

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБУПК «ЦППМСП»

Протокол от 29.04.2022 №2

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУПК «ЦППМСП»

 М.В.Мартьянова

«29» апреля 2022



**Индивидуальная коррекционно-развивающая программа
«Развитие навыков саморегуляции у детей дошкольного
возраста»**

Автор-составитель:

педагог-психолог ГБУПК «ЦППМСП»

Жданова Анастасия Леонидовна

Пермь, 2022

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Актуальность программы.....	4
Цель и задачи программы.....	7
Планируемые результаты.....	8
Основное содержание программы	8
Диагностическая база программы.....	8
Методы	8
Условия реализации программы.....	9
Структура программы.....	10
Библиографический список	13

Пояснительная записка

Актуальность программы

Актуальность заключается в том, что недостаточно развитая саморегуляция у дошкольников часто встречается на практике, и вызывает большие трудности при усвоении учебного материала в обучении. С одной стороны, школа предъявляет высокие требования к дисциплине учащихся, к умению слушать учителя, сосредоточиться на уроке, с другой стороны, увеличивается количество детей, которые по разным причинам не могут усваивать программу из-за неусидчивости, расторможенности, несобранности, рассеянности. В связи с данными проблемами так необходимы эффективные методы и приемы для проведения профилактической работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Ряд исследований Л.С. Выготского – российского психолога, посвящены непосредственному изучению проблемы саморегуляции в деятельности дошкольника. Л.С. Выготский показал, что саморегуляция не только по своему происхождению и содержанию, но и по своим механизмам является социальным образованием, с позицией автора мы согласимся, так как ребёнок не приспосабливается к противостоящим ему требованиям общества и не подчиняется им; он изначально находится и развивается внутри этого общества, в практической связи с ним. Решающую роль в этом процессе играет речевое общение ребёнка с другими людьми, так как слово, будучи, прежде всего орудием общения между людьми, становится затем средством мышления и средством овладения своим поведением. Так осуществляется переход от действий непосредственных к опосредованным, или от произвольных к произвольным.

Как отмечает сам Выготский Л.С., саморегуляция деятельности, и поведения детей является более сложным образованием, чем способность к осуществлению действия самоконтроля в конкретной доступной для ребенка деятельности. В последнее время в зарубежной психологии интерес к

концепции Л.С. Выготского прямо связан с идеей саморегуляции. Например, в одной из статей американских авторов, которые отмечают возрастание роли конструктов саморегуляции в психологии (Фох, Рисонсенте, 2008), это требует, по их мнению, сделать соответствующие конструкты более четкими. Предложенный ими путь - обращение к более ранним концепциям, в рамках которых соответствующие представления созревали. Именно этим обосновывается необходимость сравнения теорий С. Выготского, В. Джеймса и Ж. Пиаже, в которых саморегуляция представлена как четко отличимая, но психологическая реальность, которая напрямую взаимосвязана с развитием мышления и поведения дошкольника.

Развитие способности дошкольника к личностной саморегуляции в условиях детского сада связано с осмыслением психологических оснований данного процесса. А.Н. Леонтьев - советский психолог, философ и педагог, на основании многочисленных исследований выдвинул положение о том, что в дошкольном возрасте впервые возникает система соподчиненных мотивов, создающих единство личности, и именно поэтому его следует считать периодом становления и интенсивного развития личностной саморегуляции. Система соподчиненных мотивов начинает управлять поведением ребенка и определить всё его развитие. Ребенок дошкольного возраста становится способным подчинять свои непосредственные желания сознательно принятым намерениям и правильно воспроизводить социальные нормы поведения. Такое соподчинение характеризуется уже в дошкольном возрасте устойчивостью и внеситуативностью.

Во главе возникшей иерархии становятся чисто человеческие, опосредованные по своей структуре мотивы. У дошкольников они проявляются в увиденном поведении у взрослых, как они себя ведут в обществе их взаимоотношения между друг – другом. Образцы поведения взрослых, становятся примером для дошкольника, и дети применяют их на своей практике. Следовательно, дошкольники уже способны преодолеть свои непосредственные желания и действовать в связи с мотивом необходимости.

Но это еще не сознательная, не полностью контролируемая личностью регуляция своего поведения.

Можно сказать, что способность дошкольника к личностной саморегуляции – это одна из фундаментальных личностных функций индивида, которая предполагает рефлексию смысла собственной и совместной деятельности, ее социальной и личностной значимости, возможностей личностной самореализации через эту деятельность.

