**Статья на тему «Развитие саморегуляции у учащихся с ЗПР.»**

Цель: обобщить опыт работы с детьми с ЗПР на уроках физической культуры.

**Содержание.**

I.Введение.

II.Психолого - педагогическая характеристика детей с ЗПР.

III.Проблемы физического развития у детей с ЗПР.

IV.Определение саморегуляции.

V.Пути и способы развития саморегуляции у детей с ЗПР на уроках физической культуры. Методическая копилка.

VI.Заключение.

**I.Введение.** Инклюзивное образование – это совместное обучение детей с ОВЗ и детей, не имеющих таких ограничений. Это не просто модное веяние нашего времени, а естественный и закономерный этап в развитии системы образования вообще – и подходов к образованию особенных детей, обладающих специальными образовательными потребностями в силу ограниченных возможностей своего здоровья. Детям с особенностями развития сегодня не обязательно обучаться в специальных учреждениях и лучше адаптироваться к жизни они смогут в обычной школе. Здоровым же детям совместное обучение с детьми с ОВЗ позволит развить толерантность и ответственность, которые станут основой их будущей жизни.

II.**Психолого - педагогическая характеристика детей с ЗПР** .В общем виде сущность ЗПР состоит в следующем: созревание организма и развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия), речи, эмоционально – волевой сферы личности происходит неравномерно и в замедленном темпе, отставая от нормы на 1-2 года. Ограничение познавательных и психических возможностей не позволяют ребёнку успешно справиться с задачами и требованиями, которые предъявляет ему общество. У ребёнка с задержкой психического развития гораздо дольше (часто на протяжении всех лет обучения в начальной школе) остаётся ведущей игровая деятельность. Слабо развитая произвольная сфера не позволяет младшему школьнику полноценно осуществить напряжённую учебную деятельность. Он очень быстро устаёт, истощается. В связи со сниженными интеллектуальными процессами учащийся не в состоянии самостоятельно , без специальной педагогической помощи усвоить содержательный минимум школьной программы и быстро попадает в ряды хронически неуспевающих. Задержка психического развития (ЗПР) у детей является сложным нарушением, при котором у разных детей страдают разные компоненты их психической, психологической и физической деятельности.

Причины возникновения ЗПР можно разделить на две большие группы:

|  |  |
| --- | --- |
| причины биологического характера | причины социально – психологического характера |
| * различные варианты патологии беременности (тяжелые интоксикации, резус-конфликт и т.д.); * недоношенность ребенка; * родовые травмы; * различные соматические заболевания (тяжелые формы гриппа, рахит, хронические болезни – пороки внутренних органов, туберкулез, синдром нарушенного желудочно-кишечного всасывания и т.д.) * нетяжелые мозговые травмы. | * ранний отрыв ребенка от матери и воспитание в полной изоляции в условиях социальной депривации; * дефицит полноценной, соответствующей возрасту деятельности: предметной, игровой, общение со взрослыми и т.д. * искаженные условия воспитания ребенка в семье (гипоопека, гиперопека) или же авторитарный тип воспитания. |

III.**Проблемы физического развития у детей с ЗПР.**

Особое внимание у всех детей в младшем возрасте необходимо уделить развитию физических качеств. Именно в данном возрасте происходит закладка фундамента, для формирования полноценной двигательной базы человека. Наличие нарушений на этом этапе развития может привести к серьезным проблемам физического и двигательного развития. Следует выделить утверждение специалистов о значимости физических упражнений для развития речевых функций головного мозга (Н.А.Берштейн, Дж. Бруннер, М.М. Кольцова и др.)

У детей с ЗПР имеются особенности формирования двигательной сферы. И хотя у них не наблюдается тяжести двигательных расстройств, но, вместе с тем, имеются отставания в двигательном развитии, несформированность техники в основных видах движений, нарушение регуляции произвольных движений и недостаточность двигательных качеств. Несовершенство мелкой моторики рук и других навыков являются препятствием к успешному обучению.

