**Саморегуляция детей 3-4 лет**

**Дмитриева Мария Андреевна**

Студент (1 курс бакалавриата)

ФГАОУ «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Институт психологии и образования, Казань, Россия

E-mail: maradmitrieva@stud.kpfu.ru

 ***Актуальность*** исследования обусловлена тем, что дошкольный этап в жизни является одним из наиболее интенсивных периодов в развитии ребенка. Одними из основных педагогических задач, согласно федеральной образовательной программой дошкольного образования, являются охрана и укрепление психического здоровья детей, в том числе их **эмоционального благополучия**, развитие, личностных, нравственных качеств, психолого-педагогическая поддержка семьи. По данным статистики психологов, у детей не развита саморегуляция. (Щекудова С. С. Практикум по возрастно-психологическому консультированию: лекции: Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. - Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины) [8]

В дошкольном возрасте необходимо уделять особое внимание развитию саморегуляции, начиная с младшего дошкольного возраста.

Саморегуляция – это основа адаптивности человека, его способности контролировать себя в определенных жизненных ситуациях. Она включает в себя внутреннюю и внешнюю регуляцию (то есть эмоциональную и поведенческую). Принято выделять два компонента: «эмоциональная регуляция» и «когнитивный контроль». Термин «эмоциональная регуляция» обычно используется для описания эмоциональных и мотивационных аспектов саморегуляции. Термин «когнитивный контроль» используется для «холодных», регуляторных процессов, обеспечивающих контроль и реализацию познавательных функций: планирование, организацию и решение задач.  [[Samoregulyacia\_rekomendacii.pdf](file:///C%3A%5C%5CUsers%5C%5C%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F%5C%5CDownloads%5C%5CTelegram%20Desktop%5C%5CSamoregulyacia_rekomendacii.pdf)]  [4]

И в нашем исследовании мы подробнее остановимся на эмоциональной регуляции – способность определять собственное состояние, давать ему оценку и умение управлять собственным эмоциональным состоянием. (Вишнякова, С. М. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. — М.: НМЦ СПО. 1999.) [3]

***Цель*** исследования создание педагогических условий формирования предпосылок саморегуляции у детей 3-4 лет.

Для достижения цели были поставлены следующие ***задачи:***

* осуществить анализ литературы, касающейся понятия саморегуляция, и ее формирование у детей дошкольного возраста;
* выявить педагогические условия формирования саморегуляции детей дошкольного возраста и определить их эффективность.

***Гипотеза****:* Формирование предпосылок саморегуляции детей 3-4 лет будет успешным, если создать необходимые педагогические условия:

1. Помогать детям осознавать и понимать свои эмоции, понимать причины их появления, и как можно справиться с той или иной эмоцией.
2. В форме игры практиковать техники саморегуляции (техники дыхания, физические упражнения, сюжетно-ролевые игры, музыкальные и подвижные игры и т.д)
3. Создание предметно-развивающей среды, способствующая формированию предпосылок саморегуляции детей 3-4 лет (правила группы, в составлении которых будут участвовать и сами дети, и визуально их изображать, мотивационная доска и т.д.)

*Объект исследования:* педагогический процесс, направленный на формирование предпосылок саморегуляции детей 3-4 лет.

*Предмет исследования:* педагогические условия формирования предпосылок саморегуляции детей 3-4 лет.

*Методы исследования:* анализ литературы. наблюдение, проведение занятий,

В ходе исследования нами были изучено влияние выделенныхпедагогических условий на формирование предпосылок саморегуляции детей 3-4 лет.

Таким образом, в заключение были сделаны следующие выводы: при внедрении выделенных педагогических условий дети 3-4 лет:

-осознавали и понимали свои эмоции,

- могли контролировать свое поведение.

-в режимных моментах соблюдали порядок очередности.

- в группе наблюдалась эмоционально спокойная, дружеская обстановка.

Мы видим, что несмотря на младший возраст, у детей формируется навык саморегуляции, который имеет огромное значение для их дальнейшего успешного развития.

Список литературы

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28.11.22г. №71847.
2. Бехтерев, В. М. Вопросы воспитания в возрасте первого детства. / В. М. Бехтерев: Из-во Психо-неврол. ин-т. — СПб., 1909. - 39 с.
3. Вишнякова, С. М. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. / С. М. Вишнякова: Из-во Науч.-метод. центр сред. проф. Образования. — М.: НМЦ СПО., 1999. – 535с.
4. Как развивать саморегуляцию у детей дошкольного возраста? Методические рекомендации для родителей и педагогов. [Samoregulyacia\_rekomendacii.pdf](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F%5CDownloads%5CTelegram%20Desktop%5CSamoregulyacia_rekomendacii.pdf)
5. Обухова, Л. Ф. Детская (возрастная) психология: учебник / Л. Ф. Обухова; Российское педагогическое агенство: Из-во Российское педагогическое агенство, 1996. - 374 с.
6. Панферова, И.В. Развитие саморегуляции у детей дошкольного возраста / Панферова И. В.; Семинар – практикум для воспитателей ДОУ:[https://cyberleninka.ru/]. - URL: [https://mbdou866.edummr.ru/wp-content/uploads/2019/02/Развитие-саморегуляции-у-детей-дошкольного-возраста-.pdf](https://mbdou866.edummr.ru/wp-content/uploads/2019/02/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D1%83-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0-.pdf)
7. Хури, Е. А. Нейропсихологический подход при формировании произвольной саморегуляции у детей дошкольного возраста / Хури, Е. А.; Научная статья:[ <https://cyberleninka.ru/>]. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neyropsihologicheskiy-podhod-pri-formirovanii-proizvolnoy-samoregulyatsii-u-detey-doshkolnogo-vozrasta/viewer>
8. Щекудова С. С. Практикум по возрастно-психологическому консультированию: лекции. / С. С. Щекудова: Из-во Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины.