

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

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ЛУШКИНА АНАСТАСИЯ ЛЕОНИДОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
**ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**


Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

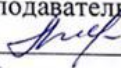
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ


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

28.05.2022 


Руководитель
старший преподаватель Перова Л.В.

28.05.2022 

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

28.05.2022 

Обучающийся
Лушкина А.Л.

28.05.2022 

Дата защиты

28.06.2022

Оценка

Красноярск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1. Проблема «саморегуляции» в отечественной и зарубежной литературе.....	7
1.2. Психологические особенности старшего дошкольного возраста.....	12
1.3. Характеристика саморегуляции старших дошкольников.....	16
Выводы по 1 главе.....	21
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	24
2.1. Организация и методы исследования.....	24
2.2. Анализ результатов эмпирического исследования.....	26
2.3. Рекомендации по развитию саморегуляции старших дошкольников для родителей, педагогов.....	31
Выводы по 2 главе.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	42

ВВЕДЕНИЕ

В современной психолого-педагогической науке одной из актуальных и очень важных проблем является проблема развития саморегуляции. С одной стороны, эта проблема является глобальной в современной науке всех уровней образования, с другой, саморегуляция понимается как целенаправленная произвольная активность, которая регулирует большинство целей и действий личности.

Главное место в развитии личности ребенка занимает развитие его саморегуляции. Дошкольный возраст характеризуется разнообразием видов деятельности, в которых формируется важное личностное новообразование – саморегуляция. Она проявляется в способности к самоконтролю и регуляции своего поведения. Поэтому изучение саморегуляции в дошкольных учреждениях является важной областью работы для психолога [2].

Н.И. Гуткина говорит, что: «...обычно только к семи годам ребенок способен произвольно регулировать свое поведение и деятельность. Однако это происходит только в том случае, если развитие ребенка до семи лет проходило преимущественно в игровой деятельности» [8].

В ФГОС ДО говорится о том, что «...ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правил в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасности поведения и личной гигиены» [1].

Поэтому именно в дошкольном возрасте важно развивать способность ребенка управлять своими эмоциями, регулировать их и свое поведение. Сформированность этих навыков поможет сохранить и укрепить психическое здоровье детей.

Проблемой развития саморегуляции детей занимались такие ученые как Е.И. Рогов, Л.С. Выготский, Л.И. Божович, И.В. Дубровина, Н.И. Гуткина, Е.О. Смирнова, Д.Б. Эльконин. Анализ особенностей работ

этих авторов помог сформировать методическую основу для рассмотрения данной проблемы в нашей работе.

В исследованиях Е.И. Рогов и И.В. Дубровина указывали, что благодаря игровой деятельности у детей дошкольного возраста повышаются возможности овладения своим поведением [9]. Л.С. Выготский, вместе с Е.О. Смирновой показали важность роли развития произвольного поведения в старшем дошкольном возрасте и подготовке к школьному обучению[7].

Проблема саморегуляции, является одной из наиболее актуальных и важных проблем в психологии, способствует своевременному и успешному психическому развитию ребенка.

Формирование саморегуляции у детей и взрослых серьезный, сложный и долгий процесс. В связи с этим, выделяют несколько особенностей в развитии саморегуляции детей 5-7 лет. Так же необходимо отметить, что все процессы саморегуляции непосредственно связаны с появлением произвольности, которая наиболее ярко выражается в старшем дошкольном возрасте.

У детей дошкольного возраста саморегуляция формируется в несколько этапов. В двигательной активности ребенку необходимо контролировать себя, свое тело, мышцы, которые использует в данный момент. Он способен определять и сравнивать мышечные ощущения, например: как мышцы напрягаются и расслабляются, легкость и тяжесть; по характеру движений (слабость, плавность, резкость и др.)

Когда ребенок контролирует и чувствует свои ощущения, он может менять характер движений. Для дошкольника это самое сложное, менять характер движений, чаще всего дети делают это просто так, не осмыслиют и не прибегают к помощи произвольной саморегуляции [19].

Поэтому изучение, связанное с развитием саморегуляции, играет важную роль в современной психолого-педагогической науке.

Цель нашего исследования – изучить особенности саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования – саморегуляция.

Предмет исследования – особенности саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что существуют различия в саморегуляции у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста, а именно в волевой организации, в произвольном внимании и интеллектуальной деятельности.

Для достижения поставленной цели и подтверждения гипотезы решались следующие **задачи**:

1. Изучить проблему саморегуляции в отечественной и зарубежной литературе;
2. Рассмотреть психологические особенности и характеристику саморегуляции старшего дошкольного возраста;
3. Выявить уровень развития саморегуляции у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста;
4. Дать рекомендации для повышения уровня саморегуляции на основании проведенного исследования для родителей и педагогов.

Методы исследования:

- теоретические: анализ литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: проективные.

Психодиагностические методики: методика «Точки» Керна-Йирасека, методика «Домик» Н.И. Гуткиной, методика «Палочки-черточки» У.В. Уленьковой.

База и выборка исследования: исследование проводилось на базе дошкольного образовательного учреждения г. Канска. В исследовании принимало 20 детей старшего дошкольного возраста (11 мальчиков и 9 девочек).

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы для консультаций и рекомендаций родителям детей данного возраста, а также могут быть

использованы психологами и педагогами в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, состоящего из 30 источников, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Проблема «саморегуляции» в отечественной и зарубежной литературе

Впервые понятие «саморегуляция» появилось в Древней Греции и, было упомянуто Аристотелем, как воля. Тогда он писал о ней как процессе, который способен отличать поступки человека. Философ отмечал, что причиной разумного поведения являются некие силы, которые способны действовать согласно разуму. По его мнению, сила кроется в разумном стремлении и желании совершать какое-либо действие [24].

Одной из ключевых проблем психологии считается исследование, формирование закономерностей развития саморегуляции в произвольной деятельности человека. Чтобы разобраться и понять суть саморегуляции, необходимо определять структуру, компоненты, методы саморегуляции и их психологические механизмы.

Начали исследовать саморегуляцию в начале XX века, как не простой процесс находящийся в разных системах. Данным исследованием занимались такие ученые как: Л.С. Выготский, В.И. Моросанова, В.И. Селиванов, П.В. Симонов, И.М. Сеченов, А.Н. Леонтьев. Так же за рубежом исследовали саморегуляцию К. Бернар и Ч. Шеррингтон.

Несформировавшаяся саморегуляция порождала неуспеваемость разных знаний в процессе деятельности, также недостаточная продуктивность интеллектуальной деятельности. Понимание заданий, сохранение цели до конца работы, самооценка результата и контроль деятельности, происходит посредством саморегуляции, об этом говорили В.С. Юркевич и Н.С. Лейтес после проведения своих исследований [24].

Первое понятие саморегуляции было введено Пьером Жане, он говорил, чтобы личность развивалась, необходимо, иметь способность к саморегуляции. Она рассматривалась им так, что человек превращается в

активный субъект по средствам социальных норм, ценностей и внутренних требований [29].

Так же можно сказать про работы Ч. Шеррингтона и И.М. Сеченова, у них регуляция поведения понималась как самостоятельный процесс. Французский медик Бернар Клод продолжил развивать тему регуляции поведения.

Физиологи Ч. Шеррингтон и И.М. Сеченов считали, что саморегуляция, связанная с сознанием человека, не нуждается в наличии особого психического образования, и осуществляется через работу определенных нервных центров, связанных с сознательным отражением.

Ч. Шеррингтон писал: «...реакции рефлекторных дуг управляются механизмами, деятельность которых связана с сознанием. Этими высшими центрами рефлекс может быть остановлен, запущен или модифицирован в его реакции с таким разнообразием и с очевидной независимостью от внешних раздражителей, что будет наивным прийти к заключению о существовании самопроизвольного внутреннего процесса» [24].

И.М. Сеченов подчеркивал, что просто так человек не станет проявлять силу воли, для этого нужна веская причина, мотив. «Безличной, холодной воли мы не знаем», – писал И.М. Сеченов [12].

На связь воли с потребностями обращал внимание П.В. Симонов: «...для исследования психофизиологии воли чрезвычайно существенна ее обязательная приуроченность к какой-либо из многочисленных человеческих потребностей. Вот почему мы не продвинемся ни на шаг в разработке проблемы воли без уточнения вопроса о потребностях и мотивах: их количестве, качестве, классификации, иерархии, их «факториальном весе» в структуре данной личности» [12].

Термин «саморегуляция» в психологии появился относительно недавно. Его изучением занимались известные ученые психологи Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, В.И. Селиванов. Они идентифицировали саморегуляцию и волю.

Л.С. Выготский отметил, что саморегуляция есть одна из функций воли. Саморегуляция характеризуется осознанностью, пониманием выполнения действий, цели, задачи и способности достичь результата.

Волевая регуляция или как принято сейчас «саморегуляция» - процесс образования новых мотивационных потребностей, раскрывающих поведение в том направлении, которое необходимо человеку [20].

Значительную роль в саморегуляции занимают волевые усилия, так как именно благодаря им осуществляются властные и осознанные действия над своими желаниями, тормозя их.

Существует структура саморегуляции, включающая следующие компоненты [30]:

- 1.Цель;
- 2.Регуляция действий, способствующая достижению результатов;
- 3.Способы преодоления внешних и внутренних препятствий, которые тормозят осуществление цели.

Л.С. Выготский понимал под саморегуляцией поведение, которое способно сдерживать импульсивные действия, заменять их, подчинить поведение и направить в нужное русло для достижения поставленной задачи [6].

