

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 61» городского округа Самара  
Самара–114, пр.Кирова, 397а ~ ds61@samtel.ru ~ Тел.956-67-74. факс 956-44-33

---

Сообщение из опыта работы

**«Формирование навыков саморегуляции у детей  
дошкольного возраста»**

Составитель: инструктор по физической культуре  
Шунина Светлана Николаевна

---

Самара 2018

**Саморегуляция** – процесс управления человеком собственными психологическими и физическими состояниями, а также поступками. Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств человека и его привычек в организации своих действий, что формируется в процессе воспитания.

Наш детский сад, в период 2017 – 2018 года работает в рамках городской проектной площадки, над формированием навыков саморегуляции у дошкольников.

Одним из основных критериев сформированности навыков саморегуляции в модели личности дошкольника была выведена эмоциональная устойчивость ребенка дошкольного возраста, так как она является важным условием формирования способности быть устойчивым к внешним проявлениям и способности ребенка самостоятельно регулировать свое отношение к изменяющейся среде.

К сожалению, все чаще мы отмечаем рост количества детей с нарушениями психоэмоционального развития в виде эмоциональной неустойчивости, враждебности, агрессивности, тревожности. Эмоциональная неустойчивость проявляется в повышенной нервной возбудженности ребенка, быстрой смене настроения. Дети упрямы, конфликтны в общении со взрослыми и сверстниками, испытывают трудности в саморегуляции и, как результат, с трудом усваивают образовательные программы. Данные признаки могут проявляться только некоторые из них. Игнорирование их может привести не только к стойким нарушениям психофизического здоровья ребенка, но и отразиться на развитии личностных качеств.

Именно эмоциональная устойчивость должна являться механизмом противостояния психоэмоциональным перегрузкам. Задача педагога сформировать первоначальные, элементарные способности к саморегуляции, самоконтролю и самооценке.

По интенсивности воздействия на состояние здоровья, в том числе и психического, физическая культура занимает особое место. Не вызывает сомнения, что в условиях возрастания учебно – познавательного объема, гармоническое развитие дошкольника без физического воспитания невозможно.

Движение – естественная потребность ребенка, удовлетворение которой определяет психическую работоспособность и влияет на развитие всех функций организма.

Способность регулировать свое поведение состоит из конкретных контролируемых умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Старший дошкольник должен овладеть умениями в каждой из сфер.

#### *Двигательная сфера.*

Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении, понимать характер движений («сила – слабость», «резкость – плавность», темп, ритм);
- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

#### *Эмоциональная сфера:*

Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. Пока эмоции детей еще непосредственны, не подчинены давлению социально-культурного окружения – самое удобное время, учить понимать их, принимать и полноценно выражать.

*Для этого ребенку необходимо овладеть такими умениями:*

- произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает.
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т.п)

Основными упражнениями, направленными на развитие саморегуляции и применяемыми в дошкольном учреждении являются:

### *1. Дыхательные упражнения.*

Дыхательную гимнастику можно включать как составную часть утренней гимнастики, оздоровительной гимнастики, физкультминутки, динамических пауз, двигательных разминок.

Задача: освободить дыхание от напряжения и ограничений, мешающих дыханию. Необходимо обращать внимание ребенка на то, как он дышит: ртом или носом, задерживает ли дыхание, другими словами – чувствовать свое дыхание.

### *2. Массаж и самомассаж.*

Массаж оказывает общеукрепляющее воздействие на мышечную систему ребенка, повышает эластичность и сократительную способность мышц. Он стимулирует деятельность нервных центров, механизмы терморегуляции, улучшает обмен веществ.

У детей применяются следующие виды массажа: поглаживание, растирание, поверхностное и глубокое разминание, легкое поколачивание и вибрацию. Каждый из видов массажа оказывает различное физиологическое действие.

### *3. Растяжки.*

Растягивание помогает избавиться от мышечной скованности, снять утомление, улучшить осанку. Активизируются защитные силы организма, совершенствуется навык управления своим телом.

4. *Релаксация* – это расслабление. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения. Релаксация снимает напряжение, связанное с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении.

### **Игры и упражнения на развитие навыков саморегуляции.**

Научить ребенка расслабляться, возможно, только по принципу контраста: сначала напрячься – затем расслабиться, снять напряжение. Только так можно почувствовать мышечную реакцию и разницу в мышечных ощущениях.

### **Игры, направленные на развитие двигательной саморегуляции.**

#### **«Флажок»**

Цель: преодоление гиперактивности, развитие саморегуляции.

Дети двигаются под музыку по залу. По команде ведущего (поднятие руки, флажка) дети должны остановиться и замереть в тех позах, в которых их застала команда ведущего. Затем по команде – дети снова начинают двигаться.

#### **«Запрещенное движение»**

Цель: развитие произвольности.

Звучит музыка, дети стоят полукругом, в центре ведущий. Он показывает несколько действий, одно из которых (например, приседание) – запретное. Дети должны повторить все движения ведущего, кроме запретного.

### **«Игра в мяч»**

Цель: развитие саморегуляции.

Дети свободно двигаются под музыку. У одного из детей (водящего) в руках мяч, он кидает его и кричит: «Таня». Девочка быстро подбегает и хватается мяч. Она подбрасывает мяч и кричит новое имя.

### **Игры, направленные на развитие эмоциональной саморегуляции.**

#### **«Игра А-А-АХ»**

Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами.

Ведущий кладет руку на стол и затем медленно поднимает ее до вертикального положения. Дети в соответствии с поднятием руки усиливают громкость звука «а» с тем, чтобы когда рука достигнет верхнего положения, завершить ее громким совместным «ах» и мгновенно замолчать.

#### **«Гора с плеч»**

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

#### **«Качели»**

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

### **«Насос и мяч»**

Играют двое. Один – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подаче воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «С», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «С» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш», тело вновь обмякло. Играющие меняются ролями.

### **«Петрушка прыгает»**

Играющий изображает петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Выразительные движения: ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз. Этюд сопровождается музыкой.

### **Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук).**

Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам. Повторить игру 2-3 раза.

### **Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног).**

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки. Повторить игру 2-3 раза.

### **Игра «Холодно - жарко» (на напряжение и расслабление мышц туловища).**

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки - греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. Повторить игру 2-3 раза.

### **«Пылесос и пылинки».**

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

### **«Спаси птенца».**

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

### **«Тряпичная кукла и солдат».**

**Цели:** Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться.

### **Инструкция:**

Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом... (10 секунд.)

Теперь опять тряпичной куклой...

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

### **«Черепашки»**

Представьте, что вы – маленькие черепашки, сидящие на камушке на берегу пруда. Греетесь расслабившись на солнышке. Вдруг вы почувствовали опасность!

Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Опасность миновала. Вы можете вытащить голову снова расслабиться.

### **«Забор»**

А теперь представьте, что вам нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых много заноз. Надо стать очень тонким, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяните живот и постарайтесь, чтобы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, а теперь передохните, расслабьтесь. Почувствуйте, как живот «распускается», становится теплым.

### «Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке. Ласково греет солнышко. На пальце ног залез муравей. С силой натяните носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги, ноги отдыхают.

### «Лимон»

Опустите руки вниз и представьте, что в правой руке находится лимон из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку (тоже левой рукой).

Я возьму в ладонь лимон

Чувствую, что круглый он

Я его слегка сжимаю

Сок лимонный выжимаю

Все в порядке, сок, готов!

Я лимон бросаю, руку расслабляю.