

## **Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста посредством физических упражнений и подвижных игр**

Коррекцией речевого и общего развития детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями занимается не только учитель-логопед, но и инструктор по физической культуре. Если учитель-логопед совершенствует речевое развитие детей, то инструктор по физической культуре на занятиях с детьми решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций. Особое внимание обращается **на формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.**

В специальной коррекционной работе в процессе физического воспитания решаются задачи словесной регуляции действий и функций активного внимания путем выполнения заданий, движений по образцу, наглядному показу, словесной инструкции, развитие пространственно-временной организации движения.

Одним из важнейших качеств ребёнка, которое интенсивно развивается в старшем дошкольном возрасте (а далее станет прочным фундаментом для дальнейшего его развития и воспитания) является произвольность поведения или саморегуляция. Что же это такое?

**Саморегуляция** – это процесс управления ребёнком собственными психологическими и физиологическими состояниями, поступками, способность владеть и управлять собой, сознательное, активное следование определённым нормам и правилам.

**Основными особенностями саморегуляции являются:**

1. Осознанность действий - для чего, зачем надо выполнять это задание.
2. Активное включение в деятельность.
3. Планирование деятельности – умение ребёнком выделить последовательность своей деятельности.
4. Контроль и коррекция – это означает, как ребёнок может по ходу выполнения задания контролировать правильность выполнения и исправлять увиденную ошибку.

По данным нейрофизиологических исследований истинная саморегуляция формируется только к 9-10 годам. Но это не значит, что в дошкольном возрасте не нужно развивать эту способность.

Требования детского сада, а затем школы создают необходимость формирования произвольной памяти и мышления, дальнейшего развития произвольной саморегуляции эмоциональных проявлений, внимания и восприятия как главного резерва их способностей, творческих возможностей, жизненных сил и интересов.

Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- различать и сравнивать мышечные ощущения;
- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

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

Развитие способности к самоконтролю и саморегуляции происходит естественнее и эффективнее всего в процессе разнообразных "игр с правилами", в том числе в подвижных играх.

Игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям будущего школьника. Игра дает детям важный навык совместной работы. Во всех коллективных играх решается единая задача – найти способ сотрудничества, взаимодействия на пути к общей цели, действуя в рамках установленных норм и правил. А организованность, самодисциплина, творческая инициатива, готовность к действиям в сложной, меняющейся ситуации – важные качества для человека сегодняшнего и завтрашнего дня!

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он находится в постоянном движении!» **Жан Жак Руссо**