

**Мишурова Ольга Николаевна**

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №32 «Дружные ребята»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ПРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** в статье рассматривается развитие саморегуляции, которое является важным условием для эффективного развития физических качеств у старших дошкольников. Саморегуляция позволяет детям осознанно контролировать и корректировать свои действия, что способствует более эффективному обучению и улучшению физических показателей.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, физические качества, нравственно-волевые качества, старшие дошкольники.*

Саморегуляция – это способность человека управлять своим поведением, эмоциями и действиями в соответствии с поставленными целями и задачами.

*Ключевые слова:* Саморегуляция, физическое развитие, физические качества, нравственно-волевые качества.

Развитие саморегуляции помогает старшим дошкольникам лучше контролировать свои движения и действия, что способствует улучшению физических качеств:

- *координация и ловкость.* Дети учатся координировать свои движения, что важно для выполнения различных физических упражнений и игр;
- *сила и выносливость.* Саморегуляция помогает детям лучше распределять свои силы и поддерживать активность на протяжении длительного времени;
- *равновесие и устойчивость.* Умение сохранять равновесие и контролировать своё тело в пространстве также улучшается благодаря развитию саморегуляции.

У старших дошкольников развитие саморегуляции может осуществляться через следующие направления.

1. *Формирование мотивации к физической активности.* Важно создать у детей интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой. Это может быть достигнуто через использование игровых методов, соревнований и поощрений.

2. *Развитие способности к целеполаганию.* Необходимо научить детей ставить конкретные цели перед выполнением физических упражнений и контролировать их достижение. Это поможет детям лучше понимать, что от них требуется, и более осознанно подходить к выполнению упражнений.

3. *Обучение планированию и организации своей деятельности.* Дети должны научиться планировать свои действия перед выполнением упражнений, определять последовательность и способы выполнения, а также оценивать свои возможности и ресурсы.

4. *Развитие контроля и коррекции своих действий.* Важно научить детей контролировать правильность выполнения упражнений, вносить коррективы в свои действия при необходимости. Это способствует более точному и эффективному выполнению упражнений.

5. *Формирование умения оценивать свои результаты.* Дети должны научиться оценивать качество выполнения упражнений, сравнивать свои результаты с поставленными целями и вносить коррективы в свою деятельность на основе полученной обратной связи.

6. *Развитие волевых качеств.* Саморегуляция тесно связана с развитием волевых качеств, таких как настойчивость, целеустремлённость и упорство. Важно создать условия для развития этих качеств у старших дошкольников через выполнение сложных упражнений, преодоление трудностей и достижение поставленных целей.

Развитие саморегуляции у старших дошкольников способствует не только улучшению физических качеств, но и формированию важных личностных качеств, таких как ответственность, целеустремлённость и настойчивость. Это, в свою очередь, способствует более успешной адаптации детей в дальнейшем обучении и жизни.

*Нравственно-волевые качества.*

Развитие саморегуляции также способствует формированию нравственно-волевых качеств у старших дошкольников.

1. *Самоконтроль*. Дети учатся контролировать свои эмоции, поведение и действия, что помогает им соблюдать правила и нормы поведения.

2. *Целеустремлённость*. Саморегуляция помогает детям ставить перед собой цели и стремиться к их достижению, развивая таким образом целеустремлённость.

3. *Настойчивость*. Дети учатся не сдаваться перед трудностями и продолжать действовать, даже если что-то не получается сразу.

4. *Ответственность*. Развитие саморегуляции способствует формированию у детей чувства ответственности за свои поступки и действия.

*Список литературы*

1. Иванова А.В. Психологические основы развития саморегуляции у детей / А.В. Иванова. – М.: Педагогика, 2019.

2. Петрова Н.А. Физическая культура в воспитании волевых качеств дошкольников / Н.А. Петрова. – СПб.: СПбГУ, 2020.

3. Смирнова Е.В. Игровые методы развития саморегуляции у детей дошкольного возраста / Е.В. Смирнова. – Воронеж: Образование, 2018.