**Развитие у дошкольников саморегуляции в двигательной сфере.**

**Дошкольный возраст** - период интенсивного формирования всех органов и систем организма. Именно в дошкольном детстве формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития.

Н. А. Бернштейн писал: «Психика формируется в движении». Трудно переоценить роль движений в жизни человека. Двигательный анализатор имеет обширные связи со всеми структурами центральной нервной системы, принимает участие в их деятельности и имеет огромное значение в развитии функций мозга. Нормальное сенсомоторное развитие составляет фундамент всего психического развития ребенка и является тем базисом, над которым надстраивается вся совокупность высших психических функций.

Одной из задач образовательной области «Физическое развитие» является задача становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере».

Как же реализовать данную задачу в условиях дошкольного учреждения?

**Саморегуляция** – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Развитие саморегуляции – одна из центральных линий развития детей. Разнообразие видов деятельности, которые осваивает дошкольник, объединяет одно – в них формируется важнейшее личностное новообразование этого возраста – произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

Саморегуляция реализуется в индивидуальной форме, зависит от конкретных условий, от особенностей нервной деятельности и от личностных качеств ребенка.

Формирование саморегуляции – длительный процесс, который реализуется на протяжении всего дошкольного возраста.

В нем задействованы три пути формирования, каждый из которых имеет особое назначение. Так:

1.Общение со взрослым прежде всего, позволяет ребенку обрести тот значимый для него личностный смысл, который помогает регулировать текущую деятельность

2.Игровая деятельность. Игра, и в первую очередь игра по правилам, способствует формированию опыта и умения управлять собой в соответствии с установленными нормами.

3.Специальные психогимнастические упражнения, которые позволяют тренировать умения осознавать и контролировать двигательную и эмоциональную сферы ребенка. Занятия психогимнастикой показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

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

1. произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
2. различать и сравнивать мышечные ощущения;
3. определять соответствующий характер ощущений («напряжение-расслабление», «тяжесть-легкость».) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями («сила-слабость», «резкость-плавность», «темп и ритм»)
4. менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

Первые три умения можно с успехом тренировать у любого ребенка, четвертое во многом зависит от природной одаренности – точного мышечного чувства, моторной ловкости.

Поскольку двигательные, психомоторные функции у дошкольников являются наиболее развитыми, то в развитии других психических функций естественно опираться на движение. Таким образом, ребенок может получить опыт управления своими эмоциями посредством ярких образов фантазии и двигательной активности.

**Приведу примеры:**

- Использования в работе различных форм и методов, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей:

• подвижные игры с правилами;

• игровые упражнения, игровые ситуации;

• соревнования, досуги;

• спортивные игры и упражнения;

• спортивные праздники;

• гимнастика (утренняя и пробуждения).

- Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности:

• групповая и подгрупповая работа;

• командные игры.

- Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения:

• вариативность предлагаемой педагогом деятельности: возможность выбора игры («Мышеловка», «Успей пробежать» и тр.);

• возможность выбора атрибутов для игры («Ловишки» с ленточками, «Ловишки» с мячом и др.).

Наиболее важное место в саморегуляции занимают специальные упражнения на расслабления мышц, упражнения на дыхание, массаж, растяжки.

**Основными упражнениями, направленными на развитие саморегуляции, применяемыми в дошкольном учреждении являются:**

1. Дыхательные упражнения.

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно.

Дыхательная гимнастика представляет собой специально разработанные упражнения для развития дыхательной системы и направлена на укрепление здоровья и улучшения общего физического состояния ребенка и призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию. Необходимо обращать внимание ребенка на то, как он дышит: ртом или носом, задерживает ли дыхание, другими словами — чувствовать свое дыхание.

Естественное дыхание (так дышит здоровый ребенок) вовлекает в работу все тело.

Дыхательную гимнастику можно включать как составную часть утренней гимнастики, оздоровительной гимнастики, физкультминуток, динамических пауз, двигательных разминок и других физкультурных комплексов.

2. Массаж и самомассаж.

Массаж детям от 2,5 до 7 лет может включать самые разнообразные приемы. Для здоровых ребят он помимо основной функции – снятия напряжения с мышц и насыщения тканей кислородом, может стать отличным способом развития речи, мышления и воображения.

Массаж оказывает общеукрепляющее воздействие на мышечную систему ребенка, повышает эластичность и сократительную способность мышц. Он стимулирует деятельность нервных центров, механизмы терморегуляции, улучшает тканевый и общий обмен веществ. Благодаря физическому воздействию на кожу, от периферийной нервной системы к мозгу идет целый поток импульсов. Это способствует умственному и психологическому развитию.

У детей применяют следующие виды массажа: поглаживание, растирание, поверхностное и глубокое разминание, легкое поколачивание и вибрацию. Каждый из видов массажа оказывает различное физиологическое действие.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

При проведении самомассажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут. Чтобы сделать этот процесс более увлекательным, желательно подобрать для самомассажа соответствующие действиям стихотворения.

Регулярный массаж и самомассаж рук, ног, спины, грудной клетки, ступни, голени и бедра способствует повышению работоспособности коры головного мозга - у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение, речь.

3. Растяжки.

Благодаря растяжке увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность, она повышает общую двигательную активность. Активизируются защитные силы организма, совершенствуется навык управления своим телом. Растяжки - прекрасный способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность, что так важно для ребенка. Растяжки основаны на естественном движении. Каждый знает, как хочется потянуться всем телом, пробудившись ото сна.

Гимнастикой на растягивание можно заниматься индивидуально с ребенком или в небольшой подгруппе.

Растягиваемый партнер обычно пассивен, он должен, по возможности, расслабиться. Но ребенок, одолеваемый страхами, тревогой, не может расслабиться и довериться партнеру. Поэтому растяжки рекомендуется применять, когда установлен контакт с ребенком.

Помогает овладеть упражнениями на растягивание **методика игрового стретчинга (тренировка на растяжку мышц, которая проводится в игровой форме)**. Отличие от простого выполнения упражнения в статическом режиме в том, что игровой стретчинг сопровождается захватывающей историей, которая способствует тренировке не только тела, но и воображения и внимания малыша. В эту сказку ненавязчиво вплетаются необходимые упражнения, причем в сюжет часто вписываются и какие-то воспитательные элементы — взаимовыручка, дружба, доброта. Упражнения не требуют больших усилий и повторяются столько раз, сколько может осилить ребенок соответствующего возраста, делая их легко и с удовольствием. Практически все они выполняются на полу, что также очень привлекает детей.

4. Для преодоления внутреннего напряжения необходимо научить ребенка расслабляться, расслаблять свое тело, т.е. учить приемам релаксации.

Релаксация - это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении.

Постизометрическая релаксация (ПИРС) - предварительное напряжение в течение определенного времени вызывает естественное расслабление мышц. При этом нет необходимости дозировать упражнения. Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок сам регулирует этот процесс. Существенным моментом является сохранение определенной позы в течение некоторого времени (движения практически отсутствуют).