

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогики детства на базе МОУ «Гимназия №7»

**Развитие саморегуляции у старших дошкольников**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 421 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиля «Дошкольное образование»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Рыбкиной Юлии Станиславовны**

Научный руководитель:  
канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись , дата

М.П. Зиновьева

Зав. кафедрой  
к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись , дата

М.П. Зиновьева

Саратов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

Очень важным результатом дошкольного возраста является развитие у детей способности к самостоятельной регуляции своего поведения и процессов мышления. За таким качеством как умение сдерживать себя и свои эмоции, не поддаваться первому порыву или желанию стоит очень важное свойство, которое помогает в дальнейшей социализации - способность к произвольной регуляции своего поведения и деятельности.

Усовершенствование процесса саморегуляции детей дошкольного возраста – важная задача педагогики и психологии на данном этапе развития общества и человечества в целом. Развитие саморегуляции - одна из центральных линий развития детей. Огромное количество разнообразных видов деятельности ребенка дошкольника, объединяет одно - формирование важнейших личностных новообразований этого возраста - произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю. Поэтому очень важно учить управлять своими чувствами и эмоциями, учить контролировать себя и свое поведение именно в дошкольном возрасте, для дальнейшего развития полноценно развитой личности. При этом психическое здоровье дошкольника так же будет зависеть от формирования навыков в самоконтроле своих эмоций и своего поведения. Детей нужно правильно направить, чтобы они сами понимали для чего им нужно контролировать свои действия.

Развитие и формирование саморегуляции сложный и длительный процесс, который осуществляется на протяжении всего дошкольного детства. В нем могут быть задействованы три механизма: общение с взрослым, игровая деятельность и специальные психогимнастические упражнения.

Отличие саморегуляции от других процессов в том, что это собственный, инициативный и одновременно осознанный и осмысленный действием личности и проявляется как осмысленная инициативность.

Участие в различных видах деятельности является одним из эффективнейшим средством для формирования и развития саморегуляции детей дошкольного возраста.

Многие выдающиеся отечественные и зарубежные педагоги посвятили внимание проблеме развития саморегуляции в дошкольном возрасте.

Во многих исследованиях (Л.И. Божович, И.В. Дубровина, Е.О. Смирнова) доказательно показана, в чем состоит важная роль произвольности в поведении в подготовке ребенка к школьному обучению. Вопросом о развитии произвольной регуляции занимался еще в первой половине 20 века Л.В.Выготский. Для него процесс развития ребенка это поэтапное вхождение в культуру за счет присвоения исторического опыта общества, зафиксированного в культурных средствах. Дошкольник овладевает культурными средствами при помощи старшего поколения, которые вводят культурные средства (знаки и значения) в контекст общения, и постепенно дальше ребенок выделяет их и пользуется для саморегуляции. Освоение знаков и значений также меняет и развитие всех их психических процессов - восприятия, памяти, мышления. Л.В. Выготский считал развитие произвольности и саморегуляции одной из важнейших характеристик в дошкольном возрасте и появлением высших психических функций связывал именно с этим. А.В. Запорожец, Н.Н. Поддьяков пришли к выводу, что в подготовке к школьному обучению – процесс саморегуляции является одним из главных.

Данные аспекты обуславливают **актуальность** методических поисков по проблеме развития саморегуляции дошкольников.

**Цель работы:** исследование формирования саморегуляции поведения старших дошкольников.

**Объект:** саморегуляция поведения старшего дошкольника.

**Предмет:** средства и методы формирования саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме развития саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста.
2. Изучить саморегуляцию у детей старшего дошкольного возраста.
3. Подобрать средства и методы для развития саморегуляции.
4. Выявить уровень эффективности внедрения программы по развитию саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста.

**База исследования:** МАДОУ детский сад № 64 города Балаково, Саратовской области.

В работе были использованы следующие **методы исследования:**

- эмпирические: наблюдение, эксперимент, изучение документации, диагностика

- теоретические: анализ, обобщение изученной литературы.

