля при оценке результатов своей работы
1	низкий	0	0	0	0
2	низкий	0	0	0	0
3	низкий	0	0	0	0
4	ниже среднего	1	1	0	0
5	выше среднего	2	1	1	2
6	выше среднего	2	1	1	1
7	низкий	0	0	0	0
8	ниже среднего	2	1	0	1
9	высокий	2	2	2	2
10	средний	2	1	0	0
11	ниже среднего	1	1	0	1
12	выше среднего	1	1	1	1
13	ниже среднего	1	0	0	1
14	ниже среднего	1	0	0	1
15	высокий	2	2	2	2
16	высокий	2	2	2	1
17	высокий	2	1	2	2
18	высокий	2	2	2	2
19	средний	1	1	1	0
20	ниже среднего	1	0	0	1

В качестве примера приводятся конспекты занятий

Конспект занятия по развитию саморегуляции у детей 6-7 лет на занятии по физической культуре (Февраль. 1 неделя)

Цель: а) развитие физических качеств детей;

б) развитие компонентов саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры с акцентом на развитии целеполагания.

Задачи:

Обучающие:

- обучать техникам передачи мяча тремя способами (снизу, из-за головы, от груди);

- обучать игре в круговой эстафете.

Развивающие:

- развивать умение детей подчиняться инструкции и удерживать цель двигательной активности.

- развивать координацию, ловкость, быстроту.

Воспитывающие:

- воспитывать стремление детей к проявлению самостоятельности, настойчивости.

Оборудование: мячи разных размеров (минимум 3-4 разных размера), разметка для круговой эстафеты.

Ход занятия:

I. Вводная часть (5-7 минут).

1. Организационный момент: приветствие.

2. ОРУ «Передача мяча с задачей» (в кругу)

Четкая формулировка цели: педагог объявляет: «Сейчас мы будем учиться передавать мяч тремя способами: снизу, от груди и из-за головы. Наша цель – научиться делать это точно и быстро».

Демонстрация и контроль: педагог демонстрирует каждый способ передачи, затем дети повторяют под его непосредственным контролем. Педагог корректирует технику выполнения, указывая на ошибки и подправляя движения. Ритм постепенно ускоряется.

По ходу занятия педагог поддерживает успехи детей и корректирует их движения.

II. Основная часть (20 мин).

1. Объяснение правил игры-эстафеты «Почта» (5 мин).

Цель игры – передать «письмо» (мяч) по цепочке, используя один из трёх способов передачи.

Команды формируются согласно карточкам по принципу одного цвета, которые выдаются педагогом. Каждый ребёнок в команде выбирает наиболее удобный для себя способ передачи мяча.

В эстафете используются мячи разных размеров, что потребует от детей выбора оптимального способа передачи в зависимости от размера мяча.

Акцент на: целеполагание (достижение общей цели – передача мяча до конца цепочки), моделирование действий (выбор вида передачи и учёта размера мяча), контроль (взаимоконтроль в команде и внешний контроль со стороны педагога).

2. Проведение игры-эстафеты «Почта» (15 мин).

III. Заключительная часть (5 мин).

1. Дыхательные упражнения «Ладони», «Насос» (5 мин):

педагог демонстрирует и объясняет дыхательные упражнения.

Дети повторяют упражнения (4 повторения по 2 цикла).

Акцент на: удержание цели (выполнение упражнений в заданном количестве повторений), самоконтроль (контроль своего дыхания), контроль со стороны педагога (педагог следит за правильностью выполнения).

Подведение итогов: общее обсуждение игры, анализ успехов и трудностей, поощрение детей.

Конспект занятия по развитию саморегуляции у детей 6-7 лет на занятии по физической культуре (Апрель. 4 неделя)

Цель: а) развитие физических качеств детей;

б) развитие компонентов саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры с акцентом на развитии оценки.

Обучающие:

- закреплять умения детей прыгать в различных вариантах (ноги скрестно-ноги врозь, выпад, на одной ноге).

Развивающие:

- развивать координацию, ловкость, силу ног, быстроту.