Исследования Л.С. Выготского – советского психолога, посвящены изучению проблемы саморегуляции в деятельности ребенка дошкольного возраста. Л.С. Выготский говорил: «... саморегуляция не только по своему происхождению и содержанию, но и по своим механизмам является социальным образованием для дошкольника», потому что ребенок развивается изначально в обществе, а не адаптируется и починается его правилам и условиям.

Важную роль в этом процессе играет средства речевого общения ребенка со сверстниками и другими людьми. В общении людей «слово» является основным, затем оно становится средством мышления и средством

овладения своим поведением. Так переходят действия от непосредственных к опосредованным или от непроизвольных к произвольным [7].

В научной психологической литературе существует подход отечественного психофизиолога Л.П. Гримака, который классифицирует уровни психической саморегуляции. Он выделяет следующие уровни саморегуляции [13]:

1) Энергетический уровень.

Он обеспечивает степень энергетической мобилизации физиологических систем для оптимального функционирования психики.

2) Эмоционально-волевой уровень.

Данный уровень определяется как самообладание – способность владеть собой, своими желаниями, действиями и поступками.

3) Мотивационный уровень.

Определение желаний, целей, интересов, с которыми связана деятельность человека и его поступки.

А.Н. Леонтьев упомянул в своих исследованиях, что впервые система саморегуляции возникает в дошкольном возрасте в виде системы соподчиненных мотивов, что способствует дальнейшему развитию саморегуляции дошкольника [29].

Дошкольник становится способным осознанно подчинять свои интересы и желания принятым социальным нормам поведения. В данном возрасте саморегуляция характеризуется внеситуативностью.

Саморегуляция руководствуется моральными устоями и образцами поведения, которые установлены взрослыми.

К старшему дошкольному возрасту саморегуляция определяется игровой деятельностью. В ходе сюжетной игры, дошкольники копируют поведение взрослых. Именно их действия и поведение становятся эталонами, которые они используют в жизни.

Э. Эриксон говорит, что дети в это время «стремятся быстрее найти такие формы поведения, которые помогли бы им ввести свои желания и интересы в социально «приемлемые рамки» [24].

Все психологические и психические процессы личности целиком вовлекаются в регуляционный процесс, в этом заключается суть данного этапа саморегуляции личности.

Развитие человека состоит в способности к принятию своей жизни, принятию своего поведения, принятию ответственных готовых решений. Это и составляет то, что с психологической точки зрения мы называем саморегуляцией человека.

Задача в развитии саморегуляции в том, чтобы научиться принимать собственные решения, иметь твердость, следовать правилам и своим привычкам, не опираясь на чужое мнение.

Для достижения целей деятельности и поведения в психологических особенностях человека, саморегуляцию рассматривают как единый процесс. Когда человек способен управлять собой и направлять свое поведение в нужное русло, в соответствии с требованиями жизни, в этом способствует процесс саморегуляции.

Таким образом, можно сделать вывод о том, изучением саморегуляции и воли занималось большое количество ученых-исследователей и психологов, которые выносили каждый свое определение данным понятиям, идентифицируя их и соотнося между собой [27].

1.2. Психологические особенности старшего дошкольного возраста

В научной литературе период дошкольного возраста определяют в возрастные границы от трех до семи лет. Различая младший (3-4 года), средний (4-5 лет) и старший дошкольный возраст (5-7 лет). Каждый возраст по-особенному необходим для развития дошкольника. Очевидно, что малыш трех лет значительно отличается от старшего дошкольника [3].

Согласно фразе Д.Б. Эльконина: «дошкольный возраст вращается как вокруг своего центра, так и вокруг взрослого человека, его функций, его задач. Взрослый выступает в обобщенной форме, как носитель общественных функций в системе общественных отношений» [30].

В научной литературе отмечается, что дошкольный возраст характеризуется значительными психическими изменениями. Так появляется чувствительность, наблюдательность, развивается зрительная и слуховая система. Ребенок учится изучать и выделять предметы, их особенности и признаки [6].

В этом возрасте происходит становление и развитие множества физических и психических новообразований, необходимых для дальнейшего развития ребенка в процессе обучения и становления в обществе.

Известно, что период психического развития затрагивает такие процессы как мышление, моторику, речь, восприятие, воображение, ощущения и эмоции. Мир ребенка становится богаче, ярче и разнообразнее.

Данный возрастной период можно характеризовать с трех позиций его составляющих:

- социальная ситуация развития, когда важна система отношений ребенка с окружающим миром;

- ведущий вид деятельности, деятельность которая определяет важные изменения в психическом и психологическом плане личности:

- психические новообразования, определяющие внутреннюю и внешнюю жизнь ребенка [2].

Социальная ситуация развития. Эта характеристика представляет дошкольный возраст как возраст развития самостоятельности маленького человека. Ребенок становится способен строить собственные отношения со сверстниками, а также с другими окружающими его людьми. Построение отношений даются ему с помощью игры. Так сюжетно-ролевая игра помогает ребенку дошкольного возраста включиться во взрослую жизнь, проигрывая различные образы и подражая взрослым[2].

Ведущий вид деятельности. В период от трех до семи лет ведущим видом деятельности становится сюжетно-ролевая игра. Она не только занимает и веселит ребят, в ее функции входят формирование и развитие различных понятий построения межличностных отношений. Развитие межличностных отношений в дальней будет способствовать развитию адекватной и нормализованной социализации дошкольника в социуме.

С.Л. Рубинштейн характеризовал значение ролевой игры в жизни ребенка и говорил: «...в игре, как в фокусе, собираются, в ней проявляются, через нее формируются все стороны психической жизни личности: в ролях, которые ребенок, играя, на себя принимает, расширяется, обогащается, углубляется сама личность ребенка. В игре в той или иной мере формируются свойства, необходимые для учения в школе, обуславливающие готовность к обучению» [4].

Например, сюжетно-ролевая игра «Дочки-матери» способствует формированию понятия о ценности семьи, а также проигрыванию ролей взрослого и тесного общения со сверстниками.

Психические новообразования. Дошкольный возраст очень важен для развития психики малыша. Так в период от трех до шести лет происходит переход к понимаю абстрактных явлений. Развивается наглядно-образное мышление. Речь становится более понятной. Усложняется память, и развиваются различного рода эмоции и переживания.

Известно, что множество психологов, таких как Р.С. Немов, В.С. Мухина, Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский, определяют период дошкольного развития как период переживания кризиса.

Они выделяют два возрастных кризиса. К ним относятся:

- 1) Кризис трех лет;
- 2) Кризис шести-семи лет [7].

Л.С. Выготский выделяет несколько признаков кризиса трех лет: упрямство, обесценивание, негативизм, протест, деспотизм и строптивость. Его возникновение тесно связано с поведением родителей, болезненностью или отсутствием других детей в семье [7].

В период кризиса дети ведут себя крайне отвратительно, действуют назло родителям, упрямятся и часть противоречат своим желаниям. Их цель – отказать взрослому.

Кризис шести-семи лет характеризуется приобретением дошкольника новой для себя роли – школьник. В этот период наблюдается раздражительность, непослушание, потеря интересов, негативизм и упрямство.

Частые конфликты с учителями и родителями возникают на фоне развития состояния взрослости, получения свободы, которую родители не готовы предоставить. Казаться взрослым – главная характерная черта данного кризиса [5].

Отмечается, что в период трех-пяти лет происходит активное возникновение страхов у детей дошкольного возраста. У малышей активно проявляется боязнь темноты, замкнутого пространства, а также одиночества.

В пять-шесть лет проявляется страх смерти. У ребенка появляется заинтересованность узнать, о загробной жизни. Чаще всего эти страхи легкой формы проходят с возрастом и не требуют применения различных коррекционных методов: сказкотерапии, арттерапии, игротерапии и других [6].

В научной литературе отмечается, что дошкольный возраст характеризуется значительными психическими изменениями. Так появляется чувствительность, наблюдательность, развивается зрительная и слуховая система. Ребенок учится изучать и выделять предметы, их особенности и признаки [3].

У дошкольника развивается система эстетической оценки. Например, нравится или не нравится, красивое или некрасивое, вкусное или невкусное.

Формируется система воображения, преобладает непосредственное наглядное мышление [16].

Освоение речи происходит в значительной степени. К четырем годам она становится внятной и понятной, к семи достаточно совершенствуется, что благоприятно влияет на дальнейшее развитие и адаптацию к новой роли младшего школьника [2].

У ребенка формируется эмоция на похвалу, что способствует развитию системы самооценки дошкольника, отношения к себе, своим положительным качествам и недостаткам.

Импульсивность и непосредственность маленьких детей позволяет прочесть эмоции, которые они испытывают. Это прочитывается в их поведении, позах, жестах, мимике. Эмоциональный фон может быть, как положительный, так и отрицательный.

В этот период развиваются первые представления моральных нравов, о том, что такое хорошо, что плохо. Происходит формирование понятий о доброте, дружбе, семье, честности и справедливости [16].

Происходит первое проявление чувств сопереживания, эмпатии, сочувствия.

Л.С. Выготский определяет основные психические новообразования дошкольного возраста. К ним можно отнести следующие:

1. Детское целостное мировоззрение;
2. Этические нормы;
3. Управление эмоциями;

4. Установление целей;
5. Произвольность поведения;
6. Самосознание [6].

Своего развития достигает и личностная сфера ребенка. Он открывает новый мир человеческих отношений, учится функционировать и адаптироваться в обществе.