**Структура работы:** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложения.

Во введении раскрывается актуальность, определяются объект, предмет, цель и задачи исследования.

В первом разделе рассматриваются теоретические основы формирования у детей саморегуляции.

Во втором разделе описывается ход и результат опытно-экспериментальной работы по развитию саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста.

В заключении приводятся выводы, сделанные в ходе исследования.

Значимость исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы педагогами в работе с детьми для обеспечения развития саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

Список использованной литературы содержит 42 источника.

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В первом разделе рассматриваются теоретические основы формирования саморегуляции у детей дошкольного возраста: определение понятия «саморегуляция» и поиск и изучение основных средств и методов, которые формируют саморегуляцию у детей старшего дошкольного возраста.

Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками. Произвольность это – следование определенной цели и наличие средств для ее достижения. Деятельность человека становится разумной именно благодаря саморегуляции и осуществляется в соответствии с поставленной целью.

Психическая активность человека может изменяться в процессе саморегуляции, именно поэтому личность сможет достичь гармонии и равновесия состояний. Саморегуляция выполняет определенные функции: сдерживание себя в конфликтной ситуации, рационально размышлять в кризисных и трудных ситуациях, восстанавливать силы. В психологии проблема саморегуляции человека является одной из главных. Это связано с тем, что от способности человека к регулированию своих психических и физических процессов зависит не только деятельность человека, но и его существование в целом. Именно поэтому, очень важно начиная с дошкольного возраста, формировать и развивать умение контролировать себя и свое поведение, так как в детстве легче исправить то, что возможно будет мешать в будущем.

Вопрос саморегуляции очень актуален на современном этапе развития. Своевременная диагностика и коррекция саморегулирования не только собственного поведения, но и собственных мыслительных процессов в дошкольном возрасте может гарантировать высокую академическую успеваемость ребенка в школе.

Для дальнейшей жизни в обществе как полноценно-развитая личность, ребенок должен овладеть саморегуляцией во всех сферах психической жизни: в двигательной сфере, эмоциональной, в сфере общения и поведения.

Исследования регуляции поведения, саморегуляции и ее развития позволяют понять, возможности человека приспосабливаться к окружающему миру, понять, почему одни люди достигают успеха в различных видах деятельности, а другие, наоборот, имеют проблемы в разных областях.

Специально организованная деятельность детей старшего дошкольного возраста, целью которой является формирование психологической готовности к овладению учебной деятельностью, должна опираться на ведущую деятельность данного возраста – игру, последовательно включая в неё основные элементы учебной деятельности. На современном этапе развития системы образования ведется поиск и разработка новых технологий обучения и воспитания детей, которые больше всего будут подходить именно в период дошкольного детства. Для развития саморегуляции детей используется: художественное творчество, музыкальная деятельность, художественная литература, игровая и театрализованная деятельность.

Все диагностики, разработки для дошкольников, должны проводиться индивидуально или с небольшими группами детей, которые посещают детский сад и имеют опыт коллективной работы. Существуют и другие способы саморегуляции: способы, связанные с управлением дыханием; способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением; способы, связанные с рисованием.

Во втором разделе описывается ход и результат опытно-экспериментальной работы по формированию саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста.

Экспериментальная работа проводилась с 15 детьми старшего дошкольного возраста на базе МАДОУ – Детский сад №64 города Балаково и включала три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

Цель констатирующего этапа – выявление уровня сформированности саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

Для этого были подобрано несколько диагностических методик: методика «Торможение», методика «Сортировка карт» и методика «Повторение предложений».

На констатирующем этапе эксперимента был выявлен средний уровень развития саморегуляции у детей. После проведения формирующего эксперимента проводится диагностика и сравнительный анализ констатирующего и контрольного этапов.

Анализируя полученные в ходе констатирующего этапа эксперимента данные, мы пришли к выводу, что необходимо разработать программу, направленную на развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

Цель формирующего эксперимента – развитие саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста посредством реализации специальной программы в условиях ДОО.

