**Формирование произвольной регуляции и самоконтроля у детей старшего дошкольного возраста посредством нейропсихологических занятий**

Старший дошкольный возраст традиционно в психологии и педагогике рассматривается как один из важнейших периодов становления личности, которая включает в себя системы мотивов (их соподчинение) и первичные этические нормы. Л.Д. Столяренко отмечает, что “именно в дошкольном возрасте у детей возникает и развивается произвольное поведение”. Произвольность - наличие не столько цели, сколько средств и способов осуществления этой цели, что выступает как важное психологическое обеспечение личности ребенка

при переходе к социальной позиции школьника.

Говоря о психологической готовности к школьному обучению, Л.А.Венгер выделяет следующие компоненты:

1. *Личностная готовность*, которая включает формирование у ребенка готовности

к принятию новой социальной позиции –школьника, имеющего круг прав и обязанностей.

2. *Интеллектуальная готовность* ребенка к школе. Данный компонент готовности предполагает наличие у ребенка кругозора и развития познавательных процессов.

3. *Социально-психологическая готовность* к школьному обучению. Этот компонент включает в себя формирование у детей нравственных и коммуникативных способностей.

4. *Эмоционально-волевая* *готовность* считается сформированной, если ребенок умеет ставить цель, принимать решения, намечать план действий и прилагать усилия к его реализации, преодолевая имеющиеся трудности и препятствия.

Б.В. Зейгарник рассматривает саморегуляцию как сознательный процесс, направленный на управление своим поведением.

Таким образом, произвольность и способность регуляции собственной деятельности - необходимое условие успешности ребенка в период начала обучения в школе. Как же развивать произвольность? Что делать, если ребенок не может долго концентрировать свое внимание, импульсивен, трудно включается в новую деятельность?

По мнению Л. С. Цветковой, раннее нейропсихологическое обследование ребенка дает возможность установить уровень сформированности его психических функций

и готовности к школьному обучению, поставить точный диагноз на основе научных данных и тем самым предупредить или уменьшить трудности обучения ребенка

в общеобразовательной школе. В случае, если специалистом-нейропсихологом выявлена несформированность каких-либо участков головного мозга, хорошо зарекомендовала себя программа нейропсихологической коррекции А.В. Семенович и Б. А. Архипова. Программа позволяет развить у детей с помощью двигательно-моторных и когнитивных методов мышление, внимание, память, координацию, крупную и мелкую моторику, пространственные представления.

Именно движение является ведущей деятельностью дошкольника и младшего школьника. Многие исследователи указывают на взаимосвязь психического и моторного развития ребенка. Основоположник отечественной нейропсихологии А.Р. Лурия отмечал, что высшие психические функции возникают на основе относительно элементарных моторных и сенсорных процессов.

Например, при развитии телесной моторики в подвижных играх, танцах, на занятиях ритмики, при игре на музыкальных инструментах, создаются предпосылки для становления таких процессов как речь и мышление.

Построение коррекционной работы идет в соответствии с развитием

и формированием основных психических функций в онтогенезе.

Как диагностическая, так и коррекционная модели представляют собой трёхуровневую систему, разработанную в соответствии с учением А. Р. Лурии о трёх функциональных блоках мозга.

1-й блок – регуляции тонуса и бодрствования.

2-й блок – приема, переработки и хранения информации.

3-й блок – программирования, регуляции и контроля.

За развитие произвольности отвечает 3-й блок мозга, он начинает свое развитие

с четырех лет, его активное формирование начинается в районе 7 лет и продолжается до 23 лет. Имеет ли смысл тогда акцентировать внимание на развитии регуляторных функций 3-его блока у детей в дошкольном возрасте? Да, именно третий мозговой блок мозга отвечает за программирование, регуляцию и контроль сложных видов деятельности. Благодаря этому блоку обеспечивается организация активного сознательного психического поведения, составление программы и плана действий, а также контроль их выполнения.

**Признаки недостаточного развития третьего блока мозга у детей**:

* трудности в усвоении и удержании инструкции;
* трудности в построении и удержании программы действий, а также сложность переключения с одной программы действий на другую;
* снижение контроля за протеканием психической деятельности на всех уровнях,

а также критичности;

* снижение контроля над своими эмоциональными проявлениями, а также импульсивность;
* упрощение программы любой деятельности.

