

**Мишурова Ольга Николаевна**

инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Д/С №32 «Дружные ребята»  
г. Старый Оскол, Белгородская область

## **РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* статья посвящена проблеме изучения закономерностей формирования саморегуляции, управления человеком собственным поведением. Автором представлены этапы работы по формированию саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста в двигательной деятельности.

*Ключевые слова:* саморегуляция, дошкольный возраст, двигательная сфера, эмоциональная сфера.

«Саморегуляция» как способность к самоконтролю является важным личностным новообразованием старшего дошкольного возраста, представленное структурными компонентами – мотивация, целеполагание, планирование, действия контроля и самоконтроля. Таким образом, саморегуляция – это процесс управления собственными психологическими и физиологическими состояниями и действиями.

Развитие саморегуляции у дошкольников одна из актуальных проблем современной педагогики. Эмоциональная сфера у детей формируется с самого рождения, и этап ее становления считается особенно важным. Приспособиться к какой-либо ситуации помогают ребенку эмоции, которые в будущем способствуют социальному и нравственному развитию и влияют на его поведение. Поэтому необходимо научить ребенка самому регулировать, управлять своими чувствами и эмоциями.

В дошкольном возрасте наиболее эффективным средством осознания и овладения своим поведением традиционно считаются игры с правилами. В играх с правилами ребенок учится соотносить свое поведение с правилами и анализировать свои действия. Такие игры имеют цель, которую ребенок должен принять или самостоятельно сформулировать. Для выполнения этой цели ребе-

нок должен преодолеть некоторые трудности, которые основаны на волевых усилиях. Выбор ребенком способа действия для достижения цели является проявлением инициативности и самостоятельности.

Игры с правилами помогают развивать у ребенка умение согласовывать свои действия с действиями других играющих, соотносить свои интересы с интересами других, воспитывать в себе сдержанность или инициативу. Все это является проявлением произвольности. В целом игра оказывает положительное влияние на эмоциональную сферу ребенка: у ребенка формируется умение действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям, правилам.

Саморегуляция реализуется в индивидуальной форме, которая зависит от особенностей нервной деятельности, от личностных качеств ребенка, от определенных условий, а также от того, как он организует свои действия, которые в свою очередь формируются в процессе его воспитания и образования.

С точки зрения обучения детей старшего дошкольного возраста наиболее важные психологические особенности:

- ребенок способен произвольно управлять своим поведением и эмоциональными реакциями;
- ребенок в любой деятельности может удерживать в своем сознании одновременно несколько взаимосвязанных действий или событий;
- развитие воображения.

Чтобы ребенок мог научиться контролировать свои движения ему необходимо:

- различать и сравнивать мышечные ощущения, а для этого научиться обращать внимание на работу своих мышц;
- уметь определять характер ощущений, например, «напряжение- расслабление», уметь определять характер движений, которые сопровождают эти ощущения, например, темп, ритм, плавность;
- в соответствии со своими ощущениями менять характер движений (моторная ловкости).

Этапы работы по формированию саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста в двигательной деятельности:

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

На каждом этапе реализуются соответствующие задачи, направленные:

– на формирование у дошкольника готовности к выполнению задания, принятие условий выполнения задания. Сначала ребенку дается словесная инструкция как выполнить упражнение, одновременно выполняя его показ.

– на формирование у ребенка умения сохранять условия выполнения задания до конца. Ребенку давалась словесная инструкция, указания или повторение.

– на формирование у ребенка умения находить и исправлять ошибки, которые могут возникнуть в ходе выполнения упражнения или игр.

В процессе двигательной деятельности прослеживается способность старших дошкольников регулировать различные сферы своей жизни, которые состоят из определенных контролируемых умений в двигательной и эмоциональной сферах, а также сфере общения и поведения.

### ***Список литературы***

1. Божович Л.Н. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.Н. Божович. – М.: Питер, 2008. – 367 с.
2. Веракса Н.Е. Способы регуляции поведения у детей дошкольного возраста / Н.Е. Веракса // Вопросы психологии. – 1996. – №3. – С. 13–26.
3. Киселев С.Ю. Взаимосвязь интеллекта и показателей сенсомоторного теста у детей старшего дошкольного возраста/ С.Ю. Киселев, В.И. Лупандин, И.Е. Ткачук. // Вопросы психологии. – М.: Пресс, 2000. – №4. – С. 36 – 42.
4. Дмитриева С.А. Формирование у детей 5–7 лет саморегуляции в двигательной деятельности / С.А. Дмитриева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/1077/1/%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%>

82%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%A1.%D0%90.\_%D0%9  
F%D0%9F%D0%9E%D0%B1%D0%B7\_1131.pdf (дата обращения: 02.12.2024).