Концептуальная основа программы:

Содержание программы строится на идеях развивающего обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова, с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин).

Рефлексивно-деятельностный подход позволяет решать задачи развития психических функций через использование различных видов деятельности, свойственных данному возрасту.

В своей работе мы придерживались идеи не критичного гуманного отношения к внутреннему миру каждого ребенка (К. Роджерс).

Принцип личностно-ориентированного подхода (Г.А. Цукерман, Ш.А. Амонашвили) предлагает выбор и построение материала исходя из индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности.

Повышение эффективности основано на идеях поэтапного формирования действий (П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина).

В качестве одного из методологических оснований могут выступать принципы - исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

- Принцип гуманизма – вера в возможности ребенка.
- Принцип системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.
- Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.

- Принцип деятельностного подхода предполагает опору профилактической работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так, как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка.
- Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов профилактической работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы.
- Принцип «Не навреди!».
- Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

Цель и задачи программы

Цель – развитие навыков саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста;

Задачи:

1. Развитие эмоциональной сферы. Ведение ребенка в мир человеческих эмоций.
2. Развитие коммуникативных умений, необходимых для успешного развития процесса общения.
3. Развитие волевой сферы – произвольности и психических процессов, саморегуляции, необходимых для успешного обучения в школе.
4. Развитие личностной сферы – формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.
5. Развитие интеллектуальной сферы – развитие мыслительных умений, наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического, творческого и критического мышления.
6. Формирование позитивной мотивации к обучению.
7. Развитие познавательных и психических процессов – восприятия, памяти, внимания, воображения.

8. Повысить родительской компетенции по вопросам воспитания детей.

Планируемые результаты

1. Стабилизация разбалансированности свойств внимания.
2. Положительный уровень взаимоотношений со сверстниками, с родителями, низкий уровень конфликтности с окружающими.
3. Приобретение навыков самоконтроля в структурированных ситуациях.
4. Снижение уровня тревожности и напряжённости.
5. Формирование адекватной самооценки.
6. Повышение родительской компетентности по вопросам воспитания детей.

Результаты отслеживаются путем проведения диагностического обследования, наблюдения.

Основное содержание программы

Диагностическая база программы

1. Нарисуй себя (А.М.Прихожан, З.Василюскайте);
2. Методика Рене Жиля;
3. Беяускайте Р.Ф. Проективный рисунок «Моя семья»;
4. Сказки доктора Луизы Дюсс;
5. Выбери нужное лицо (Р.Тэмпл, М.Дорки, А.Амен).

Методы

1. Беседа;
2. Элементы когнитивно-поведенческой психотерапии;

3. Элементы Арт терапии;
4. Упражнения на релаксацию;
5. Нейропсихологический метод.

Условия реализации программы

Участниками программы являются дети старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет.

Реализация программы рассчитана на 2 месяца, занятия проводятся индивидуально 1-2 раза в неделю, по 30 мин. Всего 10 занятий.

Для обеспечения реализации программы необходимо помещение, оборудованное мебелью (стол, стулья) и освещением.

Необходимые средства для обеспечения программы: бумага А4, А3, акварельная бумага, ватман, простые и цветные карандаши, ножницы, бланки методик, маркеры, набор карточек с качествами личности, набор карточек с описанием жизненных ситуаций, песочница с песком.

Реализует программу педагог-психолог с высшим профессиональным образованием.

Структура программы

Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:

1. Организационный этап
 - Создание эмоционального настроения;
 - Упражнения и игры с целью привлечения внимания ребенка.
2. Мотивационный этап
 - Сообщение темы занятия, прояснение тематических понятий;
 - Выяснение исходного уровня знаний ребенка по данной теме.
3. Практический этап
 - Подача новой информации на основе имеющихся данных;
 - Задания на развитие познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения) и творческих способностей;
 - Отработка полученных навыков на практике.
4. Рефлексивный этап
 - Обобщение полученных знаний;
 - Подведение итогов занятия.