При работе с детьми, у которых эти функции нарушены, важно учитывать, что занятия необходимо проводить только в игровой форме, поскольку именно игра является ведущей деятельностью в дошкольном возрасте. Таким образом, программа коррекционно-развивающих занятий с детьми, имеющими трудности в формировании функций произвольного регулирования своей деятельности, должны быть построена по нескольким обязательным принципам.

***1.Принцип учета развития психических функций в онтогенезе***. Необходимо знать и учитывать логику нормального онтогенеза: в патологии нет ничего, чего бы не было в норме. Каждая функция в своем развитии проходит ряд обязательных последовательных этапов. При нарушениях развития ребенка происходит искажение прохождения этих этапов. Каждая стадия развития создает предпосылки для нормального освоения последующего этапа. Поэтому, если у ребенка имеются проблемы в развитии речевых

и познавательных функций, то чаще всего надо начинать работать не с этим уровнем,

а создать предпосылки для его нормального формирования, т.е. работать с нижележащими, базовыми уровнями (уровень психической активности, эмоциональная, сенсорная, двигательная сферы)

***2. Принцип от простого к сложному и постепенное введение новых видов деятельности.*** Ребенку легче осуществлять те виды деятельности, которые ему знакомы

и доступны. Осваивать новое умение ребенку с нарушениями развития нелегко, это требует от него определенных усилий. Поэтому вводить новые задания и игры нужно постепенно от простых к более сложным.

***3. Принцип опоры на предметную деятельность и ее организацию.*** Поскольку все психические процессы формируются в предметной деятельности, в коррекционной работе необходимо использовать методы восстановления и формирования через деятельность как вербальную, так и невербальную. “Усвоение материала происходит через деятельность субъекта, которую необходимо организовать: в обучении важна методически грамотная организация деятельности по усвоению материала и управление ею”. (Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев).

***4. Принцип использования игровой деятельности.*** Поскольку игра является ведущей деятельностью в дошкольном возрасте, необходимо строить коррекционную работу в игровой форме. В игре гораздо активнее включаются в коррекционный, обучающий и творческий процесс физические, умственные и эмоциональные качества ребенка, актуализируются социальные взаимодействия, легче усваиваются и закрепляются развивающие программы, формируются различные навыки. В зависимости от возраста ребенка игра может носить различный характер. В более младшем возрасте коррекционную программу можно вплетать в сказочный сюжет. Для школьников используются варианты игр с правилами.

***5. Эмоциональный контакт с ребенком.*** Базовые системы связаны не только

с познавательной, но и с личностной сферой ребенка. Одним из важных компонентов работы с ребенком является установление эмоционального контакта. Эмоциональное подкрепление в коррекционной работе обеспечивает естественное повышение работоспособности, повышение эффективности работы мозга. При хорошо развитой эмоциональной сфере ребенка она является опорой в организации всей коррекционной работы. При недостаточном эмоциональном развитии первоочередной стоит задача работы по развитию эмоциональной сферы ребенка, установлению и поддержанию позитивного контакта, доброжелательных отношений между ребенком и специалистом. Важный принцип – активное участие ребенка, создание мотивации для того, чтобы он начал осваивать новые виды деятельности.

При проведении коррекционно-развивающей работы с ребенком следует всегда помнить, что интеграция сенсомоторных актуализаций ребенка – фундамент его психического развития, но уже в 4–5-летнем возрасте у ребенка наиболее сензитивными являются как раз достаточно высокие этажи познавательных процессов; активное,

но изолированное воздействие исключительно на сенсомоторный уровень может привести к постепенному обкрадыванию этих иерархически более высоорганизованных форм психической деятельности. Таким образом, для дошкольного возраста актуальна сенсомоторная коррекция и формирование базовых основ, предпосылок развития психических функций; для детей более старшего возраста (младший школьный возраст) важнее когнитивная коррекция и развитие самих когнитивных психических функций.