Цель программы: развитие саморегуляции и самоконтроля у детей старшего дошкольного возраста, развитие когнитивных процессов.

Предложенная программа, содержит в себе специально подобранные игры и упражнения, направленные на развитие саморегуляции и самоконтроля в старшем дошкольном возрасте, подходит для снятия эмоционального напряжения, закрепление положительного эффекта, который поможет держать в норме психическую и физическую активность детей, приведет в равновесие их эмоционального состояния, улучшит самочувствие и настроение.

Данная программа должна была оказать положительное влияние на развитие саморегуляции детей. Для проверки эффективности проведенной работы мы организовали контрольный этап эксперимента.

Цель контрольного этапа – выявить динамику в развитии произвольности поведения после проведения работы в рамках формирующего этапа эксперимента.

Анализ результатов показал, что уровень саморегуляции у данных детей повысился. Дети стали более осознанно выполнять задания и вслушиваться в то, что предлагает им воспитатель, они способны удерживать инструкцию и контролировать свои действия в ходе работы.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью выпускной квалификационной работы стало изучение саморегуляции детей старшего дошкольного возраста. Данная работа была направлена на выявление уровня сформированности саморегуляции и ее повышения, с помощью внедрения специально разработанной программы.

Саморегуляция – это те навыки и знания, который должны развиваться с дошкольного возраста, так ребенок в этом возрасте наиболее уязвим в процессе воспитания. Это влияет на его психологическую готовность к школе. Саморегуляция помогает детям в дальнейшем обучении, которое совершается в школе. У детей, которых не сформировалась произвольная регуляция, возникают трудности с включением в какую – либо деятельность, в ориентации в задании, проблемы с удержанием внимания и трудности с переключением с одного задания на другое. Многие проведенные научные исследования указывают на то, что взрослый оказывает существенно влияние на формирование саморегуляции ребенка. Но так же необходимо, чтобы ребенок мог сам указать на правильное поведение в той или иной ситуации.

В своей работе я рассмотрела теоретические аспекты процесса саморегуляции, основные методы и средства для ее формирования. Так как целью было исследование саморегуляции у детей, были поставлены задачи:

- разобраться в самом понятии «саморегуляция»
- выявить наиболее подходящие методы и средства для формирования саморегуляции
- изучить уровень сформированности произвольности в поведении детей в своей группе
- составить программу для повышения уровня сформированности саморегуляции
- проанализировать результаты и сделать вывод

Эксперимент состоял из трех этапов, мы выявили уровень саморегуляции в данной группе, ввели программу и проанализировали результаты после ее внедрения.

Помочь детям развить навыки саморегуляции не менее важно, чем научить их читать, считать или ездить на велосипеде. При развитии саморегуляции важными являются три стратегии: личный пример, использование подсказок и постепенное уменьшение помощи взрослого.

Проблема саморегуляции является одной из наиболее важных проблем психологии. Формирование навыков саморегуляции помогает сохранить и укрепить психическое здоровье детей. Исследование саморегуляции открывает возможности для психологов разьяснения общих закономерностей развития и реализации человеком своей произвольности в действиях. Формирование произвольной саморегуляции предполагает возможность контролировать и осознавать ситуацию, процесс. Это нужно человеку, для того, чтобы выполнять определенные требования, выдвигаемые обществом.

Использование специальных методов и средств должно помочь в осуществлении поставленной задачи в формировании саморегуляции у старших дошкольников. Методики и составленная на их результатах программа помогла не только повысить, но и закрепить уже сформированный у детей ранее уровень сформированности саморегуляции. Дети должны уметь контролировать свои действия, так как это влияет на всю группу и атмосферу в ней. Большую роль в развитии саморегуляции так же играет грамотное педагогическое руководство. Правильная, подходящая программа не будет иметь успех, если преподнести ее не правильно. Необходимо уметь совмещать все методы и средства для эффективности в проведении тех или иных методик.