

## Развитие саморегуляции и самостоятельности

Развитие саморегуляции – одна из центральных линий развития детей. Разнообразие видов деятельности, которые осваивает дошкольник, объединяет одно – в них формируется важнейшее личностное новообразование этого возраста – произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

**Саморегуляция** – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

**Психическая саморегуляция** – самостоятельное целенаправленное и сознательное изменение субъектом регуляторных механизмов своей психики на основе использования ресурсов бессознательного уровня.

У ребенка, как и у взрослого, по мере роста его личности, повышаются способности к произвольной психической регуляции и самоконтролю.

В детском возрасте способность подчинять свою психическую жизнь ярким живым образам фантазии совершенно естественна, во-первых, потому что основной тип регуляции психики у детей как раз произвольный, во-вторых, потому что слово у ребенка очень близко к конкретному образу. Слова легко оживляют у детей яркие впечатления и реальные ощущения, способные запустить естественные механизмы саморегуляции.

Требования детского сада, а затем школы создают необходимость формирования произвольной памяти и мышления, дальнейшего развития произвольной саморегуляции эмоциональных проявлений, внимания и восприятия как главного резерва их способностей, творческих возможностей, жизненных сил и интересов. Понимание психологами и воспитателями общих механизмов психофизической регуляции организма дает инструмент воздействия изнутри на развитие детской психики и ее произвольной регуляции.

Образовательная программа дошкольного образования ДОУ

Задачи образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»	
от 1 года до 2-х лет	от 2-х лет до 3-х лет
<ul style="list-style-type: none"><li>• формировать элементарные представления: о себе, близких людях, ближайшем предметном окружении;</li><li>• создавать условия для получения опыта применения правил социального взаимодействия</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• формировать первичные представления ребенка о себе, о своем возрасте, поле, о родителях (законных представителях) и близких членах семьи</li><li>• развивать игровой опыт ребенка, помогая детям отражать в игре представления об окружающей действительности</li></ul>
Содержание образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»	
от 1 года до 2-х лет	от 2-х лет до 3-х лет
<ul style="list-style-type: none"><li>• Педагог в беседе и различных формах совместной деятельности формирует:<ol style="list-style-type: none"><li>1. элементарные представления ребенка о себе,</li><li>2. своем имени,</li><li>3. внешнем виде,</li></ol></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Показывает и называет ребенку:<ol style="list-style-type: none"><li>1. основные части тела и лица человека,</li><li>2. его действия..</li></ol></li><li>• Оказывает помощь детям в определении:<ul style="list-style-type: none"><li>-особенностей внешнего вида мальчиков и девочек, их одежды, причесок,</li><li>-предпочитаемых игрушек,</li></ul></li></ul>

<p>4. половой принадлежности (мальчик, девочка)</p> <p>5. по внешним признакам (одежда, прическа);</p> <p>6. о близких людях;</p> <p>7. о ближайшем предметном окружении.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагог создает условия для получения ребенком первичного опыта социального взаимодействия (что можно делать, чего делать нельзя; здороваться, отвечать на приветствие взрослого, благодарить; выполнять просьбу педагога).</li> <li>• Педагог включает детей в игровые ситуации, вспоминая любимые сказки, стихотворения и тому подобное, поощряет проявление у ребенка интереса к себе, желание участвовать в совместной деятельности, игре, развлечении</li> </ul>	<p>-задает детям вопросы уточняющего или проблемного характера,</p> <p>-объясняет отличительные признаки взрослых и детей, используя наглядный материал и повседневные жизненные ситуации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагог формирует представление детей о <ul style="list-style-type: none"> <li>-простых предметах своей одежды, обозначает словами каждый предмет одежды,</li> <li>-рассказывает детям о назначении предметов одежды,</li> <li>-способах их использования (надевание колготок, футболок и тому подобное).</li> </ul> </li> <li>• Поддерживает желание ребенка называть и различать основные действия взрослых</li> <li>• Педагог рассматривает вместе с детьми картинки с изображением семьи: детей, родителей (законных представителей). Поощряет стремление детей узнавать членов семьи, называть их, рассказывает детям о том, как члены семьи могут заботиться друг о друге.</li> <li>• Педагог поддерживает стремление детей выполнять элементарные правила поведения ("можно", "нельзя").</li> <li>• Личным показом демонстрирует правила общения: здоровается, прощается, говорит "спасибо", "пожалуйста", напоминает детям о важности использования данных слов в процессе общения со взрослыми и сверстниками, поощряет инициативу и самостоятельность ребенка при использовании "вежливых слов".</li> <li>• Педагог использует приемы общения, позволяющие детям проявлять внимание к его словам и указаниям, поддерживает желание ребенка выполнять указания взрослого, действовать по его примеру и показу.</li> <li>• Педагог организует детей на участие в подвижных, музыкальных, сюжетных и хороводных играх, поощряет их активность и инициативность в ходе участия в играх.</li> <li>• Педагог поддерживает желание детей познавать пространство своей группы, <ol style="list-style-type: none"> <li>1. узнавать вход в группу,</li> <li>2. ее расположение на этаже,</li> <li>3. педагогов, которые работают с детьми.</li> </ol> </li> <li>• Рассматривает с детьми пространство группы,</li> </ul>
--	--

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. назначение каждого помещения,</li> <li>2. его наполнение,</li> <li>3. помогает детям ориентироваться в пространстве группы.</li> </ol>
--	--

## СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ 3-7 лет

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ			
Задачи в сфере социальных отношений			
3-4	4-5	5-6	6-7
Развивать эмоциональную отзывчивость, способность откликаться на ярко выраженные эмоции сверстников и взрослых, различать и понимать отдельные эмоциональные проявления, учить правильно их называть;	Развивать эмоциональную отзывчивость к взрослым и детям, слабым и нуждающимся в помощи, воспитывать сопереживание героям литературных и анимационных произведений, доброе отношение к животным и растениям;	Содействовать пониманию детьми собственных и чужих эмоциональных состояний и переживаний, овладению способами эмпатийного поведения в ответ на разнообразные эмоциональные проявления сверстников и взрослых;	Обогащать эмоциональный опыт ребенка, развивать способность ребенка распознавать свои переживания и эмоции окружающих, осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях и обосновывать свои намерения и ценностные ориентации;
Обогащать представления детей о действиях, в которых проявляются доброе отношение и забота о членах семьи, близком окружении;	Развивать позитивное отношение и чувство принадлежности детей к семье, уважение к родителям (законным представителям), педагогам и окружающим людям;	Обогащать представления детей о формах поведения и действиях в различных ситуациях в семье и ДОО;	
Поддерживать в установлении положительных контактов между детьми, основанных на общих интересах к действиям с игрушками, предметами и взаимной симпатии	Развивать стремление к совместным играм, взаимодействию в паре или небольшой подгруппе, к взаимодействию в практической деятельности;	Поддерживать интерес детей к отношениям и событиям в коллективе, согласованию действий между собой и заинтересованности в общем результате совместной деятельности;	Обогащать опыт применения разнообразных способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками; развитие начал социально-значимой активности;
Оказывать помощь в освоении способов	Воспитывать доброжелательное	Обеспечивать умение детей вырабатывать и принимать	Развивать способность ребенка

взаимодействия со сверстниками в игре, в повседневном общении и бытовой деятельности;	отношение ко взрослым и детям;	правила взаимодействия в группе, понимание детьми последствий несоблюдения принятых правил;	понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
Приучать детей к выполнению элементарных правил культуры поведения в ДОО;	Воспитывать культуру общения со взрослыми и сверстниками, желание выполнять правила поведения, быть вежливыми в общении со взрослыми и сверстниками;	Расширять представления о правилах поведения в общественных местах; об обязанностях в группе;	Воспитывать привычки культурного поведения и общения с людьми, основ этикета, правил поведения в общественных местах;
Формировать положительную самооценку, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности;		Поддерживать положительную самооценку ребенка, уверенность в себе, осознание роста своих достижений, чувства собственного достоинства, стремления стать школьником;	
<b>Содержание образовательной деятельности в области СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ</b>			
<b>Содержание в сфере социальных отношений</b>			
3-4	4-5	5-6	6-7
Педагог создает условия для формирования у детей образа Я: закрепляет умение называть свое имя и возраст, говорить о себе в первом лице; проговаривает с детьми характеристики, отличающие их друг от друга (внешность, предпочтения в деятельности, личные достижения).	Педагог обогащает представления детей об их развитии, проговаривает и фиксирует внимание на разнообразных возрастных изменениях (когда я был маленький, когда я буду взрослым). Способствует освоению детьми традиционных представлений о половых и гендерных различиях, семейных ролях и отношениях.		Педагог знакомит детей с изменением позиции человека с возрастом (ребенок посещает ДОО, затем учится в общеобразовательной организации, в колледже, вузе, взрослый работает, пожилой человек передает опыт последующим поколениям). Объясняет детям о необходимости укрепления связи между поколениями, взаимной поддержки детей и взрослых.
Педагоги способствуют различению детьми	Педагог способствует	Педагог знакомит детей с основными эмоциями и	Педагог развивает умение детей

<p>основных эмоций (радость, печаль, грусть, гнев, страх, удивление) и пониманию ярко выраженных эмоциональных состояний. При общении с детьми педагог интересуется настроением детей, предоставляет возможность рассказать о своих переживаниях, демонстрирует разнообразные способы эмпатийного поведения (поддержать, пожалеть, обнадежить, отвлечь и порадовать). При чтении художественной литературы педагог обращает внимание на проявления, характеризующие настроения, эмоции и чувства героев, комментирует их отношения и поведение, поощряет подражание детей позитивному опыту персонажей художественных произведений и мультипликации.</p>	<p>распознаванию и пониманию детьми эмоциональных состояний, их разнообразных проявлений, связи эмоций и поступков людей. Создает ситуации получения детьми опыта проявления сочувствия и содействия (эмпатийного поведения) в ответ на эмоциональное состояние сверстников и взрослых, воспитывает чувствительность и внимательность к затруднениям и переживаниям окружающих. При чтении художественной литературы, просмотре фрагментов анимационных фильмов педагог обращает внимание на разнообразие эмоциональных проявлений героев, комментирует и обсуждает с детьми обусловившие их причины.</p>	<p>чувствами, их выражением в мимике, пантомимике, действиях, интонации речи. Анализирует с детьми причины и события, способствующие возникновению эмоций, рассматривает примеры из жизненного опыта детей, произведений литературы и изобразительного искусства, кинематографа и мультипликации. Учит детей понимать свои и чужие эмоциональные состояния, разговаривать о них, демонстрирует примеры эмоциональной поддержки и адекватные возрасту способы регуляции эмоциональных состояний.</p>	<p>распознавать собственные эмоции и чувства, понимать чувства и переживания окружающих; учит понимать эмоциональное состояние сверстников по невербальным признакам (обращает внимание на мимику, позу, поведение); помогает находить причины и следствия возникновения эмоций, анализировать свои переживания и рассказывать о них; использовать социально приемлемые способы проявления эмоций и доступных возрасту способы произвольной регуляции эмоциональных состояний (сменить вид деятельности и прочее). Демонстрирует детям отражение эмоциональных состояний в природе и произведениях искусства.</p>
<p>Формирует положительную самооценку, уверенность в своих силах, отмечает позитивные изменения в развитии и поведении детей, бережно и тактично помогает ребенку обнаружить свои ошибки и найти адекватный способ их устранения.</p>		<p>Педагог предоставляет детям возможность рассказать о себе, выразить собственные потребности и желания, воспитывает самоуважение и уверенность в себе, подчеркивает достижения ребенка. Знакомит детей с их правами. Обогащает представления детей о расширении форм поведения и действий детей в ситуации взросления (помощь взрослым дома и в группе, сочувствие и поддержка</p>	<p>Педагог обеспечивает детям возможность осознания и признания собственных ошибок, рефлексии качества решения поставленных задач, определения путей развития. Знакомит детей с их правами, возможными вариантами поведения и реакций в случае их нарушения.</p>

		детей с ОВЗ в ДОО; забота и поддержка младших).	Воспитывает осознанное отношение к своему будущему и стремление быть полезным обществу.
Педагог обогащает представления детей о действиях и поступках людей, в которых проявляются доброе отношение и забота о членах семьи, близком окружении, о животных, растениях; знакомит с произведениями, отражающими отношения между членами семьи.	Педагог развивает позитивное отношение и чувство принадлежности детей к семье, уважение к родителям (законным представителям): <ul style="list-style-type: none"> <li>• обогащает представления о структуре и составе семьи, родственных отношениях;</li> <li>• семейных событиях, делах.</li> </ul>	Обогащает представления о семье, семейных и родственных отношениях: <ul style="list-style-type: none"> <li>• члены семьи,</li> <li>• ближайшие родственники по линии матери и отца.</li> </ul>	Расширяет представления о семье, семейных и родственных отношениях: <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимные чувства,</li> <li>• правила общения в семье,</li> <li>• значимые и памятные события,</li> <li>• досуг семьи, семейный бюджет.</li> </ul>
		Способствует пониманию того, как поддерживаются родственные связи (переписка, разговор по телефону, посещения, совместный отдых), как проявляются в семье забота, любовь, уважение друг к другу.	
		Рассматривает проявления семейных традиций и отношения к пожилым членам семьи.	
		Обогащает представления детей о заботе и правилах оказания посильной помощи больному члену семьи.	
Педагог создает в группе положительный эмоциональный фон для объединения детей, проводит игры и упражнения в кругу, где дети видят и слышат друг друга. Педагог поощряет позитивный опыт взаимодействия детей, создает условия для совместных игр, демонстрирует позитивный настрой и удовольствие, которое можно испытывать от общения и совместной игры.	Обеспечивает включенность детей в детское сообщество, умение согласовывать взаимоотношения со сверстниками. Побуждает детей наблюдать за поведением сверстников, развивает чувствительность к поступкам сверстников, интерес к их действиям.	Педагог поддерживает стремление ребенка быть членом детского коллектива: иметь ближайшее окружение и предпочтения в общении; стремиться к деловому сотрудничеству; в совместной деятельности ориентироваться на свои возможности и сверстника..	Педагог развивает умение сотрудничать со сверстниками: <ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждает к обсуждению планов, советует с детьми по поводу дел в группе;</li> <li>• поддерживает обращенность и интерес к мнению сверстника,</li> <li>• инициирует ситуации взаимопомощ</li> </ul>
Способствует освоению детьми простых способов	Способствует освоению детьми	Способствует овладению детьми умений совместной	