Далее будут представлены некоторые игры, которые могут быть включены

в программу коррекционно-развивающих занятий для детей с ОВЗ различными специалистами и педагогами (воспитателями, логопедами, дефектологами, педагогами-психологами, музыкальными руководителями, инструкторами по физической культуре

и пр.)

**Игры на самоконтроль и умение управлять своим телом**

**Шалтай-болтай** (для детей с 4 лет)

Цель: снятие мышечного напряжения, расслабление

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела. Взрослый произносит: "*Шалтай-болтай висел на стене, Шалтай-болтай свалился во сне".* Дети падают на ковер. Упражнение повторяется несколько раз. Взрослый следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

**Надоедливая муха**(для детей с 4 лет)

Цель: учить концентрироваться на отдельных частях своего тела, контроль за мелкими движениями

Представьте, что вы лежите на пляже, солнышко вас пригревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и села на лобик. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружиться вокруг глаз – поморгайте ими. Перелетела на щеку, затем на другую – подвигайте губами, надуйте щеки. Уселась на подбородок – подвигайте челюстью и т.д.

**Я кубик несу и не уроню**(для детей с 4 лет)

Цель: развитие произвольности и самоконтроля движений.

Ребенок должен перенести кубик от одной стены до другой, маршируя. Кубик лежит на открытой ладони вытянутой руки. Если ребенок легко справляется с заданием, то кубик кладется на тыльную сторону ладони или на голову. Тогда ребенок не марширует, а двигается плавно.

**Шаловливая минутка** (для детей с 4 лет)

Цель: снятие психофизического напряжения, развитие произвольности

Детям объясняют: "Сейчас наступает «шаловливая минутка». В течение этой минутки вы можете делать все, что хочется: прыгать, бегать, кричать... Но помните, что есть правило: «шаловливая минутка» начинается со звучания музыки, а заканчивается, когда музыка выключается. Упражнение повторяется 2 – 3 раза

**Рисование ладонями**(для детей с 4 лет)

Цель: снижение мышечного напряжения, развитие умения контролировать силу прикосновений.

Взрослый предлагает детям рисовать ладошками картины на спине друг друга. Дети разбиваются по парам. Ребенок, на спине которого рисуют, закрывает глаза. Взрослый медленно читает текст и демонстрирует движения, как надо рисовать на спине.

*Море, море, море…*(медленно поглаживаем верхнюю часть спины партнера от позвоночника в стороны одновременно двумя руками)

*Рыбы, рыбы, рыбы…*(быстрые и легкие прикосновения пальцами в том же направлении)

*Горы, горы, горы…*(медленные прикосновения всей ладонью)

*Небо, небо, небо…*(снова поглаживания)

Затем дети меняются ролями.

**Час тишины и час "можно"**(для детей с 4 лет)

Цель: ослабление негативных эмоций, формирование произвольности поведения

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т.д. «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

**Речка - Берег**(для детей с 4 лет)

Цель: развитие концентрации внимания, коррекция импульсивности, стимуляция физической активности

На полу в линию лежит длинная веревка, представляющая морской берег. Дети встают

с одной стороны «на берег». Когда ведущий крикнет «Речка!» все перепрыгивают через линию вперед. Если он кричит «Берег!», то все перепрыгивают назад. Если ведущий кричит «Берег!» дважды, дети, которые перепрыгнули в «Речку», выбывают из игры.

**Снеговик**(для детей с 4 лет)

Цель: снятие мышечного напряжения чередованием напряжения и расслабления

*Наступила зима. Выпал снег. Ребята слепили снеговика* (дети стоят, широко расставив ноги).

*Ночью был сильный мороз, и снег стал крепким, как лед* (напрягают мышцы ног, рук

и шеи).

*Утром выглянуло солнышко, стало тепло, снеговик начал таять. Подтаяла голова* (расслабляют мышцы шеи),*затем плечи, руки* (расслабляют мышцы рук), *ноги*(расслабляют мышцы ног).

*Растаял снеговик и превратился в лужицу* (ложатся на ковер).