Типичные для данного контингента нарушения техники упражнений: выполнения ходьбы и бега: сгибание или поворот туловища, наклон головы, несогласованные движения рук и ног, неправильная постановка стопы, слабый вынос бедра маховой ноги, слабое отталкивание, отклонение от заданного направления движения, нарушение ритма движений; нарушения техники выполнения прыжка в длину с места — неодновременное отталкивание, отсутствие замаха руками, прямое положение туловища при подготовке к отталкиванию, выпрямление ног в полете, не выполнение на результат; нарушения техники выполнения метания - несогласованная работа мышц рук и туловища, отсутствие замаха рукой, выполнение метания движением от плеча, стоя на прямых ногах из стойки ноги врозь, неправильный хват мяча, чрезмерное напряжение мышц кисти и пальцев, отсутствие финального усилия; нарушения техники выполнения равновесия - согнутое или наклонное положение туловища и головы, стойка на согнутой ноге и не зафиксированное положение другой ноги, руки согнуты или опущены в стороны-книзу, дополнительные движения в балансировании, не фиксированный взгляд..

**VI.Определение саморегуляции.**

Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками . *Ее назначение* состоит в том, чтобы привести в соответствие возможность ученика с требованиями учебной деятельности.

Очень важно начинать изучение саморегуляции именно в младшем школьном возрасте. Так как саморегуляция начинает формироваться в связи с необходимостью подчиняться требованиям взрослых, правилам поведения в обществе, при включении в учебную деятельность. Саморегуляция является новообразованием младшего школьного возраста. И в этом возрасте формирование саморегуляции выдвигается в центр психического развития ребенка. Это связано, во-первых, с физиологическими особенностями детей младшего школьного возраста (именно в этом возрасте завершается развитие лобных долей коры мозга, которые принимают участие в организации произвольной регуляции деятельности), во-вторых, с социальной ситуацией развития ребенка (с поступлением в школу меняется внутренняя позиция, меняются требования к ребенку со стороны взрослых и пр.). Способность к саморегуляции играет важную роль в организации сложных форм произвольной деятельности, к которым в первую очередь относится учение. Для осуществления учебной деятельности необходимы умения сосредоточить внимание, активно воспринимать и запоминать информацию, предварительно ориентироваться в условиях задания и продумывать ход решения, сверять полученный результат с заданным образцом и предъявленными условиями. То есть для успешного осуществления учебной деятельности необходимо определенное развитие способности саморегуляции. Исходя из этого, можно предположить, что успешность обучения зависит от уровня развития саморегуляции. Саморегуляция состоит из таких *компонентов*, как осознанные цели деятельности, модель значимых условий, программы действий, оценка результатов и коррекция.Но этот путь ученик с ЗПР может пройти только при постоянной помощи учителя. Технология обучения саморегуляции достаточно сложна. Она включает формирование обобщённых навыков своевременного и качественного анализа условий, в которых обучаемому приходится решать ту или иную задачу и добиваться результата; навыков выбора действий, соответствующих условиям и заданным целям; способов решения задач, оценки совершенных действий и коррекции ошибочных. Замечено, что если на первых этапах обучения учитель руководит обучением ученика, то по истечении определенного времени ученик начинает сам организовывать свое учение. Пример, оценивание чужой работы(все используют алгоритм до 4 кл., в 4 кл.только ученик с ЗПР пользуется инструкцией)

Уровень саморегуляции-динамичное образование, зависящее от опыта включения в учебную деятельность, от этапа обучения. Отдельные структурные звенья системы саморегуляции изменяются при развитии познавательных процессов (мышления, восприятия, памяти, воображения). Если отдельные звенья саморегуляции оказываются недостаточно сформированными, целостная система регуляции учебной деятельности будет нарушена, а продуктивность действий снижена.

**V.Пути и способы развития саморегуляции у детей с ЗПР на уроках физической культуры.**

Основа коррекционно-оздоровительной работы по двигательному режиму -специальные организованные формы двигательной деятельности.

1.Гимнастика для стимуляции деятельности речевых центров:

а)элементы логоритмики (Например, ОРУ «Шёл король по лесу» )

б)пальчиковая гимнастика включает в себя активные упражнения и игры для пальцев рук (Например, «Пальчик-мальчик, где ты был?»; упражнения с малым мячом «Паучок ходил по ветке» )

в) игры на развитие сенсомоторики (упражнения с маленькими массажными мячиками; хождение по сенсорной резиновой дорожке; хождение с мешочками с песком на голове)

2.Релаксация (Игровые упражнения «Шалтай-болтай», «Стойкий солдат и тряпичная кукла» )

3.Оздоровительный дозированный бег

4.Дыхательные упражнения (Например, упражнение «Свеча потухла», «Пламя наклонилось»)

5.Психогимнастика ( Игра «Спасибо тебе»)

Развитие саморегуляции в обучении есть не что иное, как переход от системы внешнего управления учебной деятельностью к самоуправлению.

**Методы** работы с учащимися с ЗПР.

Метод строго регламентированного упражнения (осуществляет педагогический контроль в соответствии со строгой очередностью выполнения заданий).

Соревновательный метод.

Игровой.

Метод наглядности .

Метод вербального воздействия.

**Приёмы**

1.Работа с учебником (Лях В.И. «Физическая культура 1-4 кл.»Если учащийся с не принёс форму, он получает задание по учебнику: пересказать статью, придумать свои вопросы по статье , составить кроссворд по основным понятиям из статьи).Детям с ЗПР в такой ситуации предлагается найти в тексте ответы на вопросы из карточки. До звонка на урок необходимо убедиться, что ребёнку с ЗПР понятно как задание в целом, так и вопросы к нему. В опыт учителей и психологов подтверждает, что при работе с детьми с ЗПР необходимо озвучить задание вслух, повторить его шепотом, и третий раз повторить его про себя.

2.Задание для ребёнка с ЗПР: в конце урока разучить подвижную игру по карточке (на ней- картинка и правила )и провести её в спортзале. Пока весь класс выполняет другое задание, ученик с ЗПР выбирает себе помощника и вдвоём они разбирают правила игры .Учитель, наблюдая за классом, несколько раз подходит к ребёнку с ЗПР, проконтролировать ход выполнения задания. Такие задания учат ребёнка с ЗПР просить помощи у учителя или одноклассника. Учитель сообщает: «Ты сейчас будешь заниматься важным делом: выучишь игру, чтобы провести её в зале. Как ты думаешь: ты справишься или пригласишь помощника? Кого? Если будут затруднения, можешь обратиться ко мне.»

3. Урок изучения нового. На уроке после показа учителем образца выполнения упражнения, ребенок с ЗПР получает картинный план данного упражнения.1й вариант-собрать части карточки в логической последовательности.2й вариант-пронумеровать этапы, пересказать по картинному плану. После того, как несколько человек уже сделали это упражнение на практике, учитель предлагает ребёнку с ЗПР отчитаться о проделанной работе .

4. Для развития саморегуляции у учащихся значимо владение учителем глубокими психологическими знаниями, касающимися особенностей их восприятия, памяти, мышления, воображения и личности в целом. Игра «Повтори!»: вслед за учителем, дети показывают 4 движения руками и считают вслух от 1 до 4.Далее учитель предлагает повторить и счёт, и действия, но уже в обратном порядке. Игра «13-й не брать» :ученики ,стоя в кругу, бросают друг другу мяч и считают вслух подачи с 1 по 6.А с 7 по 13 подачи надо считать про себя. Кто поймает 13-ю подачу, выходит из игры. «Ждут нас быстрые ракеты». Игра «Колпак мой треугольный».

