|  |  |
| --- | --- |
| Согласование  На заседании педагогического совета  25.02.2024г. | Утверждаю:  Заведующий МБДОУ детский сад "Солнышко"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Курицына С.А.  Приказ №16а от 25.02.2024г. |

Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение детский сад "Солнышко"

# Цикл занятий для развития навыков самоконтроля у дошкольников

Автор-составитель:

педагог-психолог

Бородулина Ольга Николаевна

Д. Юркино

2023г.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Содержание:

1. Пояснительная записка.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.3
2. Список литературы.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.5
3. Приложение 1. Примерное содержание занятий.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.6
4. Приложение 2. Комплект упражнений «Раскрась картинку».\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.17

**Пояснительная записка.**

Самоконтроль является составной частью любого вида деятельности человека и направлен на предупре­ждение или обнаружение уже совершенных оши­бок. С помощью самоконтроля человек всякий раз осознает правильность своих действий, в том числе в игре, учебе, труде, в поведении.

Выделяют прогностический, пооперационный и итоговый самоконтроль.

Прогностический (предварительный, подгото­вительный) самоконтроль проводится до начала выполнения задания, то есть на ориентировочном этапе. Он необходим ребенку, чтобы убедиться в верном понимании цели, учебной задачи, требова­ний взрослого.

Текущий (пооперационный) самоконтроль осу­ществляется на исполнительском этапе самостоя­тельной деятельности, в процессе выполнения за­дания.

Заключительный (констатирующий) самокон­троль производится после выполнения определен­ного вида деятельности, после самостоятельной работы. Он предполагает сличение конечного ре­зультата с образцом и исправление допущенных ошибок.

Умение осуществлять самоконтроль — это не­обходимое условие успешности обучения и благополучных взаимоотношений с окружающими. Однако многие дети не умеют действовать по образцу и испытывают значительные затруднения в осущест­влении самоконтроля. В дальнейшем у таких детей могут возникнуть затруднения в освоении учебной программы, поэтому лучше всего начинать форми­рование навыков самоконтроля уже с дошкольного возраста, на этапе подготовки к школе.

Наиболее целесообразно делать это при помощи различных игровых приемов. Задача развития самоконтроля у детей может решаться и с помощью компью­терных игр. Эти игры могут применяться с детьми дошкольного возраста при подготовке к школе, а также с младшими школьниками для совершенство­вания навыков самоконтроля. Данные игры не толь­ко способствуют развитию навыков самоконтроля и умения действовать по образцу, но и учат детей работать на компьютере.

Цикл занятий рассчитан на специалистов (дошкольных психологов, воспитателей дошкольных учреждений), работающих с детьми 6-7 лет. Эти занятия будут также полезны для гиперактивных де­тей и детей с ограниченными возможностями здо­ровья (ОУ VII-VIII вида).

Программа состоит из 16 занятий. При соблюдении режи­ма проведения — 1 занятие в неделю, цикл рассчитан на 4 месяца. Время проведения — 30-35 минут. Занятия могут проводиться индивидуально, в мини-группах, групповым способом (при наличии достаточного количества ПК).

***Цель программы*** - содействие развитию произвольности, внимания, навыков самоконтроля.

***Структура занятия***:

дыхательное упражнение — 3—4 минуты;

глазодвигательное упражнение — 3—4 минуты;

— функциональные упражнения, способствующие формированию внимания, произвольности, навыков самоконтроля - 15 минут;

— релаксация — 4—5 минут.

—рефлексия—5минут

***Обоснование выбора и описание упражнений*:**

*Дыхательные упражнения* улучшают ритмирование орга­низма, развивают самоконтроль и произвольность. Един­ственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения. Нарушение ритма организма (электрическая актив­ность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишеч­ника, пульсация сосудов и т. д.) непременно приводят к на­рушению психического развития ребенка. Умение произ­вольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момен­та, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без на­пряжения ощущение вдоха. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигать­ся верхняя часть грудной клетки. На этапе освоения глубо­кого дыхания детям также предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе — опускается вниз. Дыха­ние (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз [2].

*Глазодвигательные упражнения* позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разно­направленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию орга­низма. Известно, что разнонаправленные движения глаз активизируют процесс обучения. Дело в том, что многие черепные нервы, идущие от продолговатого мозга, включая тройничные, лицевой, отводящие, глазодвигательный и блоковый, соединяются с глазом. Они активизируют дви­жение глазного яблока во всех направлениях, сокращают или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать колебания сетчатки, и изменяют форму хрусталика для того, чтобы видеть вблизи и вдали. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают сенсорную информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обуче­ния. Мозг объединяет их с другой сенсорной информацией для построения визуальной системы восприятия. Трехмер­ное визуальное восприятие является необходимым услови­ем успешного обучения. К сожалению, в учебной деятельности чаще всего используется двумерное пространство (книга, таблица, тетрадь, компьютер и т. д.), что существенно снижает качество обучения [2].

*Функциональные упражнения* - упражнения, способствующие формированию внимания, произвольности, навыков самоконтроля представлены двумя блоками: 1– компьютерные игры («Скопируй узор», «Собери пазл», «Нарисуй по клеточкам», «Раскрась по образцу», «Пройди лабиринт»), 2- упражнения на печатной основе на разукрашивание картинок согласно номерам цветов на палитре.

*Рефлексия.*

Обсуждение ведется на темы: что понравилось на занятии; что вызывало затруднения; кто был самым внимательным и т.п.

***Необходимые материалы и оборудование***: пер­сональный компьютер (особых требований к про­граммному обеспечению нет, поскольку формат «exe» достаточно универсален и открывается на любом компьютере); упражнения на печатной основе.

***Список литературы***:

1. Кузнецова И. «По щелчку компьютерной мышки. Комплекс компьютерных игр для развития навыков самоконтроля у дошкольников и младших школьников» //Школьный психолог, 2014г., №4.

2. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперак­тивностью. Диагностика, коррекция и практические реко­мендации родителям и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2002 — 128с. (Серия «Практическая психология».)

3. Чистякова М.И. Психогимнастика.- М.: Просвещение, Владос, 1995.

4. «Несерьезные уроки -2. Развиваем реакцию», СD-диск.