Практика детской йоги как метод формирования навыков саморегуляции у старших дошкольников.

Павлова Л.В., педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад № 5»

«... еще несколько десятилетий такой

бешеной жизни – и дело кончится тем,

что даже новорожденные дети будут

страдать нервным тиком»

Фридрих Риттельмайер

В нашем детском саду уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Как практиков, нас тревожит, что все чаще у детей  проявляются  признаки повышенной тревожности, раздражительности, агрессивности,  капризности, излишней плаксивости. Такие  симптомы свидетельствуют о перегрузке нервной системы ребенка. Как правило, это следствие внутреннего психоэмоционального  напряжения. Как  помочь  детям  в  такие  моменты? Самое правильное – научить  способам  психической  саморегуляции.

Б. Ф. Ломов говорил о регуляции как об универсальном механизме настраивания психической жизнедеятельности на адекватное действительности. «Роль психических процессов в деятельности в том и состоит, что они, являясь процессами отражения действительности, обеспечивают ее регуляцию: ее адекватность предмету, средствам и условиям. Иначе говоря, основные функции психики в деятельности – когнитивная и регулятивная» [3]

В психологическом словаре саморегуляция характеризуется как, (от лат. regulare - приводить в порядок, налаживать) - целесообразное функционирование живых уровней организации и сложности. Психическая саморегуляция является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта. [5]

Одним из важнейших достижений дошкольного возраста является развитие у ребенка способности самостоятельно регулировать свое поведение и мыслительные процессы. За умением сдержать себя, не поддаваться первому порыву или желанию, стоит очень важное свойство - способность к произвольной регуляции своей деятельности. У детей с несформированной произвольной регуляцией возникают трудности с включением в деятельность и ориентировкой в задании, проблемы с удержанием произвольного внимания, трудности переключения с одного задания на другое, они часто слишком поспешно дают ответ, не замечая своих ошибок. [1]

Нельзя развивать в ребенке способность к саморегуляции нравоучениями, инструкциями, запретами.  Необходимо целенаправленное обучение ребёнка с использованием действенных методов, способствующих тренировке  растущих психических функций ребенка.

В настоящее время при организации практической психокоррекции используют различные методы, но ведущим методом может стать детская йога. Если обратиться к переводу с санскрита слова «Йога», то мы узнаем, что в переводе оно звучит как связь, гармония, соединение. [4] Феномен йоги известен с древнейших времен.

Йога - прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья, улучшает способность к концентрации и эмоциональному равновесию. В процессе освоения поз йоги ребенок учится не только управлять движениями, но и анализировать возникающие ощущения и впечатления. Таким образом, здесь явно прослеживается взаимосвязь физического и психического развития ребенка. Наука йоги даёт нам различные упражнения для управления эмоциями. В первую очередь это комплексы асан и дыхательные техники.

Необычность и выразительность асан, вызывает у дошкольников стойкий интерес и желание выполнять их снова и снова. Превосходным стимулом для совершенства качества выполнения этих упражнений является их сложность. Ведь известно, что не каждый ребенок с первого занятия может выполнить предложенные ему позы и удерживать их продолжительное время. [2] Но стоит заметить, что систематические занятия приводят к тому, что через пару месяцев дети справляются с этими упражнениями. Таким образом, дети постоянно преодолевают трудности, расширяют границы своих возможностей, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, целеустремленность и уверенность в себе.

В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Все это приводит к излишней возбудимости, а в дальнейшем ведет к напряжению мышц тела. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В выполнении йоговских последовательностей (комплексы aсaн) принимают участие крупные мышечные группы (спина, живот ноги и руки). Выполнение aсaн требует большего физического напряжения, чем многие другие основные движения, обеспечивaет рaзвитие межполушарного взаимодействия, снятия синкинезий (непроизвольных дополнительных движений), создает условия для развития высших психических функций и способствуют aктивизации вестибулярного aппaрaтa и лобных долей мозга, отвечaющих, в первую очередь за поведение, умение контролировать свои действия.

Балансовые асаны (позa деревa, орлa, сaмолетикa, танцора, воина 1) помогают улучшить функции мозжечка, улучшают координацию движений, устойчивости, концентрации. При выполнении таких упражнений происходит «чувствование» своего тела, формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий.

Упражнения – растяжки – повышают активность ребенка, дают прилив бодрости, улучшают настроение. Тело становится сильным и гибким, а разум - спокойным и сосредоточенным.

Дыхательные упражнения улучшают ритмы, повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, элиминируют многие соматические нарушения, успокаивают, снимают стрессы, развивают самоконтроль над поведением, снижают гиперактивность и импульсивность. Умение произвольно контролировать дыхание, развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями.

Формированию эмоциональной стабильности способствуют релаксационные упражнения в конце каждого занятия детской йоги. Нервное напряжение влечёт за собой напряжение мускулатуры. Расслабились мышцы - отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. Умение расслабляться позволяет ликвидировать беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Выполнение поз йоги по мнению И.Н. Полтавцева «направлены не столько на оздоровительные результаты, сколько на изменение психики и сознания». [6] Подведя итоги вышесказанному, можно сделать вывод, что на сегодняшний день существует достаточно много методов по формированию навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста, но психическое равновесие, которое дает йога в наш век стрессов и психологических перегрузок невозможно переоценить.

Список литературы.

1. Веракса А. Н. Развитие саморегуляции у дошкольников.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. - 112 c.
2. Детская йога / О. Ильинская, О. Казак. – М. : Эксмо, 2011. – 208 с. : ил.
3. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984.
4. Мягоступова Т.В. Йога: учебное пособие/ Т.В. Мягоступова. Екатеринбург: Изд-во Рос.гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 106 с.
5. Психологический словарь/Под общ. Ред. А.В. Петровского, М.Г Ярошевского.-2-е изд., испр. и доп. – М.,- 494с.
6. Рудистам К. Групповая психотерапия. М. 1990. – 229 с.