Таким образом, период дошкольного возраста является этапом подготовки к дальнейшей жизни ребенка. Период заканчивается кризисом шести-семи лет. Можно говорить о том, что правильные действия родителей, а также помощь в его преодолении способствует дальнейшему адекватному психическому развитию ребенка и адаптации среди взрослых и сверстников.

1.3 Характеристика саморегуляции старших дошкольников

В научной психолого-педагогической литературе отмечается, что осознанность и сознательность – главные черты саморегуляции старшего дошкольника.

Очевидно, что для того чтобы чем-то управлять в своей жизни, необходимо осознавать зачем и для чего ты это делаешь. Отличие произвольного действия от произвольного, заключается в том, что личность способна сознательно управлять своими действиями [28].

Чтобы контролировать какое-либо свойство или движение, необходимо почувствовать, выполнить это действие или движение, то есть узнать о нем.

На самом деле, вы не можете контролировать то, что вы не представляете. Произвольное действие отличается от непреднамеренного тем, что человек контролирует себя добровольно, знает, что, как и почему он что-то делает. Когда мы рассматриваем дошкольников, они часто действуют неосознанно и не понимают, что происходит вокруг.

Когда дети играют сами с собой, они погружаются в игру глубоко вместе с предметами. Дошкольники, придумывая себе действия, могут увлечься машинами, куклами, кубиками, но часто они и не задумываются в процессе ни о чем и не понимают, что цели не существует [27].

Ребенок увлекается игрой и не вспомнит, что он делал 30 минут назад, когда вы его об этом спросите. Конечно, он не забыл, что играл, ему трудно объяснить, он не понимает. То, что ребенок делает, так сказать, в этой объективной ситуации и, следовательно, не видит себя со стороны, не признает себя и свои действия. Безусловно, абсолютное погружение в определенную ситуацию делает невозможным смотреть на себя со стороны, осознавая собственные действия. На самом деле, чтобы знать о своих действиях, необходимо взглянуть на себя со стороны.

Помимо регуляции своих действий и движений у дошкольника, в процессе двигательной активности, проявляются определенные эмоционально-волевые качества, от которых во многом зависит продуктивность выполнения упражнений. Если ребенок сам заинтересован в том, что он делает, его никто не заставляет, то его стремление возрастает, чтобы выполнить то или иное движение правильно и довести задание до конца. А выполняя движения или задания, он будет еще и получать положительные эмоции от того, что у него все получается правильно.

Для старшего дошкольника сущность развития саморегуляции и произвольного поведения выражается в преодолении зависимости ребенка от воспринимаемой, наглядной ситуации.

Л.С. Выготский показал, что источники развития саморегуляции дошкольника нельзя искать в его самостоятельной деятельности. Самостоятельно дошкольник ни в коем случае не завладеет собственными действиями, только лишь в близком общении вместе со старшими [7].

Известно, что произвольное поведение начинает развиваться в отношениях с взрослыми. Именно воспитатель является посредником для формирования разных личностных качеств ребенка, таких как

произвольность, самоконтроль, саморегуляция, осознанность, дисциплинированность. Это говорит о развитии саморегуляции у дошкольников.

Именно, в 5-7 лет ребенок может контролировать себя, соотносить с общепринятыми правилами, следить за импульсивностью своего поведения и контролировать его.

Когда у ребенка развивается речь – развивается и мышление. Благодаря речи ребенок может смотреть на себя со стороны, оценивать свои действия и поступки, он может их менять и изменять. В психологии говорят, чтобы формировать сознание и произвольность, необходимо использовать речь [2].

Дошкольнику, чтобы овладевать собой, планировать поведение и поступки, важно использовать речь. Только благодаря речи возможно связывание действий во времени из ряда разрозненных, бессвязных эпизодов жизнь постепенно превращается в единый, связный процесс, в котором сиюминутные, текущие действия существуют не сами по себе, а в их связи с прошлым и будущим.

У речи много возможностей для развития, она может быть богатой и скудной, спокойной и бурной, все это проявляется в поведении человека и восприятии той или иной ситуации.

У ребенка пяти-шести лет речь развита достаточно неплохо, они общаются со сверстниками и понимают взрослых, так же как они их, но почему мы может столкнуться с плохим самоконтролем, саморегуляцией, произвольностью, в поведении у некоторых детей. Речь же выступает как универсальное средство для осознания себя и контролем за своим поведением.

Но при этом дети не могут контролировать себя, часто отвлекаются на занятиях, слабо развито сознание, имеют крайне приблизительное представление о саморегуляции [20].

Речь очень долго может оставаться ситуативной, даже если она у детей 5-7 лет хорошо развита. Все высказывания превращаются в маленькие

разговоры в ситуации, ребенку это надо для игры или какого-либо действия, он не понимает и не осознает.

Можно сделать такой вывод, что не все общение в жизни ребенка помогает ему следить за собой со стороны и контролировать себя. Так же все действия и интересы, которые проживает ребенок и использует в них речь, может и отрицательно сказаться на детском развитии [13].

Когда ребенок и воспитатель общается, это происходит отдельно от реальной, возможной жизни и деятельности дошкольника, так считают в современной практике дошкольного воспитания. Речь, не связанная с практической деятельностью ребенка, никак не может формировать произвольность и осознанность поведения [11].

Помимо этого, педагоги используют дидактические игры, они нужны для того что бы развивать произвольное поведение, потому что используются в играх разные правила и условия. Такие игры напрямую связаны с движениями, что очень нравится детям, они соблюдают правила, что необходимы в игре, а значит, пытаются контролировать себя и свое поведение [21].

Самые простейшие правила в игре, такие как услышать сигнал и сделать задание по сигналу, быстро схватить или быстро положить, развивают контроль чужого поведения, а затем появляется умение контролировать себя, даже у детей трех лет. Со временем ребенок придерживается правил и требований к самому себе, происходит это без помощи взрослого или кого-либо. Так же ему помогает игра, важно, что правила соблюдается всеми совместно и одновременно. Смотри на других, дошкольник повторяет игровые действия и подражает играющим, воспитателю, которые помогают освоиться в игре и следовать правилам.

Таким образом, дети, опираясь и смотря на других играющих, заручаются их поддержкой. Им проще и легче так посмотреть на себя со стороны, это облегчает их контролировать себя и делать все осмысленно [22].

Таким образом, саморегуляция старших дошкольников, являясь важным процессом развития личности, представляет собой осознанность регулируемых действий своего поведения. В психологии отмечают, что средством развития является речь. Речь ребенка не только со сверстниками, но и с взрослыми. Воспитатель – начало развития произвольного поведения. Именно, в процессе дидактической игры, с помощью речи и других средств, ребенок учится добровольно и самостоятельно подчинять свои действия под нужные и общепринятые.

Выводы по 1 главе

Одной из самых сложных проблем в современной психологии является проблема развития саморегуляции. Низкий уровень ее развития отрицательно влияет на формирование поведения индивида, его психическое здоровье и жизнедеятельность. Именно этой проблеме многие авторы, такие как Е.И. Рогов, Л.С. Выготский, Л.И. Божович, И.В. Дубровина, Н.И. Гуткина, Е.О. Смирнова, Д.Б. Эльконин, Б.С. Рубинштейн, уделяли большое внимание в своих работах.

Под понятием саморегуляция издавна понимали развитие воли и волевой регуляции. Так в современное время появилось новое определение активному контролю своих действий – саморегуляция.

Крупнейший советский психолог С.Л. Рубинштейн писал, что любое «психическое явление – это и отражение действительности, и звено в регуляции деятельности; при этом воля является высшей (как побудительной, так и распорядительной) формой психической регуляции» [3].

Волевая регуляция или как принято сейчас «саморегуляция» - процесс образования новых мотивационных потребностей, раскрывающих поведение в том направлении, которое необходимо человеку.

Значительную роль в саморегуляции занимают волевые усилия, так как именно благодаря им осуществляются властные и осознанные действия над своими желаниями, тормозя их.

В поведенческом, мотивационном, эмоциональном, когнитивном и рефлексивном процессе, саморегуляция появляется в жизни человека на разных стадиях его функционирования. Саморегуляцию следует рассматривать как целостную динамическую систему функционирования различных уровней и аспектов саморегуляции, как системный процесс, который предлагает изменчивость и пластичность, адаптированные к условиям на всех уровнях. Изменения на одном уровне повлияют на другие его уровни и систему в целом [19].

Дошкольный возраст имеет свои возрастные границы от трех до семи лет. В научной литературе дошкольный возраст разделяют на младший (3-4 года), средний (4-5 лет) и старший (5-7 лет) дошкольный возраст.

Каждый возраст дошкольного периода имеет свои отличительные психофизиологические особенности развития. Так ребенок трех лет значительно отличается в росте, весе и развитии речи и мышления, нежели ребенок семи лет [28].

У детей шести-семи лет развитие саморегуляции начинается с активного развития произвольного поведения. Благодаря ему у них развивается способность к самоконтролю и самооценке.

Такие ученые как Е.И. Рогов, Л.С. Выготский, Л.И. Божович, И.В. Дубровина, Н.И. Гуткина, Е.О. Смирнова, Д.Б. Эльконин, Б.С. Рубенштейн и другие, определили, что к 7 годам у ребенка должны быть сформированы самооценка и самоконтроль на должном уровне. Дошкольник в этом возрасте может уже управлять своим поведением и преодолевать разные трудности [19].