Следите за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

**Стойкий оловянный солдатик**(для детей с 4 лет)

Цель: развитие произвольности поведения, общей координации

Правила игры: нужно встать на одну ногу, а другую подогнуть в колене, руки опустить

по швам. Вы - стойкие оловянные солдатики на посту, несете свою службу и можете усмирить не только противника, но и самих себя. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг происходит, кто, чем занят. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальнее. Вы настоящие «стойкие солдатики», и самое главное - вы смогли справиться со своим поведением. Время нахождения в статичной позе постепенно увеличивается.

**Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи**(для детей с 5 лет)

Цель: снятие речевых зажимов, сплочение группы

Ведущий говорит: «Все мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздается самое громкое рычание». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается

под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно,

то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется.

**Игры на удержание программы действий**

**Запрещенное движение**

Цель: развитие произвольности и внимания.

Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим, прибавляя еще одно, свое запрещенное движение. Игра продолжается дальше. Запрещенных движений может быть около 7.

**Запретное число**

Цель: развитие внимания, формирование произвольности

Правила игры: Я выбираю запретное число (например, 2); после этого произношу вслух ряд чисел. Каждый раз, когда звучит запретное число, надо хлопнуть в ладоши и улыбнуться (или нахмуриться).

Вариант. Дети по очереди считают по порядку от 1 до 10 (20). Кому выпадает назвать запретное число, он хлопает в ладоши, не произнося его вслух.

**Невидящий - неслышащий**

Цель: развитие внимания и произвольности, коррекция импульсивности

Ведущий дает команду: «Невидящий» - дети выполняют движения только по словесному сигналу. Когда говорит: «Неслышащий» - дети выполняют задание только по показу.

**Копна – Тропинка - Кочки**(для детей с 5 лет)

Цель: развитие дисциплинированности, организованности, сплочённости

Дети берутся за руки, образуя круг, и по сигналу ведущего идут по кругу до тех пор, пока ведущий не произнесёт слово-задание. Если ведущий говорит: «Тропинка!», все дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Если ведущий говорит: «Копна!», - дети направляются к центру круга, выставив руки вперёд. Если говорит: «Кочки!», дети приседают, положив руки на голову. Задания ведущим чередуются. Кто быстрее и точнее выполнит все задания, получит поощрительные очки. Чемпионом становится ребёнок, набравший наибольшее количество поощрительных очков.

**Кулак – ладонь – ребро**(для детей с 5 лет)

Цель: развитие произвольного внимания, зрительно – моторной координации, коррекция импульсивности.

По команде дети кладут ладони обеих рук на стол, сжимают их в кулаки, ставят ребром. Темп и последовательность положения рук меняются. Затем взрослый путает детей: своими руками показывает одно, а говорит – другое. Дети должны внимательно слушать и не ошибаться.

**Пол – нос – потолок**(для детей с 5 лет)

Цель: развитие пространственного восприятия, произвольного внимания

Психолог произносит «пол», «нос», «потолок» и вместе с детьми указывает на них (руки вверх, к носу, руки вниз). Сначала психолог делает правильно, а затем начинает путать детей – говорить «пол», а показывать на нос. Дети должны быть внимательными

и не ошибаться.

**Зеваки**(для детей с 5 лет)

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Дети берутся за руки и идут по кругу. По сигналу ведущего останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успевает выполнить задание, выбывает из игры. Важно добиться синхронности выполнения движений. Затем алгоритм движений можно изменить (3 притопа, поворот вокруг себя, 1 хлопок)

**Расскажем и покажем**(для детей с 5 лет)

Цель: развитие слухового внимания, самоконтроля координации движений.

 Дети выполняют движения под рифмовку.

*Руку правую – на плечо*

*Руку левую – на бочок*

*Руки в стороны, руки вниз*

*И направо повернись*

*Руку левую – на плечо*

*Руку правую – на бочок*

*Руки верх, руки вниз*

*И налево повернись*

     Упражнение повторяется несколько раз

**Повторение ритма**(для детей с 6 лет)

Цель: развитие произвольного внимания и контроля двигательной активности.

Взрослый отстукивает (прохлопывает) любой ритмический рисунок, ребенок должен его повторить. Ребенок может слушать ритм с закрытыми глазами. Затем водящим становится ребенок. В конце игры детям задают вопрос: «Что было легче: задавать ритм или повторять?»

