

Методы саморегуляции старших дошкольников в процессе проведения соревнований на занятиях физкультурой и спортом.

Важнейшее качество, становление и развитие которого происходит в дошкольном возрасте – это произвольность поведения или саморегуляция. Процесс, помогающий ребенку сознательно управлять психологическим и физиологическим состоянием, активно следовать определенным правилам и нормам. Основные особенности саморегуляции заключаются в осознанности действий и деятельности, активности, проявления включенности, планирования и контролю с коррекцией, что означает способность дошкольника контролировать правильность выполнения задания и возможность исправления ошибки.

Ученые нейрофизиологи отмечают, что саморегуляция и произвольность поведения формируется к 9 – 10 годам. Это не значит, что в дошкольном возрасте нужно забыть об этих процессах. Начиная с 3 - 4 лет развивается контроль за своими действиями и способность замечать нарушение правил другими детьми. Так же не стоит забывать о появлении первой самооценки и ее роли в регуляции поведения ребенка дошкольника. Все вышеперечисленные изменения в поведении детей являются предпосылками развития основ произвольной саморегуляции, и к концу дошкольного возраста закрепляются разные ее виды: двигательная, личностная и учебная саморегуляция. В нашем выступлении остановимся подробнее на двигательной саморегуляции старших дошкольников и ее роли в физическом развитии ребенка.

Важными изменениями в социальном развитии старших дошкольников является соревновательные способности. Ребенок старшего дошкольного возраста осознает свое «Я» и старается продемонстрировать его в том числе показывая свои умения под общим лозунгом: «Я лучше, сильнее, умнее!» Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий приводит к тому что дети постоянно соревнуются между собой. Занятия физической культурой в этом возрасте категорически не могут проходить без соревнований, эстафет, чемпионатов, турниров, а сбережет физическое и психическое здоровье правильная подготовка к ним. Данные методики решают в том числе и возможности развития двигательной саморегуляции. Но как же можно подготовить малышей к соревнованиям и активизировать их способность регулировать свое поведение и двигательную активность. Для этих целей педагоги могут использовать нетрадиционные методы воздействия, такие как: дыхательные упражнения, массажи и самомассажи, растяжки или игровой стретчинг, игры, направленные на регулирование произвольности поведения в двигательной активности. В рамках нашего выступления мы рассмотрим некоторые методики более подробно.

1. Задача дыхательных упражнений включает в себя в первую очередь освобождение дыхания от напряжения и ограничений и могут включаться в подготовительный этап соревнований для возможной коррекции саморегуляции. Релаксационные и медитационные способности дыхательных упражнений были описаны еще в древних трактатах о здоровье. Обратите внимание в своей работе на книгу Е.В. Пантелеевой «Дыхательная гимнастика для детей» там можно найти не только упражнения для детей старшего дошкольного возраста, но и для малышей.
2. Массаж и самомассаж способствуют развитию саморегуляции, и оказывает укрепляющее воздействие на мышечную систему ребенка. Главная рекомендация при проведении самомассажа – это научить детей чувствовать свою силу и не надавливать на активные точки, которые вы им покажете, а массировать их мягкими движениями. Научившись чувствовать свою «силу», ребенок сможет отрегулировать и ту «силу», которую он сможет применить во время турнира. Обратите внимание на книгу О.И. Асташенко «Точечный массаж»
3. Совершенствует навыки управления двигательной активностью и активизацию защитных сил организма, а также способствует снятию мышечной скованности и как следствие дает возможность регулировать движения довольно новая методика игрового стретчинга, или растяжки. Использовать данную методику в подготовительном этапе к соревновательной деятельности не только возможно, но и очень желательно. И сейчас мы с вами сможем убедиться в ее важности на примере собственного тела. Мы сидим какое-то время у компьютера, слушаем и смотрим интересные выступления, мы взрослые люди, имеющие окончательно сформировавшиеся процессы саморегуляции, которые не позволяют нам вскочить из-за стола и вприпрыжку на одной ноге поскакать к выходу, но наше тело, иногда пытается нам подсказать, что можно сделать для облегчения состояния зажатости, мы встаем и потягиваемся, разминая мышцы, сейчас мы с вами проведем небольшой эксперимент. Сидя на стуле выровняйте спину, ноги поставьте под прямым углом, сделаем вдох и на выдохе поднимаем правую руку, оставляя левое плечо на месте, тянемся вверх и налево не только рукой, но и низом живота и всей правой стороной. Движение вверх делаем медленно плавно и стараемся тянуть вверх только правую сторону. Так же медленно опускаем руку и прорабатываем левую сторону. Обратите внимания насколько благодарно нам наше тело. Теперь мы можем с новой силой усадить его в неудобный стул и с большим энтузиазмом продолжить слушать следующих докладчиков. Для использования игрового стретчинга в работе посмотрите книгу Е.В. Мединской «Игровой стретчинг в совместной двигательной активности дошкольников и педагога»

Систематическое применение методов саморегуляции и коррекции произвольности поведения старших дошкольников приведет к тому, что процесс становления личности дошкольника будет проходить более экологично. Подготовительный этап соревнований направленный на реализацию коррекции произвольности поведения поможет ребенку получить удовольствие и не почувствовать свою неуспешность как неизбежность любого соревнования.

Педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 66»
Алексеева Ольга Александровна