Название темы	Содержание	Всего Занятий
Вводное занятие	Знакомство, сбор анамнеза, установление эмоционального, доверительного контакта, диагностика.	1
Радость, грусть.	Знакомство с эмоциями. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования. Выражение чувства в рисунке. Задания: «Пиктограммы радость/грусть», «Веселый – грустный», «Моя радость», «Будь внимателен». Развитие межполушарных связей и волевых навыков: упражнение «Колечко».	1
Гнев.	Знакомство с эмоциями. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования. Выражение чувства в рисунке. Задания: пиктограмма «Гнев», «Избавление от гнева», «Мой гнев». Развитие межполушарных связей и волевых навыков: упражнение «Лягушка», пальчиковая гимнастика «Помиримся».	1
Удивление.	Знакомство с эмоциями. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования. Выражение чувства в рисунке.	1

	<p>Задания: пиктограмма «Удивление», «Удивительные запахи», «Мое удивление».</p> <p>Развитие межполушарных связей и волевых навыков: упражнение «Кулак – ребро – ладонь», пальчиковая гимнастика «Удивительно».</p>	
Испуг.	<p>Знакомство с эмоциями. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования. Выражение чувства в рисунке.</p> <p>Задания: пиктограмма «Испуг», «Страшные звуки», «Мой страх», «Страшно веселая история», «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь -превращусь».</p> <p>Развитие межполушарных связей и волевых навыков: упражнение «Колечко», пальчиковая гимнастика «Храбрые моряки».</p>	1
Спокойствие.	<p>Знакомство с эмоциями. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования. Выражение чувства в рисунке.</p> <p>Задания: «Спокойная картина», «Межвежата в берлоге», «Спокойные вещи».</p> <p>Развитие межполушарных связей и волевых навыков: упражнение «Лягушка», пальчиковая гимнастика «Спокойные цветки».</p>	1
Словарик эмоций.	<p>Закрепление и обобщение знаний о чувствах радости, грусти, гнева, испуга, спокойствия. Развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого человека.</p> <p>Задания: сказка-задание «Азбука настроений», «Нарисуй эмоцию», «Остров настроения», игра «Что изменилось?».</p> <p>Развитие межполушарных связей и волевых навыков: упражнение «Кулак – ребро – ладонь».</p>	1
Кто такой «Я»? Черты характера	<p>Формирование умения различать индивидуальные особенности себя. Развитие представлений о себе, качеств своего характера.</p> <p>Задания: «Зеркало», «Мой портрет», «Угадай кто это?», «Какой Я?», «Противоположности».</p> <p>Развитие межполушарных связей и волевых навыков: упражнение «Лягушка», пальчиковая гимнастика «Смелый капитан».</p>	1
Я особенный	<p>Осознание своих положительных качеств. Самовыражение эмоций. Понимание себя, своих чувств и желаний. Снятие телесного и эмоционального напряжения. Формирование навыков сотрудничества.</p> <p>Задания: «Волшебный сундучок», «Ласковое имя», «Кто позвал?», «Кто лишний?», медитативное упражнение «Волшебный цветок».</p> <p>Развитие межполушарных связей и волевых навыков: упражнение «Колечко», пальчиковая гимнастика «У девочек и мальчиков».</p>	1
Итоговое занятие	Итоговая диагностика, с целью определения динамики и выработки рекомендаций.	1
Итого		10

Библиографический список

1. Амонашвили Ш. А. Размышления о гуманной педагогике.- М., 1996
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М., 1996.
3. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – М.: Кгито-Центр, 2010.
4. Кошелева, А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников / А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева. – М., 2003.
5. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб., 2000.
6. Мазепина, Т.Б. Развитие навыков общения в играх, тренингах, тестах / Т.Б. Мазепина. – М., 2002.
7. Монакова, Н.И. Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы дошкольников / Н.И. Монакова. – СПб.: Речь, 2008.
8. Панфилова, М.А. Игротерапия общения /М.А. Панфилова. – М., 2000.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
11. Развитие учебной самостоятельности / Г.А. Цукерман, А.Л. Венгер. - М., 2010, 2015. - 430 с.
12. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. — 480 с.

13. Сальникова, Н. Работа с детьми. Школа доверия / Н. Сальникова. – М., 2003.
14. Сиротюк, А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью / А.Л. Сиротюк. – М.: ТЦ «Сфера», 2002.
15. Талызина Н. Ф. Теория поэтапного формирования умственных действий // Управление процессом усвоения знаний (психологические основы). — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — С. 56—145. — 345 с
16. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать / К. Фопель. – М., 2001.
17. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М. Первушина. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010.
18. Эйдмиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – СПб.: Питер, 2008.
19. Эльконин Д. Б. Психология развития человека. — М.: Аспект Пресс, 2001. — 460 с.