Воспитывающие:

- воспитывать стремление детей к проявлению самостоятельности, настойчивости, целеустремлённости, ответственности, взаимопомощи.

Оборудование: обручи, кегли, скакалки, фишки, гимнастические палки, мячи разного размера, конусы, карточки с заданиями (на карточках - рисунки или краткое описание), карточки для формирования команд, секундомер.

Ход занятия:

I. Вводная часть (7 мин).

1. Организационный момент (1 мин).

Приветствие. Педагог объявляет тему занятия и кратко описывает предстоящие этапы.

2. ОРУ «Прыжки в тройках» (6 мин).

Формирование троек (1 мин): дети делятся на тройки по карточкам, выданные педагогом по принципу одного цвета. Дети назначают в тройках одного контролера, который совмещает свою роль с выполнением упражнения.

Разминка (1 мин): дети выполняют простые прыжки на месте: ноги вместе-ноги врозь, выпад, прыжки на одной ноге (правая/левая) (*дети: самоконтроль*).

Создание комбинаций (3 мин): две тройки придумывают комбинацию прыжков с обручами (например, выпрыгнуть из обруча на одной ноге, выпрыгнуть ноги скрестно, выпад, переход к следующему обручу) (*дети: целеполагание – создание комбинации, планирование – создание собственного варианта, контроль – проверка правильности выполнения, оценка – анализ выполнения комплекса другими тройками*).

Демонстрация (2 мин): тройки демонстрируют комбинации, объясняют, следят за выполнением друг друга (*дети: контроль за правильностью выполнения, взаимоконтроль – оценка действий партнеров по тройке, оценка – анализ выполнения*).

II. Основная часть (15 мин).

1. Игра-эстафета «Попрыгунчики» (12 мин).

Выбор капитанов и организаторов (1 мин): команды выбирают капитанов и по два человека от команды – для построения полосы препятствий и координации эстафеты (*дети: целеполагание – выбор капитана, планирование – распределение зоны ответственности, контроль – выявление нарушений, оценка – назначение наказания*).

Построение полосы препятствий (4 мин): организаторы строят полосу препятствий (4 препятствия) (*дети: планирование – содержание препятствий и определение их месторасположения*).

Проведение эстафеты (7 мин): дети выполняют эстафету, соблюдая правила (допрыгать до маркера одним видом прыжков, обратно – другим без повторов) (*дети: контроль – следование правилам, самоконтроль – управление собственными действиями, оценка – анализ собственного выполнения*).

III. Заключительная часть (8 мин).

1. Дыхательные упражнения (5 мин): педагог показывает упражнения, дети выполняют, один ребёнок показывает, другие повторяют (*дети: целеполагание – освоение техники, моделирование – повторение упражнений*).

контроль – проверка правильности выполнения, оценка – анализ выполнения других).

2. Подведение итогов (3 мин): обсуждение, анализ, поощрение.

Сводный лист данных изучения саморегуляции у экспериментальной группы
детей 6-7 лет по методике У.В. Ульенковой «Изучение саморегуляции»

код ребенка	Уровень сформированности саморегуляции	Степень полноты принятия задания	Степень полноты сохранения задания	Качество самоконтроля по ходу выполнения задания	Качество самоконтроля при оценке результатов своей работы
1	низкий	0	0	0	0
2	низкий	1	0	0	0
3	низкий	0	0	0	1
4	ниже среднего	1	1	1	0
5	выше среднего	1	1	1	2
6	выше среднего	2	1	2	1
7	ниже среднего	1	0	0	0
8	средний	2	1	1	1
9	высокий	2	2	2	2
10	средний	2	1	1	1
11	ниже среднего	1	1	1	0
12	выше среднего	2	1	1	1
13	ниже среднего	1	1	0	1
14	средний	2	1	1	1
15	высокий	2	2	2	2
16	высокий	2	2	2	1
17	высокий	2	1	2	2
18	высокий	2	2	2	2
19	ниже среднего	1	1	1	1
20	средний	2	1	1	1