Исходя из теоретического анализа понятие «саморегуляция» как способность к самоконтролю является важным личностным новообразованием этого возраста, представленное структурными компонентами – мотивация, целеполагание, планирование, действия контроля и самоконтроля. Таким образом, саморегуляция – это процесс управления собственными психологическими и физиологическими состояниями и действиями.

К шестому году жизни у ребенка появляется способность ставить цели, касающиеся его самого, его собственного поведения. Это новое изменение в деятельности и ее целях называется произвольностью психических процессов и имеет решающее значение и для успешности последующего школьного обучения, и для всего дальнейшего психического развития. Ведь подчинение школьным правилам как раз и требует произвольности поведения.

Это означает умение ребенка действовать в соответствии с каким – либо образцом (или правилом) и контроль им своего поведения. Именно в игре, при выполнении какой-либо роли ребенок, с одной стороны, следует образцу, а с другой – контролирует свое поведение. Взрослея, малыш учится организовывать сам себя. Поведение его как бы освобождается от игровой ситуации. Игры с правилами более содержательные у старших дошкольников. К шести – семи годам меняется отношение детей к нарушению правила. Дети все более строго относятся к точному следованию правилам игры. Они настаивают на ее продолжении, даже если она успела надоесть всем участникам. И находят в этой рутинной игре какое-то удовольствие.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методы исследования

Цель работы – изучить особенности саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

Исследовательские задачи:

1. Выявить уровень развития саморегуляции девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста.

2. Дать рекомендации для повышения уровня саморегуляции на основании проведенного исследования для родителей и педагогов.

Исследование проводилось на базе МБДОУ г. Канска. В исследовании принимало участие 20 детей старшего дошкольного возраста (11 мальчиков и 9 девочек).

Работа выполнялась в несколько этапов:

На первом этапе изучалась учебно-методическая, психолого-педагогическая литература, делали выводы по первой главе.

На втором этапе проводились психодиагностические методики.

На третьем этапе анализировались полученные результаты проводимых методик, давались рекомендации и формулировались выводы по второй главе.

В практической части использовались психодиагностические методики: методика «Точки» Керна-Йирасека (Приложение А), методика «Домик» Н.И. Гуткиной (Приложение Б), методика «Палочки-черточки» У.В. Уленьковой (Приложение В). Ниже приведены краткие описания методик.

Методика «Точки» (по Керну-Йирасеку) выполняется в три задания. Первое заключается в изображении мужской фигуры, второе – копирование

простой фразы, третье – перерисовывание узора из точек. Тест позволяет выявить уровень волевой организации.

Методика «Домик» (по Н.И. Гуткиной) предполагает собою упражнение в перерисовывание иллюстрации, на которой изображен домик. С помощью диагностики определяется:

- способность дошкольника ориентироваться на образец;
- сформированность произвольного внимания, дающая возможность ребенку фокусироваться на выполнении задания относительно длительное время;
- уровень развития мелкой моторики, что важно для обучения письму, которое начинается с многократного копирования элементов букв.

В методике «Палочки-черточки» (по У.В. Уленьковой) срисовывание разных предметов выявляет у детей умение воспроизводить образец. Эти задания также могут определить, может ли ребенок работать сосредоточенно некоторое время, непрерывно, умеет ли он контролировать свою работу и деятельность. Так же тест позволяет выявить саморегуляцию в интеллектуальной деятельности.

Методики диагностируют уровень развития произвольной сферы, позволяют выявить: умение ребенка ориентироваться в своей работе на образец; умение копировать его. Эти умения предполагают определенный уровень развития произвольного внимания; сенсомоторной координации и тонкой моторики руки; пространственного восприятия [21].

Уровни послужили количественной и качественной оценкой сформированности саморегуляции. Кратко опишем их.

Уровни волевой организации по методике «Точки» (Керна-Йирасека).

- 1 уровень – высокий (3-5 баллов);
- 2 уровень – средний (6-7 баллов);
- 3 уровень – ниже среднего (8-9 баллов);
- 4 уровень – низкий (10 и ниже баллов).

Уровни развития произвольного внимания по методике «Домик» (Н.И. Гуткиной).

- 1 уровень – высокий (0 ошибок);
- 2 уровень – средний (1-2 ошибок);
- 3 уровень – низкий (3-4 ошибок).

Уровни саморегуляции в интеллектуальной деятельности по методике «Палочки-черточки» (У.В. Уленьковой).

- 1 уровень – высокий (5 баллов),
- 2 уровень – выше среднего (4 балла),
- 3 уровень – средний (3б),
- 4 уровень – ниже среднего (2б),
- 5 уровень – низкий (1б).

2.2. Анализ результатов эмпирического исследования

Первой методикой проводилась «Точки» Керна-Йирасека, результаты представлены в %. Рисунок 1 и Приложение Г.

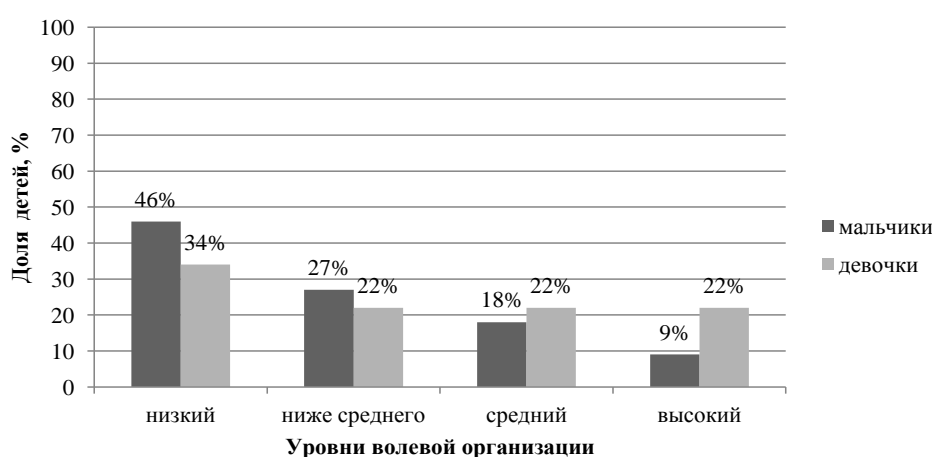


Рисунок 1. Уровни волевой организации по методике «Точки» (Керна-Йирасека).

Представим описание, как проходила методика.

Трое девочек (34%) не всегда замечали ошибки и не исправляли их, не следили за собой в процессе работы. Дети оценивали себя не за совпадение заданного образа, а за внешние качества. Работы были больше похожи на каракули.

Так же двое (22%) по ходу выполнения задания допускали много ошибок. Не было выраженных силуэтов, многие буквы не читались.

Двое детей (22%) выслушали инструкцию, но практически не опирались на образец. После рисования нескольких точек, девочки испытывали затруднения, задавали вопросы «Сколько здесь пропустить?» и т.п. Но видя, что взрослый не спешит помогать, продолжали рисовать.

Из девяти девочек – двое (22%) выполняли задания внимательно, быстро, уверенно, правильно.

Представим описание, как проходила методика у мальчиков.

Пять мальчиков (46%) не всегда внимательно слушали задания, не замечали ошибки, не исправляли их, не следили за собой в процессе работы.

Трое (27%) – допускали много ошибок, уровень волевой организации ниже среднего.

Двое дошкольников (18%) - средний уровень. Иногда задавали вопросы, но были уверены в своей работе. Количество точек и их положение соблюдено. Текст хорошо читается. На изображение фигуры отсутствуют некоторые части тела, но на лице обязательно присутствуют все детали. Фигура человека видна отчетливо.

Из 11 мальчиков – один (9%) выполнил все задания внимательно, рисунок соответствует с максимальным количеством элементов. Фраза читается легко, в ней различимы буквы. Количество точек и их положение соблюдено.

Второй методикой проводился «Домик» Н.И. Гуткиной, результаты представлены в %. Рисунок 2 и приложение Д.



Рисунок 2. Уровни развития произвольного внимания по методике «Домик» (Н.И. Гуткиной).

В данной методике принимало участие 20 детей (9 девочек и 11 мальчиков). Представим описание результатов девочек.

Для одного (11%) испытуемого образец не имел никакого значения. Она пользовалась лишь общей целью – рисовать домик. На замечания не реагировала.

Один ребенок (11%) выслушал инструкцию, но не смотрел на образец выполнения, не правильно повторял такие элементы, как колечки дыма, штриховка на крыше.

Семь девочек (78%) справились с заданием. Они внимательно слушали и заинтересованно выполняли работу, быстро уверенно и совершенно правильно срисовали домик.

Представим описание результатов мальчиков.

Трое мальчишек (27%) не соблюдали инструкцию совсем. Рисовали домик разного размера, забор в любом порядке. Дети себя не контролировали в процессе работы.

Еще трое дошкольников (27%) выслушали инструкцию, иногда смотрели на образец выполнения. В процессе работы испытывали затруднения, задавали вопросы.

Пять мальчиков (46%) – справились с заданием отлично. Слушали внимательно, выполнили все правильно, без ошибок.

