



## СТРАНИЦА ПСИХОЛОГА

### РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОКОНТРОЛЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Елена Эдуардовна Агуреева,*  
педагог-психолог, аспирант кафедры теории  
и истории педагогики Института педагогики  
и психологии образования ГБОУ ВПО МГПУ

*Каждый воспитатель и родитель хотя́т видеть детей  
любопытными, умелыми, послушными и сообразительными.  
Однако часто встречаются случаи, когда у ребёнка в процессе  
воспитания и обучения возникают разного рода трудности.*

**П**ожалуй, в каждой группе детского сада можно встретить беспокойных детей, которые доставляют массу проблем своим сверстникам, родителям и воспитателям. Таким детям сложно сосредоточиться, они неорганизованны, импульсивны, постоянно находятся в движении. Но как бы мы, взрослые, ни старались изменить поведение таких «активных» детей, удаётся это очень редко. Идеальных детей

не бывает. Есть такие дети, поведение которых представляет угрозу для других воспитанников детсада, и они не обращают внимание на замечание взрослых. Прежде всего, это связано с проблемами контроля и организации собственного поведения, свойственного детям дошкольного возраста. Воспитатель и родитель в силах помочь ребёнку дать средства управления своим поведением (переключить, остано-

вить...). Заставить ребёнка собраться — это трудная задача, но выполнимая. Так как в этом возрасте интерес к познавательной деятельности истощается быстро, а активность становится хаотичной, ребёнку следует предоставить разнообразие ситуативных ситуаций, упражнений, игр для организации собственной деятельности. Прежде чем перейти к комплексу ежедневных упражнений для дошкольников 5–7 лет, неплохо выяснить, что стояло за таким поведением. Либо неудовлетворённость физиологических потребностей (начало заболевания, усталость, плохой сон, дискомфорт...), либо неудовлетворённость социальных потребностей (недостаток внимания, нехватка общения, ссора с другом), либо несогласованность родителей в воспитательных воздействиях.

В дошкольном возрасте, эмоции становятся той основой, с помощью которой ребёнок принимает решения, выполняет любое

дело, ставит цели. Но чтобы управлять своими чувствами и эмоциями, ребёнка нужно научить контролировать свои внутренние ощущения.

Для развития у ребёнка самоконтроля собственных функциональных состояний целесообразно использовать упражнения на расслабление, тонус и концентрацию энергии. Но эффективной может быть та работа, которая организована систематически и целесообразно в тесном взаимодействии с воспитателями и родителями. Двигательные упражнения способствуют лучшей работоспособности и обеспечивают слаженную работу систем и функций организма. В процессе выполнения упражнений ребёнок приобретает навыки контроля с последующим планированием, последовательности и учиться сдерживать импульсы. Комплекс упражнений прост в применении, им могут воспользоваться как воспитатели, так и родители.

## Занятие 1

### 1. «Разминка»

Предложите детям двигать-ся по кругу сначала на пальцах ног, затем на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.

### 2. «Потягивание»

Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх,

распрямляя руки и поднимаясь на цыпочки, постепенно напрягая все тело как «струнку». Вернуться в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке. Повторить 2 раза.

### 3. «Шишки»

Вы — медвежата, и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела — лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... Повторить упражнение 2 раза.

### 4. «Упрямая шея»

Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Аналогично — ладони на лоб.

Повторить 1 раз.

### 5. «Слушай хлопки»

Учитель делает определённое количество хлопков — дети принимают различные позы.

1 хлопок — поза аиста.

2 хлопка — поза лягушки.

3 хлопка — ходьба.

Повторить 3 раза.

### 6. «Перекрёстные и односторонние движения»

Ребёнок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрёстные движения). Воспитатель (родитель) отсчитывает 8 раз в медленном темпе. Затем ребёнок так же шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения) 8 раз. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрёстными движениями.

## Занятие 2

### 1. «Разминка»

Дети бегут по кругу. Перед занятием педагог (родитель) даёт условные сигналы: один хлопок — дети останавливаются, два хлопка — дети останавливаются и подпрыгивают, три хлопка — дети разворачиваются и бегут по кругу.

### 2. «Струночка»

Встать, ноги вместе, руки подняты вверх. «Растягиваем» все тело на медленном вдохе, потягиваясь одновременно двумя руками и корпусом; затем — только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом — только левой стороной тела. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Спросите ре-

бёнка о том, вытянулась ли его спина, руки, ноги. Повторить 2 раза.

### **3. «Звезда»**

Встать в позу «звезды» (ноги немного шире плеч, руки подняты вверх и слегка разведены в стороны). Выполняем растяжки, аналогично предыдущим, но не односторонние, а диагональные. Поднимаем и оттягиваем назад правую ногу, одновременно растягивая вверх левую руку — по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться. Затем то же выполняется по другой диагонали. Повторить 2 раза.

### **4. «Напряглись-расслабились»**

В положении стоя или сидя ребёнку предлагается напрячь всё тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться. Прodelать то же самое с каждой частью тела (педагог называет поочередно части тела, оставаясь на каждом сегменте в отдельности — правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога и т. д.). Повторить 1 раз.

### **5. «Приседания»**

Сесть на корточки, подошвы ног полностью стоят на полу, руки свободно лежат на коленях. Повторить 2 раза.

### **6. «Перекрёстные и односторонние движения»**

Ребёнок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрёстные движения). Воспитатель (родитель) отсчитывает 8 раз в медленном темпе. Затем ребёнок так же шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения) 8 раз. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрёстными движениями.

Если ваш ребёнок носится по квартире, катается по полу, кричит, размахивает руками, то для достижения мгновенного эффекта, вам помогут следующие игры:

1. Остановите ребёнка и попросите назвать детёнышей животных, которых он знает.
2. Договоритесь с малышом, что как только вы нажмёте ему на затылок он «остановится» (представляя себя машинкой), нажмёте на лоб — «поедет» быстро, нажмёте на спинку — «поедет» медленно.
3. Предложите ребёнку представить, что он хитрый волк, который должен долго и тихо сидеть в засаде, чтобы не спугнуть чуткого зайчика.
4. Попросите ребёнка закрыть глаза и сидеть неподвижно, после хлопка попросите его собрать все разбросанные по полу игрушки в мешок.

5. Попробуйте упражнение на чередование расслабления и напряжения. Например, ребёнок превращается в злого кота — рычит, шипит, сильно напрягает руки (коготки), затем превращается в доброго милого котёнка — мурлыкает, ластится, руки расслаблены (лапки).
6. Попросите ребёнка поползть на животе:
- – только при помощи ног (руки лежат на спине);
  - – только при помощи рук (ноги можно связать верёвочкой).
- Уважаемые воспитатели и родители! Самое важное — быть терпеливыми и не терять самообладание, и результат не заставит себя долго ждать! Позвольте пожелать вам успехов.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Семенович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. М.: Генезис, 2007. 474 с.

