

## **Саморегуляция-важнейший компонент в структуре общей обучаемости детей дошкольного возраста с ОВЗ.**

Учитель-дефектолог: Кукарина

Светлана Владимировна

Дошкольный возраст является периодом интенсивного формирования всех органов и систем организма и сензитивным периодом психического развития ребенка. Сохранение и укрепление психического здоровья дошкольников с ОВЗ-это первоочередная задача, требующая совместных усилий врачей, педагогов и родителей. Неблагоприятная тенденция в изменении показателей здоровья подрастающего поколения приобретает в настоящее время особую актуальность.

Проблема развития процессов саморегуляции у детей с ЗПР дошкольного возраста приобретает все большую значимость. Это обусловлено существенными изменениями в системе образования, современная школа предъявляет к первокласснику очень высокие требования.

Под саморегуляцией понимается вид осознанной регуляции деятельности, при котором она имеет четкие временные границы осуществления, обусловлена конкретным поведенческим актом и включается в него, заканчиваясь более или менее четким осознанием достигнутого результата деятельности.

Важнейшей составляющей подготовки ребенка к школе считается умение управлять своим поведением, контролировать действия, уметь сознательно подчинять свои действия заданному правилу, действовать по образцу и словесной инструкции взрослого. Важная предпосылка успешности обучения в школе считается умение детей самостоятельно организовывать, реализовывать и контролировать собственную активность.

Особенно остро эта проблема встает перед специалистами, работающими с детьми с ОВЗ, для которых характерен ряд специфических особенностей формирования психического здоровья (нарушение произвольной регуляции деятельности, недоразвитие эмоционально-волевой сферы). Одним из центральных направлений в коррекционной работе с дошкольниками с задержкой психического развития, общим недоразвитием речи и интеллектуальной недостаточностью является преодоление различных нарушений в поведении (протестных реакций,

негативизма, истеричности и т.д.) и формирование навыков саморегуляции, способности к управлению собственными психологическими и физическими состояниями. Формирование саморегуляции рассматриваются в продуктивной, учебной, интеллектуальной, двигательной деятельности. Самоконтроль является составной частью любого вида деятельности ребенка и направлен на предупреждение возможных или обнаружение уже совершенных ошибок.

Дети с ОВЗ испытывают значительные затруднения в осуществлении самоконтроля, саморегуляции своих действий даже при знании и понимании правила выполнения упражнений, где требуется в определенной последовательности выполнить ряд умственных операций, и им необходима постоянная помощь взрослого.

Способность регулировать сферы психической жизни состоит из конкретных контролируемых умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения.

Необходимо создать условия для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня:

1. Обеспечить организацию режимных моментов, соблюдение гигиенических требований к образовательной нагрузке (продолжительность ОД, расписание ОД, чередование видов деятельности, виды нагрузки в течение недели, оптимальный двигательный режим).
2. Создать благоприятную среду для воспитанника в системах отношений «ребенок-ребенок» и «ребенок-взрослый»:
  - учитывать индивидуальные особенности детей;
  - обеспечить смену видов деятельности;
  - соблюдать четкость, единство, постоянство требований;
  - применять оптимальное количество требований;
  - использовать минимум запретов.

Приемы по формированию у дошкольников саморегуляции необходимо использовать неоднократно в течение дня. Интенсивность и направленность педагога определяют самостоятельно, в зависимости от состояния воспитанников и преследуемых целей. Например : во время сбора на прогулку использовать опорные картинки, сигналы, алгоритмы действий; во время прогулок организовать игры с правилами разной подвижности, эстафеты, что позволяет развивать произвольность движений, коммуникативные навыки; для снятия суетливости, расторможенности,

развития психических процессов, снижения конфликтности использовать игры малой подвижности, игры в парах («Повтори за мной», «Изобрази, что назову»); для снятия эмоционального напряжения – игры на формирование саморегуляции поведения и всплеск негативных эмоций («Кричалки-шепталки-молчалки»); при повышенной утомляемости-релаксационные упражнения и дыхательные гимнастики. Во время организованной образовательной деятельности для обеспечения смены поз и видов деятельности детей, регулирования нагрузок и поддержания устойчивости внимания(мотивации) помимо физических минуток, пальчиковых гимнастик, использовать речь с движением, эвритмические упражнения с изменением темпа речи. Такие упражнения организуются и с целью развития моторики, повышения настроения детей.

Работа по формированию навыков саморегуляции необходимо осуществлять при организации режимных процессов и совместной деятельности с воспитателями. Например: в процессе чтения художественной литературы, театрализованных игр обсуждаются поступки героев, передача их эмоционального состояния, поиск вариантов изменения негативного развития сюжета; во время этических, нравственных бесед закладываются основы стереотипов поведения в разных ситуациях, обогащается опыт по преодолению негативного поведения (агрессивность, злость и т.д.).

Наличие способности саморегуляции обеспечивает «умение учиться», определяет потенциал субъектности старшего дошкольника. Отсутствие способности к саморегуляции порождает выраженную зависимость учащегося от внешнего контроля учителей, родителей, вызывает необоснованное снижение активности, внимания, порождает неуверенность в себе, знаниях.

Целенаправленная, систематическая работа по формированию у детей с проблемами в поведении навыков саморегуляции способствует выработке у дошкольников социально приемлемых стилей поведения и реагирования, и, в конечном итоге, повышает их социальную успешность.