Третьей проводилась методика «Палочки-черточки» У.В. Уленьковой, результаты представлены в %. Рисунок 3 и Приложение Е

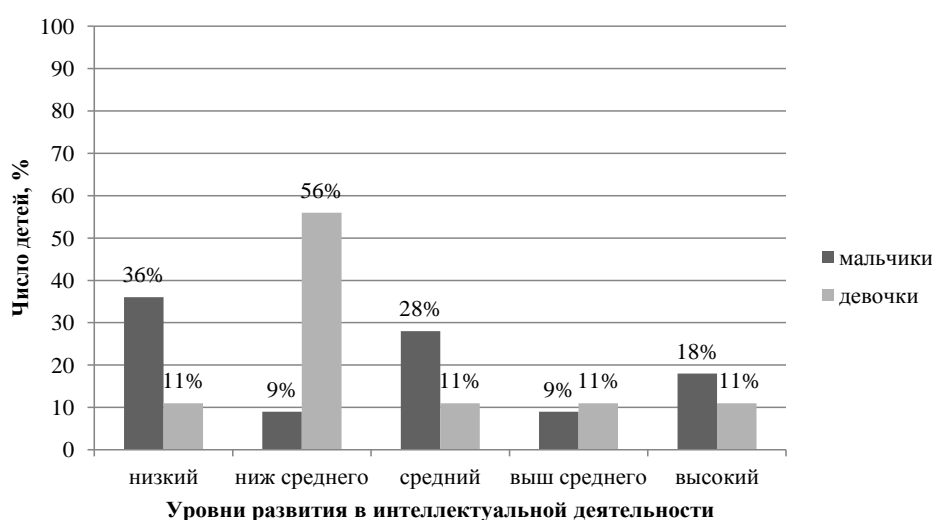


Рисунок 3. Уровни саморегуляции в интеллектуальной деятельности по методике «Палочки-черточки» (У.В. Уленьковой).

Представим описание работы.

Одна девочка (11%) не поняла задания, выполняла неправильно. Усвоила из инструкции, что надо пользоваться карандашом и бумагой, пыталась сделать задание, как получится, не соблюдая ни полей, ни строк.

Для пятерых детей (56%) задание было очень трудным и непосильным. Образец не имел для них никакого значения. Из инструкции взяли – рисовать палочки и черточки. Палочки рисовали, то большие, то маленькие, не соблюдали порядок написания, поля листа их не интересовали, заходили за них, т.е. правила для них не существовали.

Еще одна (11%) не показала большого результата, но сама этого не замечала. Действовала по образцу, копировала и делала это не плохо.

Одна (11%) выполняла задание с мелкими ошибками.

Из девяти девочек, одна (11%) выполнила задание правильно, без вопросов, сохранила цель до конца занятия. Работу выполняла быстро, уверенно, сосредоточенно.

Из 11 мальчиков, четверо детей (36%) не справились с заданием.

Один (9%) с заданием плохо справлялся. Образец не имел для него никакого значения. Ребенок себя не контролировал в работе, выполнял, так как хотел. Знаки писали в случайном порядке, ошибки не замечали и не исправляли их.

Трое мальчиков (28%) показали средний уровень. На заданный вопрос взрослого: «Как правильно надо рисовать?» отвечали без затруднений, быстро. Задание выполняли с незначительными ошибками.

Выше среднего уровня - один дошкольник (9%) выполнял задание с мелкими ошибками, сразу их замечал и исправлял.

Двое (18%) рисовали палочки, черточки не опираясь на мой образец. Дети успели сделать много, потому что не отвлекались и задания слушали внимательно. Работа выполнена правильно, аккуратно и красиво

Итак, проведение диагностических заданий по методикам показали следующие результаты. Уровни волевой организации у девочек: низкий – 34%, ниже среднего – 22%, средний – 22%, высокий – 22%. У мальчиков: низкий – 46 %, ниже среднего – 27%, средний – 18%, высокий – 9%.

По второй методике результаты уровня развития произвольного внимания у девочек: низкий – 11 %, средний - 11%, высокий - 78%. У мальчиков: низкий – 27 %, средний – 27%, высокий – 46%.

По третьей методике результаты уровня саморегуляции в интеллектуальной деятельности у девочек: низкий - 11%, ниже среднего – 56%, средний – 11%, выше среднего – 11%, высокий – 11%. У мальчиков:

низкий – 36%, ниже среднего – 9%, средний – 28%, выше среднего – 9%, высокий – 18%.

Проведение диагностических заданий по методикам и полученные результаты показали, что у девочек и мальчиков преобладает низкий уровень саморегуляции в волевой организации. В уровне развития произвольного внимания у девочек и у мальчиков преобладает высокий уровень. Саморегуляция в интеллектуальной деятельности у девочек преобладает уровень ниже среднего, мальчиков – низкий уровень.

Полученные результаты диагностики говорят о необходимости дать рекомендации для работы на развитие навыков саморегуляции.

2.3 Рекомендации по развитию саморегуляции старших дошкольников для родителей, педагогов

Развивать саморегуляцию у детей 5-7 лет лучше всего посредством разных игр с правилами, так как у ребят данного возраста ведущая деятельность – игра. Им интересно в ней познавать и контролировать себя, опираясь на образец, они могут убедиться в правильности выполнения каких-либо задач или действий. Это является важным элементом самоконтроля у дошкольника, который необходимо всегда развивать [23].

Именно поэтому мы обращаем внимание родителей старших дошкольников и воспитателей (особенно старших и подготовительных групп) на необходимость помочь детям в формировании и развитии умений и навыков саморегуляции поведения, столь важных именно в этом возрасте.

Общие рекомендации педагогам по выполнению с детьми учебных заданий состоят в следующем: [18]

- ребенку необходимо давать задания исходя из его возможностей;
- учитывать индивидуальные особенности вхождения ребенка в деятельность;
- изменять тактику руководства деятельностью ребенка в связи с динамическими изменениями в процессе деятельности (при утомлении, пресыщении);
- давать на определенный отрезок времени лишь одно задание; если дошкольнику предстоит выполнить большое задание, следует предлагать его в виде последовательных частей и периодически контролировать ход работы над каждой частью, внося необходимые коррективы (постепенно передавая функции контроля самому ребенку);
- использовать групповые методы работы на занятиях, когда каждый ребенок выполняет определенную посильную часть задания, ведущую к достижению общего результата;

- использовать в процессе обучения игровые приемы, элементы соревнования, дидактические игры;
- создавать ситуации успеха, в которых ребенок имел бы возможность проявить свои сильные стороны;
- поддерживать и поощрять любые проявления ребенком инициативы и самостоятельности [29].

Методы работы с педагогами:

- Беседы.
- Консультации (групповые и индивидуальные).
- Информирование об особенностях ребенка.

Рекомендации родителям:

- в отношениях с ребенком придерживаться «позитивной модели». Хвалить его в каждом случае, когда он того заслужил, подчеркивать даже незначительные успехи. Помнить, что дети негативно реагируют на выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале;
- ребенок всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку, преодолевайте возникающие трудности совместно;
- поручить ребенку часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно, и ни в коем случае не выполнять их за него;
- завести «Дневник самоконтроля» и отмечать в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе;
- избегать завышенных или, напротив, заниженных требований к ребенку. Стараться ставить перед ним задачи, соответствующие его возможностям;
- создавать ребенку дома необходимые условия. У него должен быть свой уголок; во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание;
- оберегать ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению осознанной саморегуляции деятельности и поведения;

– стараться соблюдать режим дня своего ребенка. Следить, чтобы он высыпался, так как недостаток сна ведет к еще большему снижению внимания и самоконтроля;

– развивать у ребенка навыки самоконтроля;

– предоставить ребенку возможность расходовать избыточную энергию (на прогулке, в спортивной секции) [23].

Методы работы с родителями

- Беседы.
- Анкетирование.
- Консультации.

Наиболее важное место в технике саморегуляции занимают специальные упражнения, с помощью которых психика становится восприимчивой к воздействиям – это упражнения на расслабления мышц, упражнения на дыхание, игровые приемы [16].

Родители как самые близкие взрослые для ребенка могут снизить психоэмоциональное напряжение, тревожность, агрессию используя специальные психологические методы. Самый распространенный – игра.

Список рекомендованных игр для развития произвольности, внимания саморегуляции, навыков самоконтроля, снятия психоэмоционального напряжения в Приложение Ж

Чтобы ребенку справиться со своим поведением, родителям необходимо запастись большим терпением и помогать ребенку справляться с этим. Надо дать достаточное время для развития самоконтроля и саморегуляции у дошкольника. Ни в коем случае не критиковать и не осуждать его, а наоборот, помогать и направлять, как следует сделать и поступить в следующий раз [17].

Игры тесно связаны с движениями, то есть мобильны по своей природе. Это способствует тому, что необходимость соблюдения правил и факт их выполнения или несоблюдения становятся очевидными, наглядными. Видимость правил, их простота, например, чтобы работать по

сигналу, не пересекать линию, проведенную на земле, позволяет ребенку сначала контролировать поведение, а потом постепенно дошкольник сам начинает делать определенные запросы и добровольно, без давления.

Естественное усвоение правил также облегчается тем, что игровые действия выполняются совместно и одновременно. Подражание одному игроку и педагогу помогает ему быстро освоить требования. И, наконец, третье условие, облегчающее детям контроль за своим поведением, во многих играх есть персонаж, за которым можно повторять и подражать его действиям.

Играющий не должен делать движений раньше, чем подадут сигнал, надо строго реагировать на него, преодолевать некоторые внутренние препятствия, например: быть пойманным, желание выиграть, быть первым или захватить привлекательный предмет, который нравится больше всего и т.д. Преодоление этих внутренних препятствий является серьезным шагом в развитии саморегуляции.

И что особенно ценно, это преодоление не по приказу и принуждению старшего, а добровольно по просьбе самого ребенка, поэтому эта маленькая победа над самим собой, которая выглядит лишь как выполнение правил игры, приносит столько радости и удовольствия детям.