**Игры на саморегуляцию и контроль импульсивности**

**Молчу - шепчу - кричу**(для детей с 5 лет)

Цель: коррекция гиперактивности, развитие волевой регуляции громкости речи

и поведения.

Ребенку предлагается действовать и говорить в соответствие с определенными знаками. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы поднимете руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать.

Можно предложить цветовые знаки: красный – молчать, желтый – шептать, зеленый – кричать. Эту игру лучше заканчивать на этапе "молчу" или "шепчу", чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям.

**«Да и нет» - не говори**(для детей с 5 лет)

Цель: коррекция импульсивности, развитие произвольности, лабильности мышления

Дети по очереди ловят мяч и отвечают на вопрос, избегая слов «да» и «нет»:

* ты живешь в берлоге?
* ты мальчик?
* ты был в зоопарке?
* ты сейчас в детском саду?
* ты любишь мороженое?
* тебе 6 лет?
* ты любишь играть в куклы?
* сейчас зима?
* ты хочешь пойти в школу?
* у тебя есть мама?
* ты сейчас спишь?
* тебя зовут Вася?
* ночью светит Солнце?
* коровы летают?
* зимой жарко?
* солнце синее?
* ты любишь ходить к врачу?
* лед теплый?
* ты умеешь плавать?
* ты послушный?

**Говори по сигналу**(для детей с 5 лет)

Цель: коррекция импульсивности, развитие волевой регуляции

Ребенку задают любые несложные вопросы, но отвечать он должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал, например, сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же вы задали вопрос, но не сделали оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке. Условные сигналы можно изменять: отвечать после хлопка, стука под столом, притопа и т.д. Паузы следует чередовать – длинные с короткими.

Примечание. Во время этой игры-беседы можно достигать дополнительные цели в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях, интересах, привязанностях, вы повышаете самооценку своего сына (дочери), помогаете ему обратить внимание на свое "я".

**Слушай команду**(для детей с 5 лет)

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например,: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений.

Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности

**Слушай хлопки**(для детей с 5 лет)

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

**Прошепчи ответ**(для детей с 5 лет)

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, коррекция импульсивности

Взрослый задает вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, пальцы сжаты в кулак, а большой палец поднят вверх (показ). Когда поднятых пальце много, взрослый считает «Раз, два, три – шепотом говори». Задача детей - прошептать ответ. Вопросы:

* Какое сейчас время года?
* Как называется наш город?
* Как называется детеныш коровы?
* Сколько лап у собаки?
* Какие дни в недели выходные? И т.д.

Коррекционно-развивающая работа с ребенком с ОВЗ по преодолению отставаний

в психическом развитии становится максимально эффективной, если основывается на нейропсихологическом подходе, то есть, проводится с учетом сильных и слабых сторон каждого ребенка, создании адекватной развивающей среды и раннем начале коррекционного воздействия. Также огромное значение имеет взаимодействие всех сторон образовательного процесса – ребенка, всех педагогов, работающих с ребенком,

и родителей, объединение их усилий и согласованная работа по преодолению проблем

в развитии ребенка с ОВЗ.

**Список литературы:**

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: Учебное пособие / Под редакцией Л.С. Цветковой. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО “МОДЭК”, 2006.

2. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учебник для студентов вузов. – М.: В. Секачев, 2013.

3. Горячева Т.Г., Султанова А.С. Сенсомоторная коррекция при различных отклонениях психического развития // Неврологический вестник им. В.М. Бехтерева. Т. XL. Вып. 3, 2008.

4. Микадзе Ю.В. Нейропсихология детского возраста: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2014.

5. Пылаева Н.М., Ахутина Т.В. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход. – СПб.: Питер, 2008.

6. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2010.

7. Цыганок А.А., Виноградова А.В., Константинова И.С. Развитие базовых познавательных функций с помощью адаптивно-игровых занятий/ Нейропсихолог в реабилитации и образовании. – М.: Теревинф, 2014

8. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод заме­щающего онтогенеза: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2007.

9. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Издание третье. Ростов-на-Дону: “Феникс”, 1999.

10. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. – М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2007