

Развитие саморегуляции — одна из центральных линий развития детей. Разнообразие видов деятельности, которые осваивает дошкольник, объединяет одно — в них формируется важнейшее личностное новообразование этого возраста — произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

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, физкультминуток, динамических пауз, двигательных разминок и других физкультурных комплексов.

Дыхательные упражнения помогут 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.

На утренней гимнастике и после вводной части занятия можно использовать упражнения:

«**Звук –М**». Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м м», одновременно постукивая по крыльям носа.

«**Ба-бо-бу**». Вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести «ба-бо-бу», «г-м-м-м».

«**Дровосек**» Стоя, руки над головой сложены в «замке» - вдох. Опустить руки — выдох, произнося: «Ух-х-х! Ух-х-х!». Как бы имитируя удар топором. Повторить 3—4 раза.

«**Трубочка**». Стоя, сжать кисти рук в трубочку, поднять руки вверх – вдох, на медленном выдохе произносится «п-ф-ф-ф», по окончании выдох. Повторить 3 раза.

«**Насос**». И. п. — стойка ноги врозь — вдох. 1 - выдох с наклоном туловища вправо, руки скользят вдоль туловища. 2 — выпрямиться, вдох. 3—4 - повторить в другую сторону. Повторить все движения по 4—6 раз в каждую сторону.

«**Семафор**». И. п. — сидя, пятки и носки вместе. 1—2 - руки в стороны, вдох. 3-4 - медленно выдыхая, руки вниз, произнося звук «с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

«**Петух**»: и.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (4-5 раз).

«**Часики**». И.п. – о.с. ноги в узкой стойке, руки опущены. Делаем махи прямыми руками вперед и назад, приносить «тик – так».

«**Поднимем выше груз**». И.п. – о.с.: руки опущены, сжаты в кулаки. Медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз.

Литература:

Варенник Е.Н. Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М. «Сфера» - 2009г.

Кошелева А.Д. Эмоциональное развитие дошкольника. М., 1985.

Изотова Е.И, Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика. М., 2004.

2. Релаксационные упражнения помогают развить умение концентрации внимания и сосредоточенности, позволяют снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе, закрепить в сознании детей желание пользоваться мышечной релаксацией после каких-либо напряженных ситуаций. Расслабляющие упражнения можно сочетать с массажными движениями и самомассажем (общий, точечный, десен, ушных раковин, кистей рук и стоп), который позволяет снизить нервное перенапряжение, повышенную раздражительность, мышечные зажимы, улучшает кровообращение, тонизирует нервную систему. Релаксационные упражнения используются на физкультурных занятиях в заключительной части занятия.

«**Воздушный шарик**». Откиньтесь на спинку стульчика, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаете, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот. Дышите и почувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением

«**Лифт**». Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома. Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:

3. Игры, направленные на развитие

двигательной саморегуляции, проводятся в ходе физкультурного занятия. Цель данных игр - научить ребенка самому контролировать свои движения. Он должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- различать и сравнивать мышечные ощущения;
- определять соответствующие ощущения («напряжение-расслабление», «тяжесть-легкость», др.)
- характер движений, сопровождаемых этими ощущениями («сила-слабость», «резкость-плавность», темп, ритм);
- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

«Флажок». Цель: Преодоление развитие саморегуляции. Процедура игры. Звучит музыка (лучше маршевая), и дети двигаются под музыку (маршируют или двигаются свободно). По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 сек.). Музыка продолжает звучать. Затем по команде ведущего дети снова начинают двигаться и т.д. Возможен вариант с хлопками без музыки.

«А-а-ах». Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами. Ход игры: Ведущий кладёт руку на стол и затем медленно поднимает её до вертикального положения. Дети в соответствии с поднятием руки усиливают громкость звука «а» с тем, чтобы когда рука достигнет верхнего положения, завершить её громким совместным «ах» и мгновенно замолчать.

«Спящий котенок». Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик. Этуод сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Вдохните и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта.

«Любопытная Варвара». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед – тут немного отдохнет. Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно – расслабление приятно! Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!
«Палуба» . Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 61» г. о. Самара
Самара –114, пр. Кирова, 397А ~ mbdou61sam@mail.ru ~
Тел. 956-67-74, факс 956-44-33



**Методические рекомендации для воспитателей
по формированию навыков саморегуляции у
детей дошкольного возраста**

**«Только то в человеке прочно и надежно, что
всосалось в природу его в его первую пору жизни».**
Коменский Я.

Педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 61»
Абанина Оксана Анатольевна



