

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»  
протокол от 11.12.2023 № 3

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»  
И.В. Пестова  
« 11 » декабря 2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Развитие навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста»**

Автор-составитель:  
Ботанина Светлана  
Александровна,  
педагог-психолог

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Актуальность**

**Актуальность** заключается в том, что выбранный вид недостаточно развитая саморегуляция у дошкольников часто встречается на практике, и вызывает большие трудности при усвоении учебного материала в обучении. С одной стороны, школа предъявляет высокие требования к дисциплине учащихся, к умению слушать учителя, сосредоточиться на уроке, с другой стороны, увеличивается количество детей, которые по разным причинам не могут усваивать программу из-за неусидчивости, расторможенности, несобранности, рассеянности. В связи с данными проблемами так необходимы эффективные методы и приемы для проведения профилактической работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Ряд исследований Л.С. Выготского – российского психолога, посвящены непосредственному изучению проблемы саморегуляции в деятельности дошкольника. Л.С. Выготский показал, что саморегуляция не только по своему происхождению и содержанию, но и по своим механизмам является социальным образованием, с позицией автора мы согласимся, так как ребёнок не приспособливается к противостоящим ему требованиям общества и не подчиняется им; он изначально находится и развивается внутри этого общества, в практической связи с ним. Решающую роль в этом процессе играет речевое общение ребёнка с другими людьми, так как слово, будучи, прежде всего орудием общения между людьми, становится затем средством мышления и средством овладения своим поведением. Так осуществляется переход от действий непосредственных к опосредованным, или от произвольных к произвольным.

Как отмечает сам Выготский Л.С., саморегуляция деятельности, и поведения детей является более сложным образованием, чем способность к осуществлению действию самоконтроля в конкретной доступной для ребенка деятельности. В последнее время в зарубежной психологии интерес к

концепции Л.С. Выготского прямо связан с идеей саморегуляции. Например, в одной из статей американских авторов, которые отмечают возрастание роли конструкторов саморегуляции в психологии (Fox, Riconscente, 2008), это требует, по их мнению, сделать соответствующие конструкторы более четкими. Предложенный ими путь - обращение к более ранним концепциям, в рамках которых соответствующие представления созревали. Именно этим обосновывается необходимость сравнения теорий С. Выготского, В. Джеймса и Ж. Пиаже, в которых саморегуляция представлена как четко отличимая, но психологическая реальность, которая напрямую взаимосвязана с развитием мышления и поведения дошкольника.

Развитие способности дошкольника к личностной саморегуляции в условиях детского сада связано с осмыслением психологических оснований данного процесса. А.Н. Леонтьев - советский психолог, философ и педагог, на основании многочисленных исследований выдвинул положение о том, что в дошкольном возрасте впервые возникает система соподчиненных мотивов, создающих единство личности, и именно поэтому его следует считать периодом становления и интенсивного развития личностной саморегуляции. Система соподчиненных мотивов начинает управлять поведением ребенка и определить всё его развитие. Ребенок дошкольного возраста становится способным подчинять свои непосредственные желания сознательно принятым намерениям и правильно воспроизводить социальные нормы поведения. Такое соподчинение характеризуется уже в дошкольном возрасте устойчивостью и внеситуативностью.

Во главе возникшей иерархии становятся чисто человеческие, опосредованные по своей структуре мотивы. У дошкольников они проявляются в увиденном поведении у взрослых, как они себя ведут в обществе их взаимоотношения между друг - другом. Образцы поведения взрослых, становятся примером для дошкольника, и дети применяют их на своей практике. Следовательно, дошкольники уже способны преодолеть свои непосредственные желания и действовать в связи с мотивом необходимости.

Но это еще не сознательная, не полностью контролируемая личностью регуляция своего поведения.

Можно сказать, что способность дошкольника к личностной саморегуляции – это одна из фундаментальных личностных функций индивида, которая предполагает рефлексивность смысла собственной и совместной деятельности, ее социальной и личностной значимости, возможностей личностной самореализации через эту деятельность.

**Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:**

- феликсологический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);
- гуманистический подход: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);
- субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);
- функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально-типологические, здоровье сберегающие аспекты;
- подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

В качестве одного из методологических оснований могут выступать **принципы** - исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

- Принцип гуманизма – вера в возможность ребенка
- Принцип системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.
- Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.
- Принцип деятельностного подхода предполагает опору профилактической работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так, как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка.
- Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов профилактической работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы.
- Принцип «Не навреди!».
- Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

**В основе содержания программы лежат следующие педагогические идеи:**

- субъектности: программа составлена с учетом индивидуальности, мотивационной направленности и творческой активности обучающихся;
- свободы выбора: обучающиеся овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, деятельность обучающихся носит самостоятельный креативный характер;
- кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению учащихся на основе совместной деятельности и ее экспертизы.
- стратегии собственной жизни: формирование умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Развитие навыков саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста

### **Задачи программы:**

1. Повышение уровня психологических знаний о синдроме дефицита внимания и гиперактивности у педагогов и родителей.
2. Обучение детей навыкам саморегуляции:
  - учить регулировать двигательную активность;
  - развитие произвольности и самоконтроля поведения.
3. Коррекция негативных эмоций:
  - способствовать снятию психоэмоционального напряжения у детей.
4. Развитие познавательных процессов:
  - устойчивости внимания, умения произвольно его переключать,
  - умений концентрировать внимание,
  - мышления.
5. Формирование коммуникативных навыков:
  - закрепление знаний о нормах и правилах поведения в различных жизненных ситуациях;
  - формирование навыков конструктивного общения.

## **1.3 Участники программы**

Участниками программы являются дети старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет

## **1.4 Объём и продолжительность программы**

Реализация программы рассчитана на 3 месяца, занятия проводятся 1 -2 раза в неделю, по 1 часу. Всего 16 занятий.

## **1.5 Требования к реализации программы**

Для обеспечения реализации программы необходимо помещение, оборудованное мебелью (стол, стулья) и освещением.

Необходимые средства для обеспечения программы: бумага А4, А3, акварельная бумага, ватман, простые и цветные карандаши, ножницы, бланки методик, маркеры, набор карточек с качествами личности, набор карточек с описанием жизненных ситуаций, песочница с песком.

Реализует программу педагог-психолог с высшим профессиональным образованием

### **1.6 Планируемые результаты освоения детьми программы**

1. Стабилизация разбалансированности свойств внимания.
2. Положительный уровень взаимоотношений со сверстниками, с родителями, низкий уровень конфликтности с воспитателями.
3. Приобретение навыков самоконтроля в структурированных ситуациях.
4. Снижение уровня тревожности и напряжённости
5. Формирование адекватной самооценки
6. Повышение родительской компетентности по вопросам воспитания детей.

Результаты отслеживаются путем проведения диагностического обследования, наблюдения.

### **1.7 Нормативно-правовое обеспечение:**

Нормативно-правовое обеспечение данной программы соответствует действующему законодательству РФ и локальным актам ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо».