



Самосознание
«Я и мой мир»

**ПРОГРАММА
ПО РАЗВИТИЮ САМОСОЗНАНИЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

«Я И МОЙ МИР»

Разработали:
Педагог-психолог
Постникова Е.И.,
Инструктор по физической
культуре Лузина Л.Г.



РЕЦЕНЗИЯ

на программу по развитию самосознания детей
«Я и мой мир»

Е.И. Постниковой педагога – психолога,
Л.Г. Лузиной инструктора по физической культуре

Программа «Я и мой мир» посвящена актуальной, достаточно мало разработанной проблеме и её материалы будут интересны многим специалистам, работающим в системе дошкольного образования, так как представляют собой практическую разработку содержания коррекционно – развивающей работы, направленной на реализацию задач сохранения и укрепления психофизиологического здоровья детей дошкольного возраста, формирования у них социальных и здоровьесберегающих навыков, становления позитивной Я - концепции.

Актуальность поднимаемой проблемы очевидна и достаточно аргументировано изложена и отрефлексирована авторами.

Настоящая работа содержит пояснительную записку, содержание программы, библиографический список, приложение.

Исходя из актуальности поднимаемой проблемы и глубокого анализа теоретических концепций, авторы достаточно грамотно определяют ряд научных характеристик программы: цели, задачи, этапы и критерии развития самосознания детей. Необходимо отметить, что в программе представлен адекватный набор методов исследования, позволяющий адекватно оценить ожидаемые результаты работы (методики «Лесенка» Г.В. Щур, «Вывливание я – образа» Е. Фокина, «Половая идентификация» Н.Л. Белопольская).

Практическую ценность работе придаёт подробное, грамотно оформленное содержание всех шагов коррекционно-формирующего этапа программы. Данный этап включает в себя занятия в разных возрастных группах по следующим разделам: «Я человек», «Моя внешность», «Маленькие рыцари и дамы», «Моё имя», «Моя семья» и др. Занятия имеют строгую структуру, состоящую из трёх частей (вводной, основной и заключительной), каждый компонент которой направлен на реализацию самостоятельных специфических задач развития.

В систему работы авторы гармонично включают различные диагностические, физкультурные, психологические и валеологические методы работы, что позволяет интегрировать широкий спектр образовательных, коррекционно-развивающих и воспитательных задач.

Таким образом, представленная Постниковой Е.И. и Лузиной Л.Г. программа «Я и мой мир» соответствует всем требованиям, предъявляемым к документам подобного вида, способствует целенаправленному развитию



самосознания детей и укрепления у них психофизического здоровья. Данная программа является инновационной, заслуживает должного уважения и признания и может быть использована в работе педагога – психолога, инструктора физкультуры, воспитателя в системе образования дошкольного учреждения.

Рецензент:

к.п.н., доцент кафедры
дошкольной педагогики
и психологии ПГПУ



Токаева Т.Э.

Актуальность проблемы.

Психофизическое развитие ребенка, становление его личности связано с формированием самосознания, осознанием и отношением к себе как к физическому, духовному и общественному существу.

Приобщение ребенка к социальному миру, построение отношений с другими людьми (взрослыми и сверстниками) по мнению большинства психологов начинается с формированием первоначальных сведений о себе.

Сформированные представления о себе влияют на отношения ребенка с людьми (взрослыми и сверстниками) и на развитие всех видов детской деятельности.

В содержании развивающейся деятельности ребенка можно выделить четыре мира: природный мир, рукотворный мир, мир людей и собственного «Я». Развитие структуры «Я» является первоочередной задачей в воспитании личности дошкольника, поскольку «присвоение» остальных трех миров происходит, преломляясь через его внутренний мир и определяет его саморазвитие /20/.

Под влиянием самосознания формируется творческий потенциал личности.

Кроме того, дошкольники очарованы собой, и поэтому многие их занятия и мысли направлены на то, чтобы как можно больше узнать о себе. Они сравнивают себя с другими детьми, обнаруживая различия в росте, цвете волос, происхождении, симпатиях и антипатиях. Они сравнивают себя со своими родителями, узнают, что у них есть общие с ними черты, и открывают новые для себя формы поведения, которые стараются перенять. Желая, как можно больше узнать о себе, дошкольники задают множество вопросов: о том, откуда они появились, почему им становятся малы их ботинки, хорошие они дети или плохие /11/.

В процессе самосознания, в процессе освоения ребенком знаний о своей человеческой природе осуществляется его валеологическое воспитание –



систематическое и планомерное взаимодействие педагога и детей с целью развития культуры здоровья, выражающейся в бережном отношении к себе как к части природы, как важнейшей социально – нравственной ценности в жизни на земле – это путь развития здорового образа жизни. Здоровый образ жизни (И.И. Соковня – Семенова) – это система взаимоотношений человека с самим собой, а эта система представляет сложнейший комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья. /18/. Причем стремление к здоровому образу жизни должно возникать у детей не в силу формального подчинения требованиям взрослых, а в силу глубоких внутренних мотивов. Знание всех факторов, влияющих на состояние здоровья человека составляет основу науки о здоровье - валеологии.

Проблема здоровья детей как психического, так и физического сейчас наиболее актуальна. Сравнительный анализ выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей дошкольников. Количество детей с хронической патологией увеличилось в два раза, а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в три раза. Состояние здоровья современных дошкольников характеризуется высокой распространенностью морфофункциональных отклонений. Ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата. У 12 – 19% процентов детей дошкольного возраста диагностируются выраженные формы психических расстройств, а 30 – 40% детей составляют группу риска по развитию психических нарушений /7/.

Здоровье – это жизненно важный вопрос для каждого человека, относящийся к области его витальных потребностей. И чем раньше ребенок осознает необходимость заботы о собственном здоровье, чем раньше овладеет конкретными приемами, способствующими его сохранению и укреплению, тем более он будет готов к активной, повседневной деятельности, поддерживающей его тело и душу в стабильном, рабочем, радостном состоянии. В процессе оздоровления у детей формируется осознанное отношение к своему состоянию, понимание значения и преимуществ хорошего самочувствия. Таким образом, формирование здорового образа жизни человека напрямую зависит от уровня развития его самосознания.

Здоровье человека влияет на его психическое развитие. Не зря говорят «в здоровом теле – здоровый дух». А психическое развитие ребенка (в том числе развитие самосознания), непрерывно связано с физическим воспитанием.

Таким образом отмечая значимость самосознания на психическое развитие ребенка и формирование здорового образа жизни встает вопрос о необходимости в своевременном развитии и коррекции самосознания. Эту работу целесообразно осуществлять в тесном сотрудничестве руководителя физического воспитания, валеолога, психолога, воспитателей и родителей.

Основные понятия.

1. Психологические аспекты самосознания.



Проблема самосознания является одной из наиболее сложных и малоизученных в современной психологии. Недостаточно разработаны вопросы генезиса, структуры, функций самосознания, нет единой точки зрения по поводу момента его возникновения.

Самосознание личности тесно связано с ее сознанием. О самосознании говорится как о высшей форме развития сознания. Однако и сознание человека (т.е. его отношение к миру с знанием) невозможно без отличия себя от своей жизнедеятельности, без эмоционально – смысловой оценки своих возможностей – без отношения к себе как к субъекту общественно значимой деятельности, в процессе которой каждый человек может сам изменять и развивать свои способности, самого себя. Поэтому сознание – это не только результат, но и предпосылка развития самосознания.

Основная функция самосознания – это развитие и совершенствование свойств личности.

Самосознание – осознанное отношение человека к своим потребностям и способностям, влечениям, мотивам поведения, переживаниям и мыслям. Самосознание выражается также в эмоционально – смысловой оценке своих субъективных возможностей, выступающей в качестве основания целесообразных действий и поступков /13/. Оно складывается под влиянием оценочного отношения других людей при соотнесении мотивов, целей и результатов своих поступков и действий с канонами и социальными нормами поведения, принятыми в обществе.

Исследователи самосознания выделяют **некоторые характерные особенности самосознания**, а именно:

1. социальная обусловленность – она заключается в том, что осознать самого себя человек может лишь на основе другого человека, поэтому необходимым условием развития самосознания является общение и взаимодействие субъекта с другими людьми;
2. неравномерность развития самосознания на протяжении жизни человека.
3. выраженная зависимость между уровнем развития самосознания и сформированностью у человека потребности в знании о самом себе.

Основными механизмами познания других и самих себя являются:

1. Идентификация – обособление (дифференциация);
2. Децентрация (когнитивная и эмоциональная) – способность индивида воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей;
3. Механизм отражения или обратной связи, который предполагает два способа получения информации о себе через других людей: 1 – ый способ – сравнение себя с другими людьми по своей похожести и по



своему отличию от них; 2 – ой способ – непосредственное получение информации о себе через других людей.

Компоненты самосознания:

1. познавательный компонент или знание человека о самом себе, т. е. самопознание. Самопознание понимается как сложный процесс, развернутый во времени и связанный с движением от единичных ситуативных образов Я через их объединение в целостное образование – в понятие собственного Я как личности, отличной от других личностей.
2. эмоционально – ценностный или отношение человека к себе. В процессе познания человеком самого себя возникают специфические эмоциональные переживания, в которых отражается собственное отношение личности к тому, что она о себе узнает. Обобщенное эмоционально – оценочное отношение личности к себе складывается по мере расширения эмоционального опыта из многих ситуативных оценочных переживаний, эмоций и чувств личности относительно себя самой.
3. поведенческий компонент или саморегуляция поведения.

Результатом интегративной работы в сфере самопознания и эмоционально - ценностного отношения является самооценка личности.

Самооценка – это оценка личностью самого себя, своих возможностей, способностей, качеств и места среди других людей.

Самооценка формируется на базе оценок окружающих, оценки результатов собственной деятельности, а также на основе соотношения реального и идеального представления о себе.

Самооценка, отражая степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой, уровень самоуважения, создает основу для восприятия собственного успеха или неуспеха, достижения целей определенного уровня, т.е. уровня притязаний личности (стремление к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным.

Самооценка характеризуется по следующим параметрам:

Уровню: высокая – средняя – низкая.

Соотношению с реальной успешностью: адекватная – неадекватная; заниженная – завышенная.

Выделяют

- адекватную низкую самооценку, при которой человек правильно сориентирован в своих недостаточных возможностях и дает правильную реакцию на неуспех.

- адекватную высокую самооценку.



Человек с адекватной самооценкой характеризуется активностью, жизнерадостностью, преобладанием хорошего настроения. Их обычно отличает оптимизм и чувство юмора.

- неадекватную заниженную самооценку. Такая самооценка формируется как результат частого неуспеха в какой – то значимой деятельности. Существенную роль в ее формировании вносит демонстративное подчеркивание этого неуспеха взрослыми. Типичным проявлением заниженной самооценки является повышенная тревожность, выражающаяся в склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе таких, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Причины появления заниженной самооценки:

1. объективные недостатки: низкий рост, непривлекательная внешность и т.п.;
2. вымышленные недостатки: мнимая полнота, кажущееся отсутствие способностей;
3. неуспех в общении: низкий социометрический статус в группе, непопулярность среди сверстников;
4. угроза отчуждения в детстве: нелюбовь родителей, воспитание в «ежовых рукавицах» или по типу Золушки...;
5. чрезмерная сензитивность к внешним оценкам, исходящим от значимых других;

- неадекватную завышенную самооценку, которая представляет собой преувеличение человеком не только реальных, но и потенциальных возможностей, переоценивание себя.

- устойчивую самооценку – это достаточно постоянная система мнений и суждений личности о себе, не подверженная неожиданными и резкими переменами.

- неустойчивую самооценку – выступает в двух формах: как еще не устоявшаяся и как самооценка, подверженная изменениям под влиянием актуальных достижений или неудач.

- частную (парциальную) самооценку – касается некоторых единичных характеристик человека.

- целостную (глобальную) самооценку в которой выражается одобрение или неодобрение, которое человек переживает по отношению к самому себе /9/.

Знания, накопленные человеком о самом себе, а также глобальная самооценка, позволяют сформировать многомерное образование, которое называется Я – концепцией, которая составляет ядро личности /9/.

Я – концепция (по Р. Бернсу) – это совокупность всех представлений о себе, сопряженная с их оценкой;



- это более или менее осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе, на основе которой он строит взаимодействие с другими людьми, осуществляет регуляцию своего поведения и деятельности.

Я концепция - это динамическая совокупность всех представлений человека о самом себе, включающая в себя:

- осознание своих физических, интеллектуальных и прочих свойств;
- самооценку;
- субъективное восприятие влияющих на собственную личность внешних факторов.

Я – концепция - это целостное образование, все компоненты которого, хотя и обладают относительно самостоятельной логикой развития, тесно взаимосвязаны. Я - концепция имеет осознаваемый и неосознаваемый аспекты.

Составляющие «Я – концепции».

1. Описательная или когнитивная составляющая (образ Я, картина Я) – представление человека о самом себе.
2. Оценочная составляющая. Связана с отношением человека к себе или к отдельным свойствам и качествам. Эта составляющая называется самооценкой или принятием себя (это оценка личностью самой себя, своих возможностей, способностей, качеств и места среди других людей).
3. Поведенческая составляющая. Связана с тем как человек ведет себя в соответствии со своими убеждениями.

Функции Я – концепции:

1. Регуляторная функция – состоит в том, что на основе целостного представления о себе, человек определяет линию своего поведения в реальном взаимодействии как с предметами окружающего мира, так и в общении с другими людьми. Кроме того, на основе представлений человека о себе он способен регулировать не только настоящее, но и будущее, в частности, осуществлять прогнозирование развития свой личности, определять цели самовоспитания, самосовершенствования, строить жизненные планы.
2. Индивидуальная интерпретация человеком поведения других людей, направленного на него. Именно из – за различия в Я – концепциях два человека, столкнувшись с одним и тем же явлением, событием, воспринимают его совершенно по – разному.
3. Определение ожиданий человека – это представление о том, что с ним должно произойти, как к нему отнесутся другие люди, насколько успешна будет предпринимаемая им деятельность и т.д. Эта функция обнаруживается в общении с другими людьми.



4. Я концепция, как средство внутренней согласованности личности, т.е. согласия человека с самим собой. Утрата такого согласия порождает ощущение внутреннего напряжения, дискомфорта.

Структура Я концепции.

Я – концепцию отличает сложное, уровневое строение.

Бернс представляет Я – концепцию в виде иерархической структуры. Вершиной является глобальная Я – концепция. Она включает в себя всевозможные грани индивидуального самосознания, всевозможные установки личности на себя. Эти установки имеют различные модальности:

- Я реальное – представление человека о том, каков он на самом деле.
- Я зеркальное – установки, связанные с представлением индивида о том, как его видят другие.
- Я идеальное – установки, связанные с представлением индивида о том, каким бы он хотел быть.

Расхождение между реальным и идеальным Я служит важным источником развития, однако существующие противоречия между ними могут стать источником внутриличностных конфликтов.

Человек, воспринимающий эти два «я» как не слишком далеко стоящие друг от друга, скорее станет зрелым и приспособленным к жизни, чем тот, который ставит свое реальное «я» намного ниже «я» идеального.

Каждая из этих модальностей включает ряд аспектов:

- Я физическое – представление человека о своей внешности, схеме тела (вес, рост, телосложение), здоровье. Положительная оценка своего внешнего облика в сознании человека, а также в суждениях окружающих может существенно повлиять на позитивность его Я –концепции в целом, и наоборот, отрицательная оценка влечет за собой существенное снижение общей самооценки.

Осознание своего тела является ведущим в структуре самосознания детей.

- Я социальное – половая идентичность, возрастная идентичность, гражданская, религиозная принадлежность, социально – ролевая принадлежность (кем человек является в семье, группе, в профессиональном плане).
- Я умственное - знания, представления об окружающем, уровень интеллектуального развития.
- Я эмоциональное.

В детстве Я – концепция является наименее структурированной, обладает наибольшей пластичностью /5/.



2. Основные тенденции развития психологического и физического самосознания.

При рассмотрении генезиса самосознания ребенка (Д.Б. Эльконин, И.И. Чеснокова, М.Н. Лисина, А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец) исходят из положения о том, что самосознание, как и сознание не является врожденным образованием, хотя оно имеет ряд природных материальных предпосылок. Это, во – первых, единство нервной системы на всех ее уровнях, а, во-вторых – врожденные органические ощущения и системные чувствования (синестезии), которые на начальных этапах развития человека составляют основу его жизненных проявлений и дают начало более сложным психическим функциям.

С.Я. Рубинштейн, признавая немаловажную роль врожденных предпосылок самосознания, видит источник развития самосознания в другой плоскости: «Движущие силы развития самосознания нужно искать в растущей реальной самостоятельности индивида, выражающейся в изменении его взаимоотношений с окружающими. Реальная, не мистифицированная история развития самосознания неразрывно связана с реальным развитием личности и основными событиями его жизненного пути» /3/.

Развитие самосознания протекает индивидуально у каждого ребенка. У детей с нарушениями интеллекта проявление самосознания, отделение своего «Я», обычно находит выражение в негативных реакциях на замечания. Восприятие самих себя, окружающих людей затруднено. Детям трудно найти адекватное словесное обозначение своим чувствам. У них возникают трудности в понимании и осмыслении событий своей жизни, жизни окружающих его людей, событий социальной жизни.

Но можно выделить следующие общие тенденции развития самосознания:

На ранних этапах развития ребенок не отличает себя и других, не дифференцирует собственные активные действия от пассивных движений. В результате манипулирования с частями своего тела и взаимоотношений со взрослым у него появляется первичная дифференциация активной и пассивной роли, начинается процесс постепенного осознания физического «Я». В сферу осознания физического «Я» вовлекаются сначала отдельные органы чувств и части тела. Перцептивный и двигательный опыт ребенка приводит к его к оценке своих рефлекторных и моторных возможностей. Через синтез отдельных представлений возникает первичный образ собственного тела и способность владения им в форме произвольных движений, что свидетельствует о моменте выделения ребенком себя из пространства, в котором он находится.



Первые признаки возникновения самосознания можно заметить уже к концу года – ребенок начинает выделять себя, свое тело из окружающего пространства, действуя с предметами и обнаруживая изменения во внешнем мире в результате этих действий. Под влиянием лично – адресованного общения со взрослым у ребенка складывается ощущение своей важности для другого, эмоционально – положительное отношение к себе, интерес и инициативность к окружающим, формируется первое предличностное образование – активность. Все это складывается под влиянием доброжелательного внимания взрослого.

Одним из существенных условий развития самосознания является освоение речи.

Следующая ступень развития самосознания (наступает на третьем году жизни) – отделение себя от своих действий, это связано с осознанием своих желаний и мотивов деятельности. Действуя с предметами, ребенок сравнивает свои действия с действиями взрослых, находит в них сходство, различие, все чаще действует без непосредственной помощи взрослого. Освоение способов употребления предметов приводит к тому, что в возрасте двух лет у ребенка начинает развиваться подлинная самостоятельность, показателями которой являются «личные желания» малыша, а к трем годам, под влиянием делового сотрудничества со взрослым у ребенка проявляется целеполагание и формируется целеустремленность. Кроме того, усложнение и дифференциация форм взаимодействия ребенка с предметным миром влечет за собой развитие психических функций – интеллектуальных, волевых, эмоциональных.

Отношение ребенка к самому себе зависит от того, насколько успешно протекает его деятельность. Достиг результата – значит хороший, не достиг – значит плохой. Поэтому дети в раннем возрасте очень бурно переживают свои неудачи. Осознавать критерии успешности и неуспешности своей деятельности ребенок начинает осознавать под влиянием оценки взрослого.

Отделение себя от собственных действий закрепляется в усвоении ребенком собственного имени. Имя ребенка является показателем его индивидуальности и в то же время выступает средством идентификации с другими людьми, подчеркивая его принадлежность к полу, семье, национальности.

В два года возникает классическая формула «Я – сам». Приблизительно к трем годам ребенок полностью овладевает местоимением «Я» и начинает активно выражаться им в речи.

Постепенно понимание своего «Я» у ребенка расширяется и включает не только себя, но и близких: «мой папа», «моя мама», «моя



бабушка». Развиваясь человек втягивает в свое «Я» все больше объектов: одежду, семью, домашний очаг, имущество, результаты своего труда, потребности.

Осознание детьми своего «Я» происходит постепенно. Вначале ребенок осознает действия других людей, затем через них – и собственные действия; их вычленение связано с развитием подражания, представления и звуковой речи. Подражание и представление разворачиваются в двух основных планах: в двигательном плане и в плане образов и символов, а это позволяет осуществлять сведение впечатлений ребенка в единую вневременную структуру, не зависящую от темпа развития событий во внешней среде, - так называемую модель мира. В модели мира происходит организация ценностей за счет соотнесения мотивов и действий, и к концу дошкольного периода у ребенка возникает относительно устойчивая иерархическая система мотивов, что превращает его из существа ситуативного, подчиненного непосредственным раздражителям и сиюминутным побуждениям, в человека организованного, способного руководствоваться устойчивыми желаниями.

На 7 году жизни у ребенка намечается дифференциация двух аспектов самосознания – познание себя и отношение к себе.

В дошкольном возрасте формирование образа самого себя происходит на основе установления связей между индивидуальным опытом ребенка и информацией, которую он получает в процессе общения. На основе знаний и мыслей о себе у ребенка формируется самооценка. Содержание самооценки в этот период составляет осознание практических умений, поступков, моральных свойств, которые ребенок обнаруживает в себе, соотнося свои поступки с требованиями взрослых.

Самооценка дошкольника очень эмоциональна. В основном дети оценивают себя положительно. Отрицательные самооценки наблюдаются лишь у незначительного числа детей. Причина неадекватной самооценки состоит в том, что ребенку очень трудно отделить свои умения от собственной личности. С возрастом самооценка становится все более правильной. Первоначально она возникает в продуктивных видах деятельности и в играх с правилами.

Постепенно у ребенка возникает способность мотивировать самооценку, а к 7 годам происходит важное преобразование в плане самооценки – она из общей становится дифференцированной. К концу дошкольного возраста большинство детей правильно себя оценивают и осознают себя в разных видах деятельности.

Формирование самооценки зависит от того, как его оценивает взрослый. Чем точнее оценочное воздействие взрослого, тем точнее представление ребенка о результатах своих действий. С другой стороны,



сформированное представление о собственных действиях помогает дошкольнику критически относиться к оценкам взрослых и в какой – то мере противостоять им. Чем старше ребенок, тем критичнее он относится к оценкам взрослых и может в определенной степени противостоять искажающим оценочным действиям, если самостоятельно умеет анализировать результаты своих действий.

Умение ребенка анализировать результаты собственной деятельности прямо зависит от его умения анализировать результаты других детей. Так, в общении со сверстниками складывается способность оценивать другого человека, которая стимулирует возникновение самооценки. Чем младше дошкольники, тем менее значимы для них оценки сверстников. Наиболее восприимчивы к оценкам сверстников дети 4,5 – 5,5 лет. В младшем дошкольном возрасте оценки более субъективны, чаще подвержены эмоциональному отношению друг к другу. Очень высокого уровня достигает умение сравнивать себя с товарищами у детей 5 – 7 лет.

Знание о том какими нас видят другие люди, является важнейшей ступенью в развитии самопознания. Младшие дошкольники склонны характеризовать себя исходя из своих физических качеств («У меня темные волосы») или предметов собственности («У меня велосипед»). Старшие дошкольники, рассказывая о себе, чаще упоминают о своих занятиях («Я хожу в детский сад»), а также говорят о том, что им довелось пережить и какие отношения у них сложились с окружающими. Описывая себя, дошкольники обычно рассказывают о своих семьях. Эта склонность детей характеризовать себя через социальные отношения в дошкольном детстве возрастает.

С развитием самопознания расширяется регулятивная сфера самопознания. Это выражается, прежде всего, в формировании произвольного поведения. К 6 – 7 годам ребенок начинает регулировать свое поведение через отношение к себе и своим возможностям. Регуляция поведения так же становится предметом осознания ребенка. Зная в достаточной степени свои физические, нравственные и интеллектуальные возможности, он ставит цели действия и находит доступные средства для их достижения. Осуществление действия находится теперь под самоконтролем ребенка, поэтому он постоянно соотносит свои возможности с условием реализации данного действия. В этом же возрасте появляется способность планировать и выполнять действия во внутреннем плане, про себя. Выполнение такого действия предполагает формирование умения рассматривать и оценивать свои мысли как бы со стороны. Это умение лежит в основе рефлексии, благодаря которой ребенок анализирует свои суждения с точки зрения их соответствия замыслу и условиям деятельности /3, 19/.



Наиболее сильное влияние на развивающийся Я – образ ребенка обычно оказывают его родители, поскольку именно они снабжают детей определениями правильных и неправильных действий, образцами поведения и оценками поступков, и все это кладется в основу собственных представлений ребенка /11/.

Воспитание ребенка в семье при условии взаимопонимания, принятия и любви оказывает неоценимый вклад в развитие самосознания, формирование положительной Я – концепции.

С развитием самосознания связано формирование половозрастной идентификации.

Идентификация – это уподобление себя (как правило неосознанное) значимому другому как образцу на основании эмоциональной связи с ним.

В норме первичная половая идентичность формируется у детей в возрасте от полутора до трех лет. В этот период дети научаются правильно относить себя к определенному полу, определять пол своих сверстников, различать мужчин и женщин. К 3 – 4 годам возникает связанное с полом осознанное предпочтение игрушек. В своих повседневных контактах с детьми взрослые постоянно увязывают поведение ребенка с его полом. По признаку пола и возраста организуются формальные и неформальные детские коллективы.

Важнейшим способом обучения типичному для пола поведению является наблюдение и подражание. Идентификация подразумевает сильную эмоциональную связь с человеком, «роль» которого ребенок принимает. Ставя себя на его место. Социально приемлемые нормы полового поведения и соответствующие их полу ценностные ориентации дети усваивают в процессе ролевой игры.

К концу дошкольного возраста ребенок осознает необратимость своей половой принадлежности и строит свое поведение в соответствии с ней.

Осознавать свой возраст дети начинают к 3 – 4 годам. Именно в этом возрасте ребенок начинает интересоваться своим прошлым. В старшем дошкольном возрасте дети начинают осознавать возрастную идентичность других людей. Начинает приходить осознание того, что когда – то и им предстоит повзрослеть /2, 19/.

«В дошкольном детстве складываются определенные представления о смене физического облика человека, его половых и социальных ролей в связи с возрастом. Это знание основывается на присвоении общественного опыта и развития самосознания /2/.

Отношение ребенка к своему физическому облику включает в себя и отношение к собственному здоровью, которое закладывается уже в дошкольном возрасте. Сначала он испытывает определенные



психологические ощущения, связанные с состоянием и функционированием всех физиологических и психологических систем, а в дальнейшем у него формируются психологические механизмы, позволяющие ему самостоятельно выделять и адекватно оценивать особенности своего организма /14/.

3. Здоровье и физическое развитие детей.

Здоровье человека – это его способность сохранять соответствующие возрасту и полу психофизиологическую устойчивость в условия постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации.

Сенсорная информация – это информация, воспринимаемая с помощью органов чувств, - зрительная, слуховая, тактильная, вкусовая, обонятельная.

Структурная информация воспринимается на клеточном уровне.

Таким образом, снабдив человека сенсорной и структурной информацией природа позаботилась о ресурсе человеческого здоровья. Дальше все зависит от того, какой образ жизни ведет человек.

Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. Здоровый образ жизни – это активное состояние, требующее от человека волевых усилий, осмысления поступков, прогнозирования последствий как для себя лично, так и для других людей, в том числе и для возможного потомства.

В основе здорового образа жизни лежат следующие мотивы:

1. Самосохранение – когда человек знает, что то или иное действие напрямую угрожает его жизни. Он это действие не совершает.

2. Подчинение этнокультурным требованиям – человек живет в обществе, которое на протяжении длительного времени отбирало полезные привычки, навыки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов внешней среды.

3. Получение удовольствия от самосовершенствования – ощущение здоровья приносит человеку радость.

4. Возможность для самосовершенствования – если человек будет здоров он сможет подняться на более высокую ступень общественной лестницы.

5. Способность к маневрам – человек, если будет здоров, может менять свою роль в обществе, свое местонахождение.