5. Замечено, что если на первых этапах обучения учитель руководит обучением ученика, то по истечении определенного времени ученик начинает сам организовывать свое учение. Пример, оценивание чужой работы(все используют алгоритм до 4 кл., в 4 кл.только ученик с ЗПР пользуется инструкцией)

6.Саморегуляция связана с самооценкой. Умение дать отчет о выполненной работе и рассказать о предстоящем , способствует преодолению нерешительности , растерянности , укрепляет веру в собственные возможности. Пример: ребёнок с ЗПР не может играть в пионербол (боится или имеет проблемы со зрением). Ему поручают вести счёт, т.к. он выучил правила под контролем учителя. Он тут же становится центром внимания детей и на следующих уроках сам просится вести протокол игры.

7.Полезно использование комплексных стимулов: зрительных (проведение упражнений перед зеркалом), тактильных (поглаживание конечностей), проприоцептивных (упражнения с открытыми и закрытыми глазами),упражнения на координацию «Рубим-пилим».

8.Формировать положительный настрой, мотивацию к предстоящей деятельности помогает игра «Что в чёрном ящике?».Учитель даёт описание предмета в коробке:

« Когда Х. Колумб после долгого путешествия открыл Америку, он познакомился с коренными жителями, индейцами, и увидел много диковинных вещей из их быта. Среди них был предмет из каучука .Он был круглый и его использовали для игр. Что в коробке?»

9.Игры для развития саморегуляции.

**«**Шум»Цель: способствовать формированию саморегуляции

Выполнение задания: учитель даёт следующую инструкцию: «Сейчас я подниму руку, и вы все начнете шуметь! Как только моя рука опустится на колено, вы перестаете шуметь и сидите очень тихо, расслабляетесь.» Задача усложнялась тем, что после нескольких повторов учитель руку опускал медленно, шум тоже должен был утихать медленно.

« Зеваки»Цель: формировать умение следовать инструкциям, держать их в памяти в течении всего упражнения.

Выполнение задания: играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливались, делали четыре хлопка, поворачивались кругом и продолжали движение. Направление менялось после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходил из игры.

«Луноход» Цель: тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия.

Дети неподвижно сидят в кругу без эмоций (при этом закрывать или отводить глаза им было нельзя, они должны были смотреть вперед). Ведущий в полном приседе двигается в центре круга и пытается рассмешить кого-нибудь из участников, приговаривая : «Я-луноход 1» Кто улыбнулся, присоединяется к ведущему со словами : «Я-луноход 2» и т.д. Побеждает тот, кто дольше всего смог сохранить невозмутимость.

**VI.Заключение.**Наблюдая за детьми с ЗПР на уроках физической культуры, убеждаешься: механизм самоуправления учебной деятельностью находит свое выражение в том, что обучаемый выступает для себя и как объект (Я-исполнитель) и как субъект (Я-контролер) управления, который планирует, организует и анализирует собственные действия. Такое самоуправление Ю. Н. Кулюткин называет рефлексивным, так как оно основано на осознании обучаемым собственных действий (деятельностная саморегуляция) и себя (своего Я) в системе Я и другие (личностная саморегуляция). И раз уж дети с ЗПР крайне рассеянны, часто отвлекаются, не способны сосредоточенно слушать или работать более 10-15 минут, работа над развитием саморегуляции должна вестись планомерно весь период обучения.В результате имеем повышение уровня произвольности поведения, более высокую заинтересованность в результатах своей работы и более целенаправленную деятельность.

Источники:

1.https://knowledge.allbest.ru

2.<https://nsportal.ru> Статья « Развитие саморегуляции младших школьников.» Рулева С.Г.

3. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С. П. Санкт-Петербург, СПбНИИ физической культуры, 2006., -- с. 5-20

4 Иванова И.И. Аттестационная работа «Пути и способы развития внимания у детей с ЗПР через уроки и коррекционно – развивающие занятия.» ГОУ ДПО «Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования»

5.Белопольская Н.Л. Психологическая диагностика личности детей с задержкой психического развития. Москва : УРАО, 1999. с.112-124.