<p>общения и взаимодействия: обращаться к детям по именам, договариваться о совместных действиях, вступать в парное общение (спокойно играть рядом, обмениваться игрушками, объединяться в парной игре, вместе рассматривать картинки, наблюдать и прочее).</p>	<p>вербальных и невербальных средств и способов обращения к сверстникам, привлечения внимания и демонстрации своего расположения Поощряет инициативу и самостоятельный выбор детьми занятий и партнеров, обогащает умение договариваться, поддерживает совместные дела детей в небольших группах (3 – 4 чел.)</p>	<p>деятельности: принимать общую цель, договариваться о способах деятельности и материалах, в процессе общего дела быть внимательными друг к другу, проявлять заинтересованность в достижении результата, выражать свое отношение к результату и взаимоотношениям</p>	<p>и детей в различных видах деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подчеркивает ценность каждого ребенка и его вклада в общее дело;</li> <li>• способствует тому, чтобы дети в течение дня в различных видах деятельности выбирали партнеров по интересам;</li> <li>• помогает устанавливать детям темп совместных действий.</li> </ul>
<p>Помогает детям обращаться друг к другу, распознавать проявление основных эмоций и реагировать на них.</p>	<p>Поддерживает детей в ситуации, когда им трудно выразить собственные потребности и при урегулировании конфликтов между сверстниками, демонстрирует культурные формы общения.</p>	<p>Поддерживает предотвращение и самостоятельное преодоление конфликтных ситуаций, уступки друг другу, уточнения причин несогласия.</p>	
<p>В совместных игровых и бытовых действиях педагог демонстрирует готовность действовать согласованно, создает условия для возникновения между детьми договоренности.</p>	<p>Обеспечивает развитие личностного отношения ребенка к соблюдению или нарушению моральных норм при взаимодействии со сверстником.</p>	<p>Обогащает опыт освоения детьми групповых форм совместной деятельности со сверстниками.</p>	
<p>Создает условия для развития детско-взрослого сообщества</p>			
<p>Знакомит детей с элементарными правилами культуры поведения, упражняет в их</p>	<p>Способствует освоению правил и форм проявления вежливости, уважения к старшим: напоминает и</p>	<p>Обогащает словарь детей вежливыми словами (доброе утро, добрый вечер, хорошего дня, будьте</p>	<p>Воспитывает привычку без напоминаний использовать в общении со сверстниками и</p>

<p>выполнении (здороваться, прощаться, благодарить),</p>	<p>демонстрирует различные формы приветствия, прощания, выражения благодарности и просьбы.</p>	<p>здоровы, пожалуйста, извините, спасибо).</p>	<p>взрослыми формулы словесной вежливости (приветствие, прощание, просьбы, извинения).</p>
<p>Демонстрирует одобрение при самостоятельном выполнении детьми правил поведения.</p>	<p>Знакомит детей с правилами поведения в общественных местах.</p>	<p>Расширяет представления о правилах поведения в общественных местах; об обязанностях в группе.</p>	<p>Обогащает представления о нравственных качествах людей, их проявлении в поступках и взаимоотношениях.</p>
	<p>Развивает позитивное отношение к ДОО: знакомит с педагогическими и иными работниками ДОО, с доступными для восприятия детьми правилами жизнедеятельности в ДОО; ее традициями; воспитывает бережное отношение к пространству и оборудованию ДОО.</p>	<p>Развивает позитивное отношение к ДОО: поддерживает желание детей соблюдать порядок и чистоту в группе, преобразовывать пространство в зависимости от предстоящих событий (праздники, мероприятия), воспитывает бережное отношение к пространству и оборудованию ДОО.</p>	
	<p>Обращает внимание детей на изменение и украшение ее помещений и территории, поддерживает инициативу детей и совместно планирует презентацию продуктов деятельности (рисунков, поделок) в пространстве группы и прилегающих к ней помещениях.</p>	<p>Включает детей в подготовку мероприятий для родителей (законных представителей), пожилых людей, младших детей в ДОО. Поддерживает чувство гордости детей, удовлетворение от проведенных мероприятий.</p>	
		<p>Педагог в совместной деятельности с детьми поощряет обсуждение и установление правил взаимодействия в группе, способствует пониманию детьми последствий</p>	<p>Приучает детей самостоятельно соблюдать установленный порядок поведения в группе, регулировать собственную активность.</p>



		несоблюдения принятых правил.	
			Обогащает представления о том, что они самые старшие среди детей в ДОО, показывают другим хороший пример, заботятся о малышах, помогают взрослым, готовятся к обучению в общеобразовательной организации.
			Обогащает представления детей об общеобразовательной организации, школьниках, учителях; поддерживает стремление к школьному обучению, к познанию, освоению чтения, письма. Расширяет представление о роли общеобразовательной организации в жизни людей