

## **Развитие произвольной саморегуляции психофизического состояния и двигательной активности у детей младшего школьного возраста.**

Интеллектуальное развитие современных младших школьников идет более быстрыми темпами, чем развитие их сверстников 10-15 лет назад. Благодаря телевидению, видеотехнике, компьютерам объем информации, получаемой детьми, с каждым годом значительно возрастает. Повышаются и требования общеобразовательной школы к первоклассникам.

Таким образом, раннее интеллектуальное развитие является требованием времени. Однако, надо понимать, что одностороннее взращивание интеллекта обедняет эмоциональную сферу ребенка, не дает ей полноценно развиваться. Это может создавать проблемы не только в сегодняшней жизни детей, но и с большой вероятностью в их взрослой завтрашней жизни. Нормальное здоровое развитие должно быть гармоничным.

Другая проблема современности – рост темпа жизни, ее насыщенности событиями, напряженности и вместе с тем отчуждаемости людей друг от друга. К сожалению, идет разрушение «дворовой субкультуры». Все меньше детей имеет желание и возможность играть со сверстниками во дворе своего дома. Это не способствует нормальной адаптации детей в социальной среде и рождает дефицит общения. Напряжение и стрессы, переживаемые родителями, негативно влияют на эмоциональное состояние детей в семье и, к сожалению, часто ведут их к ранней невротизации.

Таким образом, современные дети нуждаются в комплексных развивающих программах, среди которых программы, направленные на развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сферы, имеют особое значение.

Программа нашего кружка «Азбука общения» имеет социально-психологическую направленность. Ее предназначение – сохранение психологического здоровья детей. Она рассчитана на детей младшего

школьного возраста. Занятия по программе могут быть полезны для детей с поведенческими проблемами, для детей, имеющих трудности в общении, детей с отставаниями в развитии эмоционально-волевой и личностной сферы (личностной незрелостью), а также для всех детей младшего школьного возраста.

Особое внимание на занятиях в кружке «Азбука общения» уделяется развитию произвольной **саморегуляции психофизического состояния**. Это прежде всего, регулирование мышечного тонуса (напряжения/расслабления мышц); ритма, глубины, скорости дыхания, посредством чего достигается необходимая мобилизация организма, или, напротив, релаксация (отдых и восстановление сил). Такого рода саморегуляция происходит чаще всего бессознательно, автоматически. Однако в силу различных психофизических и психологических причин автоматическая саморегуляция не всегда бывает идеальной. В результате мобилизация человека может быть излишней или недостаточной, а его релаксация – несвоевременной или неполной, что влечет за собой перегрузки.

При хроническом характере перегрузок человеку угрожают сбои на психологическом и соматических уровнях. Поэтому для каждого человека важно знать о возможностях сознательной саморегуляции и владеть элементарными приемами *произвольной саморегуляции своего психофизического состояния*. Знакомство с этими приемами должно происходить уже в младшем школьном возрасте, когда у детей активно развивается произвольность. Этот опыт создает базу для нормальной саморегуляции эмоциональных состояний и поведения школьников. Кроме того, знакомство с приемами релаксации является профилактикой неврозов и может быть этапом в коррекции таких распространенных на данный момент нарушений, как синдром гиперактивности и дефицита внимания у детей.

Процесс произвольной саморегуляции всегда начинается с момента концентрации внимания, поэтому на занятиях много времени отводится *развитию свойств внимания* (концентрации, переключению и

распределению). Все проводится в игровой форме, придается игровой смысл упражнениям и действиям.

Дети проходят пять этапов знакомства с элементарными приемами саморегуляции психофизического состояния:

1. Обращение внимания детей на тактильные, кинестетические ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами.
2. Организация опыта осознанного переживания детьми мышечного напряжения (расслабления), тепла, покалывания; опыта произвольного напряжения и расслабления мышц.
3. Знакомство детей с типами дыхания, различными по глубине и скорости; развитие способности детей концентрировать внимание на дыхании.
4. Организация опыта произвольного регулирования детьми своего дыхания (его темпа и глубины), опыта диафрагмального дыхания, произвольной задержке дыхания.
5. Знакомство детей с элементарными приемами релаксации через смену напряжения и расслабления мышц, регулирование дыхания.

В результате постоянных занятий в кружке «Азбука общения» и работы над саморегуляцией своего психофизического состояния наблюдается позитивная динамика в развитии произвольности и регуляторных способностей у детей.

Критериями результативности являются:

- освоение элементарных способов релаксации;
- позитивная динамика произвольного внимания;
- позитивная динамика эмоционального состояния и поведенческих проявлений.

Именно сегодня, как никогда актуальна проблема саморегуляции как способа борьбы со стрессом.