Играя с детьми в различные игры, моделируя ситуации, «прорабатывая» эмоции и чувства, воспитатели учат их не бояться окружающего мира, быть готовыми ко всему, что ждет их за пределами собственных квартир и стен сада.

Дошкольники учатся управлять собой, контролировать свое поведение и знают, чего ожидать от других. Это касается и отношений в семье, ведь не секрет, что именно взаимоотношения мам и пап в будущем станут примером для ребенка. Положительным или отрицательным – другой вопрос. В конечном счете, лучшим способом развить у ребенка навыки саморегуляции являются поддержка родителей и теплая семейная атмосфера [18].

Выводы по 2 главе

Для исследования были использованы следующие методики:

1. Методика «Точки» Керна-Йирасека.

Срисовывание письменных букв и срисовывание группы точек выявляет у детей умение воспроизводить образец. Эти задания также помогают определить, может ли ребенок работать сосредоточенно некоторое время, непрерывно, умеет ли он контролировать свою работу и деятельность. Все задания направлены на определение развития моторики руки, координации зрения и движения руки, эти умения необходимы для овладения письменности в школе. Так же тест позволяет выявить интеллект развития (в общих чертах) [8].

2. Методика «Домик» Нины Иосифовны Гуткиной.

Методика диагностирует уровень развития произвольной сферы и может использоваться при определении готовности детей к школьному обучению. Методика позволяет выявить: умение ребенка ориентироваться в своей работе на образец; умение копировать его. Эти умения предполагают определенный уровень развития произвольного внимания; сенсомоторной координации и тонкой моторики руки; пространственного восприятия [8].

3. Методика «Палочки-черточки» Ульяны Васильевны Уленьковой.

Методика помогает изучить саморегуляцию в интеллектуальной деятельности у детей.

Полученные результаты после проведения методик показали, что у девочек преобладает низкий уровень саморегуляции в волевой организации, у мальчиков преобладает низкий уровень. В уровне развития произвольного внимания у девочек и у мальчиков преобладает высокий уровень. Саморегуляция в интеллектуальной деятельности у девочек – ниже среднего у мальчиков низкий уровень преобладает.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поработав с психолого-педагогической литературой отечественных и зарубежных авторов по проблеме саморегуляции в детском возрасте, мы пришли к выводу, что проблема саморегуляции является одной из наиболее важных проблем в современной психологии.

В научной литературе период дошкольного возраста определяют в возрастные границы от трех до семи лет. Старший дошкольный возраст (5-7 лет). Отмечается, что дошкольный возраст характеризуется значительными психическими изменениями. Так появляется чувствительность, наблюдательность, развивается зрительная и слуховая система. Ребенок учится изучать и выделять предметы, их особенности и признаки. Период дошкольного возраста является этапом подготовки к дальнейшей жизни ребенка [2].

Осознанность и сознательность – главные черты саморегуляции старшего дошкольника. Для старшего дошкольного возраста суть формирования саморегуляции и произвольного поведения проявляется в преодолении зависимости ребенка от воспринимаемой наглядной ситуации. Именно, в старшей группе ребенок учится ставить цели, осознавать свое поведение, соотносить с общепринятым и, преодолевать импульсивность своего поведения. Таким образом, саморегуляция старших дошкольников, являясь важным процессом развития личности, представляет собой осознанность регулируемых действий своего поведения [4].

В практической части подобрали психодиагностические методики: методика «Точки» Керна-Йирасека, методика «Домик» Н.И. Гуткиной, методика «Палочки-черточки» У.В. Уленьковой.

Полученные результаты после проведения методик показали, что у девочек преобладает низкий уровень саморегуляции в волевой организации, у мальчиков преобладает низкий уровень. В уровне развития произвольного внимания у девочек и у мальчиков преобладает высокий

уровень. Саморегуляция в интеллектуальной деятельности у девочек – ниже среднего у мальчиков низкий уровень преобладает.

Исследования показали, что существуют различия в саморегуляции у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста.

Таким образом, подтверждаем гипотезу. Цель достигнута, задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // Министерство образования и науки Российской Федерации. Документы. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/922> (дата обращения: 12.10.2021).
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие. М.: Академический проект, 2003. 624 с.
3. Андрущенко Т.Ю. Психологические условия формирования самоконтроля и самооценки в младшем школьном возрасте: дис. ... канд. психол. наук. М., 1978. 161 с.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Практический психолог. М.: Под ред. Мозаика - синтез, 2012. 144 с.
5. Вахрушева Л.Н. Развитие мыслительной деятельности детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студ. пед. вузов и колледжей. М.: Форум, 2012. 192 с.
6. Выготский Л.С. Проблемы развития психики. М.: Просвещение, 1993. 293 с.
7. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. Т.3 Проблемы развития психики. М.: Педагогика, 1983. 368 с.
8. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. М.: Академический Проект, 2000. 184 с.
9. Драгунова Т.В. Возрастные и индивидуальные особенности младших школьников. М.: Просвещение, 2001. 156 с.
10. Дубровина И.В., Лисина М.И. Возрастные особенности психического развития детей. М.: АПН СССР, 2005. 164 с.
11. Дьяченко О.М. Психическое развитие дошкольников. М.: Эксмо, 2009. 176 с.
12. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 368 с.

13. Конопкин О.А. Психологические механизмы саморегуляции деятельности. М.: Ленанд, 2011. 320 с.
14. Крутецкий В.А. Психология. Учебник для учащихся пед. училищ. М.: Просвещение, 1986г. 147с.
15. Кузнецова Л.В. Гармоничное развитие личности младшего школьника: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1988. 224 с.
16. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет. М.: Изд-во УРАО, 1999. 175 с.
17. Михайленко Н.Я. Как играть с ребенком. М.: Педагогика, 1990. 156 с.
18. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Организация сюжетной игры в детском саду: пособие для воспитателя. М.: Линка-Пресс, 2015. 91 с.
19. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010. 519 с.
20. Немов Р.С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии. М.: ВЛАДОС, 2003. 688 с.
21. Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. М.: ВЛАДОС, 2001. 251 с.
22. Обухова Л.Ф. Детская психология: Теории, факты, проблемы. М.: Знания, 2015. 405 с.
23. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активности личности. М.: Знание, 2009. 80 с
24. Пейсахов Н.М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы. Казань: издательство Казанского университета, 1974. 253 с.
25. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М.: Владос, 2006. 213 с.
26. Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах. М.: Издательство «Институт практической психологии», 1998. 256 с.

27. Степанов В.Г. Мозг и эффективное развитие детей и взрослых: возраст, обучение, творчество, профориентация. М.: Академический проект, 2013. 315 с.

28. Тарасов М.А. Педагогическая поддержка развития способности к личностной саморегуляции у старших дошкольников в условиях детского сада: автореферат дис. ... канд. пед. наук. Х., 2006. 23 с.

29. Тихомирова Л.Ф., Волкова Е.М. Развитие познавательных способностей детей: Популярное пособие для родителей и педагогов. Я.: Академия развития, 1996. 192 с.

30. Эльконин Д.Б. Детская психология. Развитие ребенка от рождения до семи лет. М.: Учпедгиз, 2001. 174 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика «Точки» Керна- Йирасека

Ориентировочный тест школьной зрелости Я. Йирасека является модификацией теста А. Керна. Тест состоит из трех заданий: рисование мужской фигуры по представлению, срисовывание письменных букв, срисовывание группы точек.

Ребенку дают сложенный пополам лист А4 и простой карандаш. Лист должен лежать как тетрадка. Первая страница чистая. На развернутой стороне (на левой половине листа) сверху заранее напишите короткое предложение письменными (НЕ печатными!) буквами: Он ел суп, или Ей дан чай, или I am sitting.

Внизу вы рисуете группу точек. Правая половина листа – для задания по срисовыванию.

Сидеть ребенок должен так, как ему удобно, чтобы стол и стул были с учетом его роста.

Когда все готово, усаживаете ребенка, кладете перед ним сложенный лист бумаги, даете первое задание и ждете когда он их выполнит. Затем просите его развернуть лист для второго задания и т. д.

Задание: «Здесь (показывается где) нарисуй какого-либо дядю, (мужчину) как ты умеешь». Во время рисования недопустимо поправлять ребенка («ты забыл нарисовать уши»), взрослый молча наблюдает. Если ребенок спрашивает, можно ли нарисовать женщину, говорите: «Нужно нарисовать мужчину». Если ребенок уже начал рисовать женщину – дождитесь, пока он закончит, и повторите просьбу нарисовать мужчину. Бывает, что ребенок отказывается рисовать именно мужчину. В таком случае не настаивайте – это вам информация на размышление. (Такой отказ, предположительно, может говорить о неблагополучии в семье ребенка, когда отец отсутствует вообще, от него исходит угроза или же с ним связаны

психотравмирующие впечатления (Но не делайте сразу поспешных выводов - причиной может быть плохое настроение или предшествующее напряжение).

Оценка выполнения теста. Задание 1. Рисунок мужской фигуры.

1 балл является высоким баллом по трем заданиям, выставляется в следующих случаях. Нарисованная фигура должна иметь голову, туловище, конечности. Голова с туловищем соединена с помощью шеи, голова не превышает туловища по размерам. На голове имеются волосы (или их закрывает шапка, шляпа), имеются уши, на лице — глаза, нос и рот. Руки дорисованы кистью с пятью пальцами. Ноги внизу загнуты. Изображена мужская одежда. Фигура нарисована с использованием так называемого синтетического способа, т.е. фигура рисуется сразу как единое целое (можно обвести контуром, не отрывая карандаша от бумаги). Ноги и руки как бы «растут» из туловища.

2 балла - выполняются все требования как в пункте 1, кроме синтетического способа изображения. Отсутствующие части в рисунке (шея, волосы, один палец руки, но не часть лица) могут быть исключены из требований, если это уравнивается синтетическим способом изображения.

3 балла - рисунок должен иметь голову, туловище, конечности, руки или ноги нарисованы двойной линией. Допускается отсутствие шеи, ушей, волос, одежды, пальцев, ступней.

4 балла - за примитивный рисунок с туловищем. Конечности выражены лишь простыми линиями (достаточно одной пары конечностей).

5 баллов - за отсутствие ясного изображения туловища (голова и ноги или преобладание головноного изображения) или обеих пар конечностей[7].

Задание 2. Подражание письменным буквам.

1 балл - ребенок получает в следующем случае. Подражание совершенно удовлетворительное написанному образцу. Буквы не превышают в два раза величину образца. Начальная буква имеет явно заметную высоту

большой буквы. Переписанное слово не отклоняется от горизонтальной линии более чем на 30 градусов.

2 балла - образец скопирован разборчиво. Размер букв и соблюдение горизонтальной линии не учитывается.

3 балла - явная разбивка надписи на три части. Можно понять хотя бы 4 буквы образца.

4 балла - в этом случае с образцом совпадают хотя бы две буквы. Копия все еще создает строку надписи.

5 баллов - каракули [8].

Задание 3. Срисовывание группы точек.

1 балл — почти совершенное подражание образцу. Допускается только малое отклонение одной точки из ряда или столбца. Уменьшение рисунка допустимо, увеличение не должно быть.

2 балла — количество и расположение точек должно отвечать образцу. Можно допустить отклонение даже трех точек на половину ширины промежутка между рядами и столбцами.

3 балла — целое изображение по своему контуру похоже на образец. По высоте и ширине оно не превосходит его больше, чем в 2 раза. Точки не должны быть в правильном количестве, но их не должно быть больше 20 и меньше. Допускается любой поворот, даже на 180 градусов.

4 балла — рисунок по своему контуру уже не похож на образец, но еще состоит из точек. Величина рисунка и количество точек не имеют значение. Другие формы не допускаются.

5 баллов — черкание.

Сумма результатов выполнения отдельных заданий является общим результатом исследования по этому тесту.

Ребенок, получивший за выполнение всех заданий от 3 до 5 баллов, оценивается по уровню психомоторного развития как зрелый, то есть готовый к школе, высокий уровень.

6-7 баллов – средний уровень готовности к школе, так называемый «зреющий». В этом случае можно говорить о благоприятном прогнозе.

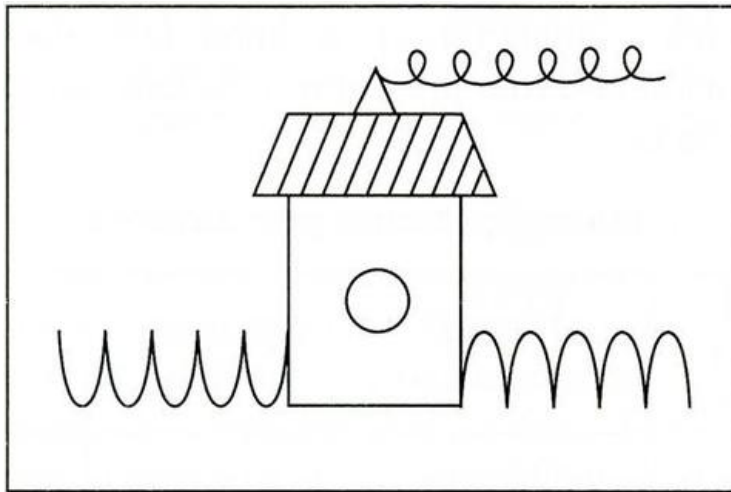
8-9 баллов – уровень готовности к школе ниже среднего. Этот ребенок нуждается в дополнительных занятиях.

Ребенок, получивший 10 и более баллов, оценивается как незрелый по психомоторному развитию.

Методика «Домик» Нины Иосифовны Гуткиной

Инструкция испытуемому: «Перед тобой лежит лист бумаги и карандаш. На этом листе я прошу тебя нарисовать точно такую картинку, какую ты видишь на этом рисунке (перед испытуемым кладется листок с "Домиком"). Не торопись, будь внимателен, постарайся, чтобы твой рисунок был точно такой же, как этот, на образце. Если ты что-то не так нарисуешь, то стирать резинкой или пальцем ничего нельзя (необходимо проследить, чтобы у испытуемого не было резинки), а надо поверх неправильного или рядом нарисовать правильно. Тебе понятно задание? Тогда приступай к работе».

По ходу работы ребенка необходимо зафиксировать: 1) какой рукой он рисует (правой или левой); 2) как он работает с образцом: часто ли смотрит на него, проводит ли воздушные линии над рисунком-образцом, повторяющие контуры картинки, сверяет ли сделанное с образцом или, мельком взглянув на него, рисует по памяти; 3) быстро или медленно проводит линии; 4) отвлекается ли во время работы; 5) высказывания и вопросы во время рисования; 6) сверяет ли испытуемый после окончания работы свой рисунок с образцом. Когда ребенок сообщает об окончании работы, ему надо предложить проверить, все ли у него верно. Если он увидит неточности в своем рисунке, он может их исправить, но это должно быть зарегистрировано экспериментатором. [8]



Замечания к проведению методики. Если ребенок не нарисовал какие-то элементы, то ему предлагается воспроизвести их по образцу в виде самостоятельных фигур, чтобы проверить его умение нарисовать эти элементы. Их отсутствие может быть связано не с развитием произвольного внимания, а с неумением ребенка их нарисовать (круг, квадрат, треугольник и т.д.). По ходу работы ребенка психолог фиксирует:

- какой рукой он рисует;
- как работает с образцом: часто ли смотрит на него, проводит воздушные линии над рисунком-образцом, сверяет ли сделанное с образцом или сует по памяти;
- быстро (или медленно) проводит линии;
- отвлекается ли во время работы;
- высказывается или задает вопросы во время рисования. [8]

Оценка выполненного теста.

4 балла - отсутствие любой детали картины. Отсутствует забор (одна или две половины), дым, труба, крыша, штриховка на крыше, окно, линия, изображающая основу дома.

3 балла - увеличение отдельных деталей рисунка более чем в два раза при относительно правильном сохранении размера всего рисунка (3 балла за каждую увеличенную деталь).

3 балла - неправильно изображен элемент рисунка. Неправильно могут быть изображены кольца дыма, забор, штриховка на крыше, окно, труба.

Правая и левая части забора оцениваются отдельно: так, если неправильно срисована правая часть, а левая скопирована без ошибок (или наоборот), то ребенок получает за нарисованный забор 2 балла; если же допущены ошибки и в правой, и в левой части, то 4 балла (за каждую часть по 2 балла). Если часть правого (левого) бока забора скопированы правильно, а часть неправильно, то за этот бок забора начисляется 1 балл; то же касается и колец дыма, и штриховки на крыше: если только одна часть колец дыма срисована правильно, то дым оценивается в 1 балл; если только одна часть штриховки на крыше воспроизведена правильно, то вся штриховка оценивается в 1 балл. Неправильно воспроизведенное количество элементов в детали рисунка не считается ошибкой, то есть не важно, сколько будет палочек на заборе, колец дыма или линий в штриховке крыши. [8]

1 балл - неправильное расположение деталей в пространстве рисунка

1 балл - отклонение прямых линий более чем на 30° от заданного направления

1 балл - разрывы между линиями в тех местах, где они должны быть соединены (1 балл за каждый разрыв).

1 балл - линии налезает друг на друга (1 балл за каждое налезание) [8].

Поскольку баллы начисляются в тесте за ошибки в копировании образца, то отличным результатом является итог в 0 баллов. 1–2 очка говорят о средней степени развитости произвольного внимания, тогда как 3–4 балла указывают на низкий уровень его развития. При отсутствии на рисунке испытуемого каких-либо частей, экспериментатор может предложить ему попробовать нарисовать их в виде отдельных фигур по тому же образцу. Это делается для проверки умения воспроизводить такие элементы, как круг, квадрат. Отсутствие таковых на рисунке может быть связано с простым неумением изображать их, а не со степенью развития произвольного внимания. При обработке результатов экспериментатор должен принимать во внимание возраст испытуемых. Дошкольники практически не выполняют

тест без ошибок. Дело в том, что области мозга, отвечающие за сенсомоторную координацию, у них еще недостаточно созрели, чтобы безошибочно скопировать предложенный образец.

Методика «Палочки-черточки» Ульяны Васильевны Уленьковой

Описание методики:

На тетрадном листе в одну линейку в течение 15 мин (в начале учебного года) дети пишут простым карандашом системы палочек и черточек, соблюдая при этом четыре правила: 1) писать палочки и черточки в определенной последовательности; 2) не писать на полях; 3) правильно переносить системы знаков с одной строки на другую; 4) писать не на каждой строчке, а через одну[21].

