

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 10»**

**Развитие саморегуляции
у старших дошкольников 6-7 лет**

«Превращаемся и чувствуем»

**Подготовила:
педагог-психолог МБДОУ № 10
Сбруева Ирина Викторовна**

ноябрь 2018 год

***План-конспект занятия для старших дошкольников 6-7 лет
на развитие саморегуляции «Превращаемся и чувствуем»***

Цель:

Развивать произвольность у старших дошкольников

Задачи:

- 1) Снять психомышечное напряжение
- 2) Содействовать формированию самоконтроля
- 3) Способствовать дифференциации собственного тела

Материалы к занятию: музыкальное сопровождение, коврик, гномы-смайлики.

Актуальность

Именно в дошкольном возрасте формируется произвольность. Для педагогов и родителей является естественным желанием видеть детей любознательными, сообразительными, умными. Однако довольно часто у ребенка в процессе образования возникают сложности, проблемы. Специалисты все чаще замечают увеличение числа дошкольников с трудностями в поведении, недостаточностью развития произвольного поведения, недоразвитием волевых функций, сложностями в налаживании взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Одной из причин школьной неуспеваемости в настоящее время признается недоразвитие произвольности, неуправляемость поведения, импульсивность, несформированность воли.

Поэтому в период старшего дошкольного возраста формирование произвольности и становление воли является залогом успешности ребенка в будущем, его свободы и осознанности в самостоятельном жизненном плавании.

Ход занятия

1. Вводная часть

Упражнение 1. Игра-приветствие «Здравствуй по очереди»

Цель: установление контакта с детьми, создание позитивного микроклимата.

- Ребята, я буду с вами здороваться, но не со всеми сразу, а по очереди. Те, с кем я поздравляюсь, отвечает: «Здравствуй».

1 этап - осознание своего эмоционального состояния:

- Те, кто в хорошем настроении, здравствуйте!

- Те, кто сегодня не выспался, здравствуйте!

- Те, кому сегодня грустно. Здравствуй!

2 этап - позитивный настрой детей на выполнение различных видов деятельности:

- Те, кто любит заниматься, здравствуйте!

- Те, кто любит топтать ножками, здравствуйте!

- Те, кто любит рисовать, здравствуйте!

- Те, кто хочет стать уверенным, здравствуйте!

- Ребята, я пришла к вам со своими помощниками - гномами. Давайте сейчас подойдем к столику и каждый из вас выберет того гнома, который соответствует его настроению!

Упражнение 2. «Самодиагностика»

Дети подходят к столу, на котором лежат гномы с выражением эмоций «ГРУСТЬ», «РАДОСТЬ», «СПОКОЙСТВИЕ», выбирают гномиков с соответствующими эмоциями, раскладывают на столике.

2. Основная часть

Упражнение 3. «Австралийский дождь»

Цель: обеспечить снятие психоэмоционального напряжения.

- В Австралии поднялся ветер (потираем ладоши).

- Начинает капать дождь (щелкаем пальцами).

- Дождь усиливается (хлопаем себя по плечам).
- Начинается ливень (хлопаем себя по бедрам).
- Пошел настоящий град! (стучим ногами).
- Град затихает (хлопаем себя по бедрам).
- Идет ливень (хлопаем себя по плечам).
- Капли падают на землю (щелкаем пальцами).
- Подул легкий ветерок (потираем ладоши).
- Вышло солнце (подняли руки вверх).

Повторить упражнение 2 – 3 раза.

Упражнение 4. «Гонки черепах»

Цель: способствовать развитию произвольности, самоконтроля.

- Ребята, вы видели, как двигаются черепахи? (медленно).
- А давайте с вами устроим гонки черепах! Детки, вокруг себя повернитесь и в черепах превратитесь! По моей команде начинаем двигаться к финишу! Только сегодня победит тот, кто медленнее всех придет к финишу.

Определяем точку старта и точку финиша.

- Мееееееленно, можно ползком, наши черепахи движутся к финишу. На месте черепаха не стоит, она медленно ползет!
- А теперь стоп! Посмотрим, кто из вас самый медленный!
- Все вы молодцы! Все старались выполнить упражнение!
- А теперь вокруг себя повернитесь и в детишек превратитесь!

Упражнение 5. «Волшебные весы»

Цель: Развивать способность детей осознавать свое тело, дифференцировать его.

- Давайте представим, что наши с вами ручки превратились в весы!
- На одной чаше правой руки у нас лежит боооольшоооой, тяжёлый камень, а в другой пушинка.

- Камень в правой руке очень тяжелый! Рука крепко держит его, бросить камень нельзя, уронить тоже. Рука медленно опускается к полу, кладем камень на землю. Встряхнем рукой.
- В левой руке у нас пушинка. Легкая-легкая, почти не весомая, почти прозрачная, почти невидимая. Подбросим ее легонько и подуем на ладошку, пффф-пушинка улетела!
- А теперь поменяем руки! В левой руке у нас камень, а в правой пушинка.
- Камень в левой руке очень тяжелый! Рука крепко держит его, бросить камень нельзя, уронить тоже. Рука медленно опускается к полу, кладем камень на землю. Встряхнем рукой.
- В правой руке у нас пушинка. Легкая-легкая, почти не весомая, почти прозрачная, почти невидимая. Подбросим ее легонько и подуем на ладошку, пффф-пушинка улетела!
- Встряхнули руки.

3. Заключительная часть

Рефлексия

- Ребята, что вам больше всего понравилось на занятии?
- Что узнали о себе нового?
- Какое упражнение вам больше всего запомнилось?

Упражнение 6. «Самодиагностика»

- Ребята, а теперь давайте вернемся к нашим гномам, они снова ждут нас.
- Теперь снова выберите себе гномика, эмоция которого соответствует вашему состоянию сейчас.

Упражнение 7. Игра-прощание «Подари мне, подари»

Цель: поддержать у детей положительные эмоции, формировать доброжелательное отношение к другим.

- Ребята, мне с вами сегодня было очень интересно! Я хочу каждому из вас подарить подарок. Подарок не простой, а волшебный! Сложите ладошки вместе (каждому ребенку в ладошки «вкладываю» частичку доброты и хорошего настроения). Пусть с вами весь день будет доброта и хорошее

настроение! А если этими дарами поделиться с другом, то их станет только больше! Поделитесь в группе с остальными ребятами!

- Спасибо вам! Аплодисменты друг другу.

Самоанализ

Целью моего занятия было развитие произвольности старших дошкольников. Считаю, что цель достигнута. Я понимаю, что данное новообразование развивается длительно, упорно, при этом задействованы органы чувств детей - зрение, слух, осязание, дошкольники познают реакции своего тела и, конечно же, задействованы эмоции.

Выполняя упражнение «Австралийский дождь», дети получили психоэмоциональную разрядку, смогли высвободить мышечное напряжение, получили заряд положительной энергии.

Во втором упражнении «Гонки черепах» дети старались контролировать темп своего движения, практически всем удалось это.

В упражнении «Волшебные весы» дошкольники старались ощутить каждую свою руку. Напрягая поочередно мышцы то одной, то другой руки, дети дифференцировали ощущения легкой пушинки в руке и тяжелого камня.

Все эти упражнения работали на единую цель – развитие произвольности. Конечно, явный результат можно увидеть по окончании программы, рассчитанной на год регулярных занятий.

Над чем еще я хотела поработать? По мере прохождения занятий, я бы сделала более подробной рефлексией детей. Хотелось бы знать, что вызывало трудности у детей? Что давалось легче? И почему?