

Хвалова Наталья Евгеньевна

*студентка магистратуры факультета психологии образования
ГБОУ ВПО МГППУ,*

г. Москва

Научный руководитель Гаврилушкина Ольга Петровна

*к. пед. н., профессор
ГБОУ ВПО МГППУ,*

г. Москва

РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ХАТХА-ЙОГОЙ

Аннотация. Все чаще при переходе ребенка в школу психологи говорят об увеличении числа детей с трудностями в обучении, освоением школьных норм поведения, управлением двигательной активностью при значительном увеличении статической нагрузки. Недоразвитие произвольности, импульсивность, неуправляемость поведения в настоящее время признается одной из основных причин школьной неуспеваемости. В связи с этим, необходимо выявить особенности работы в ДОО по развитию произвольности поведения детей. Среди эффективных форм и методов работы объективно можно назвать технологию хатха-йоги, элементы которой при правильном руководстве способствуют активному формированию произвольности у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: поведение, произвольность поведения, хатха-йога, оздоровление детей, психическое развитие, дошкольная образовательная организация.

Поведение показывает уровень психической активности человека, направленной на удовлетворение биологических, физиологических и социальных потребностей человека.

Произвольность поведения – это термин, которым обозначаются разные феномены (произвольные движения, действия по инструкции, опосредованность правилами и образцами, целеполагание, соподчинение мотивов, произвольность познавательных процессов, соблюдение моральных норм).

Важнейшим психическим новообразованием старших дошкольников, опосредованного нормами и правилами, является способность к преодолению ситуативного реагирования на стимулы внешней среды и торможение импульсивной, спонтанной активности.

В дошкольном возрасте развивается такое важное качество личности как произвольность поведения. Внутренняя сторона этого качества состоит в настойчивости, умении планировать, контролировать себя, выполнять заданное в срок, оценивать свою работу и работу друзей.

Выдающийся советский психолог Л.С. Выготский показал, что истоки произвольного поведения ребенка, как и сознания, нельзя искать в его самостоятельной, индивидуальной деятельности. Сам ребенок, в какие бы замечательные и комфортабельные условия его ни помещали, никогда не сможет

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

научиться управлять собой и не овладеет своим поведением. Более того, он никогда не почувствует необходимости в этом, как и в том, чтобы осознать свои собственные действия, посмотреть на себя со стороны. Все это он может научиться делать только вместе со взрослым: в общении, в совместной деятельности. Именно в отношениях ребенка и взрослого, в их общей жизни следует искать истоки произвольного поведения [1]. Поэтому, говоря о развитии произвольного и осознанного поведения дошкольников, мы должны прежде всего подумать о том, как может взрослый помочь детям понять себя и свое поведение, ставить перед собой элементарные цели и достигать их, управлять собой, преодолевать импульсивность своего поведения. Итак, что же может сделать взрослый, чтобы помочь ребенку осознать свои действия и овладеть своим поведением?

В работе Е.О.Смирновой (1980) также было показано, что специальные занятия, направленные на формирование внеситуативно-личностного общения со взрослым, влияют на произвольность поведения детей в ситуации обучения (на их внимательность, сосредоточенность, принятие и удержание задачи) [2].

Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребёнка. Выполнение тонких координационных движений комплекса йоги способствует развитию мозга, помогает использовать систему «интеллект – тело» более эффективным образом.

Особенно полезна хатха-йога для дошкольников, ведь именно в этом возрасте закладываются основы физического и психического здоровья детей.

Безусловно, работая с детьми в условиях детской образовательной организации, невозможно использовать все элементы этой системы. Но часть ее вполне доступна и для этой возрастной категории. Так, практика работы с дошкольниками показывает, что они с удовольствием выполняют статические позы хатха-йоги и упражнения на релаксацию. Под воздействием йоги укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатывается произвольность поведения, выдержка и уверенность в себе. Необычность и разнообразность этих поз (асан) вызывают у дошкольников стойкий интерес и желание выполнять их вновь и вновь. Хорошим стимулом для совершенства качества выполнения этих упражнений является их сложность. Ведь не каждый ребенок с первого занятия может выполнить предложенные ему позы хатха-йоги и удержать их длительное время. Однако систематические занятия приводят к тому, что уже через один-два месяца большинство детей хорошо справляются с этими упражнениями и при этом не теряют желания заниматься, а, наоборот, стремятся достичь новых положительных результатов. Постоянное преодоление трудностей, расширение границ своих возможностей способствуют развитию в детях таких качеств, как решительность, целеустрем-

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

ленность и уверенность в себе [3]. А это есть необходимое условие произвольного поведения.

У детей основным видом деятельности является игра. Среди игр дошкольников выделяются ролевая, режиссерская, игра - драматизация, игра с правилом, дидактическая игра. Поэтому структура занятия хатха-йогой строится в форме игры, с занимательными и разнообразными сюжетами. Научиться управлять собой ребенок может только вместе со взрослым, который является одновременно и организатором и участником игры. В практике йоги детям приходится постоянно внимательно слушать, чтобы успевать следовать инструкциям взрослого, им необходимо согласовывать свои движения с дыханием, считать вдохи и выдохи в дыхательных упражнениях. Посредством таких управляемых йоговских движений развивается самоконтроль. Дети старшего дошкольного возраста овладевают различными положениями и движениями своего тела и упражняются в них осознанно. В процессе овладения выполнением асан и дыхательных упражнений они приобретают широкий круг знаний, умения анализировать свои действия, выделять существенные звенья, изменять и перестраивать их в зависимости от получаемого результата, оценки и ситуации, т.е. овладевают основами произвольного поведения, которое предполагает умение ставить цель, планировать свою деятельность для достижения желаемого результата, проявлять выдержку и настойчивость в преодолении возникающих препятствий. Все это содействует активизации произвольной деятельности детей в процессе обучения, проявлению волевых усилий, инициативы, воспитанию у детей интереса к занятиям хатха-йогой.

Таким образом, проанализированы теоретические основы произвольности поведения старших дошкольников и возможность применения хатха-йоги на занятиях с детьми для ее развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Выготский Л.С. *Психология развития ребенка/ Лев Семенович Выготский.* – Москва: ЭКСМО – Пресс: Смысл, 2005. – 512 с.
2. Иванова Т.А. *Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста.* – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015. – 192 с.
3. Смирнова Е.О. *Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах.* – М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 1998. – 256 с.