В соответствии с общим замыслом методики были разработаны следующие оценочные критерии степени сформированности действий самоконтроля на основных этапах интеллектуальной деятельности детей: 1) степень полноты принятия задания – ребенок принимает задание во всех компонентах; принимает частично; не принимает совсем; 2) степень полноты сохранения задания до конца занятия – ребенок сохраняет задание во всех компонентах; сохраняет лишь отдельные его компоненты; полностью теряет задание; 3) качество самоконтроля по ходу выполнения задания – характер ошибок, допускаемых ребенком; замечает ли он свои ошибки; исправляет или не исправляет их; 4) качество самоконтроля при оценке результата деятельности – ребенок старается еще раз основательно проверить работу и проверяет ее; ограничивается беглым просмотром; вообще не просматривает, а отдает ее взрослому сразу же по окончании [21].

Ход работы

Педагог организывает и рассказывает детей, как на обычном учебном занятии. Перед каждым ребенком кладет двойной тетрадный лист с разлиновкой в одну линейку. В доступной и привлекательной форме он ставит общую цель занятия: «Дети, перед каждым из вас лежит лист из школьной тетради. Сейчас вы будете писать карандашом, как настоящие школьники. Вы будете писать палочки и черточки, соблюдая при этом

четыре правила. Сейчас я вам покажу на доске, как нужно писать палочки и черточки, и скажу, какие правила при этом нужно помнить».

Далее следует краткое (не более 4-5 мин) инструктирование детей. «Смотрите и запоминайте, как я буду писать на доске», – говорит педагог, подходя к доске, разлинованной так же, как и тетрадный лист. «Я пишу на доске, – продолжает он, – палочки и черточки в таком порядке: сначала я пишу одну палочку, потом черточку. Дальше нужно написать две палочки – черточку. Затем три палочки – черточку, а потом все повторить снова. Надо все время считать, чтобы не ошибиться. Это первое правило, которое вам нужно соблюдать при письме. (Педагог повторяет это правило еще раз.) Второе правило: вы заполнили всю строчку до полей (показывает) – писать на них нельзя, школьник на полях не пишет. Третье правило: надо правильно переходить с законченной строчки на новую: на новой строчке продолжать писать то, что не поместилось на старой. Смотрите: я написала две палочки, а черточка не поместилась, я ее переношу на новую строчку, а дальше пишу три палочки – черточку и т. д. (Объясняет разные варианты переноса.) Четвертое правило: между строчками должно быть расстояние в одну линейку, иначе у вас все написанное сольется, будет выглядеть некрасиво».

Педагог по написанному на доске повторяет еще раз все правила. Правила повторяются вместе с детьми. Затем он, чтобы убедиться, правильно ли все дети нашли первую строчку, поля, третью строчку, просит поставить на них указательный палец. Убедившись, что все дети ориентируются на тетрадном листе, прекращает инструктаж. Он стирает написанное на доске и говорит детям: «Старайтесь писать правильно, аккуратно, молча, чтобы не мешать друг другу. Если что-то непонятно, то спросите сейчас».

Далее, после короткой паузы, педагог добавляет: «Будете писать до тех пор, пока я не скажу: достаточно, проверьте написанное. А теперь пишите!» Засекается время начала работы. Помощь детям в процессе работы методикой не предусматривается [21].

Обработка результатов

В соответствии с оценочными критериями сформированности действий самоконтроля выделяется пять уровней сформированности саморегуляции в интеллектуальной деятельности детей (в направлении от высшего к низшему). Уровни служили целям количественной и качественной оценки сформированности саморегуляции. Кратко опишем их.

1. Ребенок принимает задание полностью, полностью во всех компонентах сохраняет его до конца занятия; работает сосредоточенно, не отвлекаясь на протяжении всего занятия; работает в основном точно, если и допускает отдельные ошибки на то или иное правило, то при проверке замечает и самостоятельно устраняет их; не спешит сдать работу сразу же после сигнала об окончании, а еще раз проверяет написанное; в случае необходимости вносит поправки, делает все, чтобы работа не только была выполнена правильно, но и выглядела аккуратной, красивой. Данный уровень саморегуляции в деятельности ребенка оценивается баллом «5».

2. Ребенок принимает задание полностью, сохраняет его также полностью до конца занятия; по ходу работы допускает немногочисленные ошибки на те или иные правила, но не замечает и не устраняет их; также не устраняет ошибки и в специально отведенное для проверки время в конце занятия, ограничиваясь лишь беглым просмотром написанного; качество оформления работы его не заботит, хотя общее стремление получить хороший результат у него есть. Этот уровень саморегуляции в деятельности ребенка оценивается баллом «4».

3. Ребенок принимает лишь часть инструкции, но до конца занятия может не сохранить ее в принятом объеме, в результате пишет палочки и черточки в беспорядке; в процессе работы допускает ошибки не только по невнимательности, но прежде всего потому, что не запомнил правила выполнения задания; ошибок не замечает, не исправляет их ни по ходу работы, ни в конце занятия; после сигнала об окончании работы не проявляет желания улучшить ее качество; к полученному результату равнодушен. Данный уровень саморегуляции ребенка оценивается баллом «3».

4. Ребенок принимает лишь небольшую часть инструкции, но почти сразу ее полностью теряет; пишет палочки и черточки в случайном порядке; ошибок не замечает и не исправляет; не использует и время для проверки в конце занятия; после сигнала об окончании сразу же оставляет работу без внимания; к качеству выполненной работы индифферентен. Этот уровень саморегуляции в деятельности ребенка оценивается баллом «2».

5. Ребенок совсем не принимает задания, более того, он вообще не понимает, что перед ним поставлена какая-то задача; в лучшем случае он улавливает из инструкции только то, что ему надо действовать с карандашом и бумагой; пытается это делать, исписывая или разрисовывая лист, как получится, не признавая при этом ни полей, ни строчек на листе; о саморегуляции на заключительном этапе занятия говорить также не приходится. Данный уровень оценивается баллом «1».

Данные по методике «Точки» (девочки)

№	Ф.И.	Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего уровень	Низкий уровень
1	Мария	3			
2	Екатерина		6		
3	Ева				10
4	Ольга		7		
5	Елена				10
6	Наталья			9	
7	Софья	5			
8	Ксения			8	
9	Дарья				11

Данные по методике «Точки» (мальчики)

№	Ф.И.	Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего уровень	Низкий уровень
1	Иван			8	
2	Николай				11
3	Александр			9	
4	Тимофей				15
5	Дмитрий Д				10
6	Андрей			8	
7	Матвей				13
8	Дмитрий И	3			
9	Михаил		7		
10	Ярослав		6		
11	Рафиг				11

Данные по методике «Домик» (девочки)

№	Ф.И.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Мария	0		
2	Екатерина	0		
3	Ева		2	
4	Ольга	0		
5	Елена			5
6	Наталья	0		
7	Софья	0		
8	Ксения	0		
9	Дарья	0		

Данные по методике «Домик» (мальчики)

№	Ф.И.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Иван		1	
2	Николай		1	
3	Александр	0		
4	Тимофей			3
5	Дмитрий Д	0		
6	Андрей	0		
7	Матвей			4
8	Дмитрий И	0		
9	Михаил			4
10	Ярослав	0		
11	Рафиг		1	

Данные по методике «Палочки-черточки» (девочки)

№	Ф.И.	Высокий уровень	Выше среднего уровень	Средний уровень	Ниже среднего уровень	Низкий уровень
1	Мария	5				
2	Екатерина				2	
3	Ева				2	
4	Ольга		4			
5	Елена					1
6	Наталья				2	
7	Софья				2	
8	Ксения				2	
9	Дарья			3		

Данные по методике «Палочки-черточки» (мальчики)

№	Ф.И.	Высокий уровень	Выше среднего уровень	Средний уровень	Ниже среднего уровень	Низкий уровень
1	Иван			3		
2	Николай			3		
3	Александр					1
4	Тимофей				2	
5	Дмитрий Д	5				
6	Андрей					1
7	Матвей					1
8	Дмитрий И		4			
9	Михаил			3		
10	Ярослав	5				
11	Рафиг					1

Список рекомендованных игр для развития произвольности, внимания саморегуляции, навыков самоконтроля, снятия психоэмоционального напряжения

Игра «Самолеты»

Ход игры: Ребенок сидит на корточках – «самолеты на аэродроме».

Взрослый говорит:

- Самолеты загудели, загудели, загудели, поднялись и полетели.

Ребенок гудит вначале тихо, потом все громче, поднимается и начинает бегать по комнате, разведя руки в стороны.

- Полетели, полетели и сели.

Ребенок садится на корточки, ждет команды взрослого. Так делается несколько раз.

Игра: «Карлики и великаны»

Ход игры: По команде «Карлики!» ребенок приседает, по команде «Великаны!» встает. Команды даются в быстром темпе, в произвольном порядке.

Игра: «Пчелки»

Ход игры: Ребенок превращается в пчелку, которая «летает» и громко жужжит. По сигналу взрослого: «ночь» - пчелка садится и замирает. По сигналу взрослого: «день» - «пчелка» снова летает и громко «жужжит».

Игра: «Слушай команду»

Ход игры: Ребенок движется по комнате под музыку. Внезапно музыка прерывается. Взрослый шепотом произносит команду (поднять правую руку, присесть, подпрыгнуть, сесть на стульчик и т.п.).

Ребенок выполняет команду, включается музыка, игра продолжается.

Психогимнастическое упражнение «Солнечный зайчик».

Ход выполнения. Взрослый: – «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями:

на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

Психогимнастическое упражнение «Стойкий солдатик».

Ход выполнения. Взрослый: – «Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

Психогимнастическое упражнение «Замри».

Ход выполнения. Взрослый: – «Если ты расшалился и тобой недоволены, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и поговори, или предложи заняться чем-то полезным.