6. Достижение максимально возможной комфортности – человека не беспокоит физическое и психологическое неудобство.

В течение всей жизни человек проходит через разные мотивации. В дошкольном возрасте – это подчинение этнокультурным требованиям и получение удовольствия /17/.



Здоровый ребенок – это целостный телесно –духовный организм. Формирование самой телесности человека – разумного существа, всего ансамбля человеческих органов, их физиологических функций во многом является производной его психического развития, душевного и духовного роста. Поэтому оздоровительно – развивающая работа предполагает комплексный подход и базируется на следующих **принципах**:

1. Развитие творческого воображения –благодаря включению средств развития воображения в структуру оздоровительной работы ее эффективность возрастает в несколько раз. Соблюдая этот принцип можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда распространенных заболеваний, в поддержании общего психофизического благополучия детей.

2. Формирование осмысленной моторики. А. В. Запорожец показал, что движение может стать произвольным, управляемым только в том случае, если оно будет ощущаемым и осмысленным. Эффект развития осмысленной моторики может быть усилен, если ребенок вступает в своеобразный диалог с органами собственного тела как с самостоятельно действующими «лицами». В подобные «диалоги» можно вступать с руками, сердцем, желудком и другими частями тела. Вступая в них, ребенку предстоит научиться «слушать», понимать и уважать, и любить свое тело. Благодаря этому ценность здоровья будет воспринята ребенком не как внешняя словесная декларация, исходящая от взрослого, а как изнутри осмысленная норма.

3. Создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности.

4. Формирование у детей способности к содействию и сопереживанию /7/.

Основные положения.

Данная программа направлена на сохранение физического и психологического здоровья детей через освоение ими знаний о физических и психологических закономерностях развития человека; создание условий для расширения у ребенка представлений о самом себе и осознания свой индивидуальности; формирование социальных и здоровьесберегающих умений и навыков. Она способствует формированию психологической готовности ребенка к школе, т.к. предполагает развитие произвольности, саморегуляции, позитивной «Я – концепции».

Программа рассчитана на 4 года обучения. Включает в себя **10 разделов**, содержание которых усложняется, обогащая ребенка новыми понятиями, смыслами, ценностями и новым жизненным опытом.

Основные разделы программы:



Раздел 1. Я человек.

Раздел 2. Моя внешность.

Раздел 3. Маленькие рыцари и дамы.

Раздел 4. Мое имя.

Раздел 5. Моя семья.

Раздел 6. Мое тело.

Раздел 7. Органы чувств.

Раздел 8. Мои чувства.

Раздел 9. Все мы разные.

Цель программы – развитие и индивидуализация самосознания детей дошкольного возраста с нормальным и особым развитием (дети с ДЦП), формирование на этой основе бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью.

Задачи программы:

Младшая группа:

1. Способствовать формированию у ребенка представлений о самом себе (я - физическое, я- психическое, я- социальное).
2. Создать условия для формирования позитивной Я – концепции.
3. Познакомить детей с основными культурно – гигиеническими навыками, вызывать у ребенка стремление к их соблюдению.
4. Создать условия для физической активности ребенка, формировать потребность в разнообразной двигательной деятельности.

Средняя группа:

1. Продолжать расширять у ребенка круг знаний и представлений о себе.
2. Способствовать формированию у ребенка позитивной Я – концепции.
3. Формировать у детей представления о разных способах здорового образа жизни человека.
4. Развивать у детей умение устанавливать связи между совершаемыми физическими действиями и состоянием организма.

Старшая группа:

1. Углублять представления ребенка о самом себе, своих индивидуальных особенностях и возможностях.
2. Создать условия для формирования адекватной Я – концепции.
3. Расширять представления о разных способах здорового образа жизни, формировать у детей навыки бережного отношения к своему здоровью.
4. Расширять представления ребенка о значении физических упражнений в жизни человека, развивать умение устанавливать связи



между качеством выполнения упражнений и общим состоянием организма.

Подготовительная группа:

1. Способствовать формированию у ребенка осознанного отношения к своим индивидуальным особенностям и возможностям.
2. Способствовать развитию у детей позитивной Я – концепции, развивать у детей чувства эмпатии, сопереживания, уникальности и неповторимости не только себя, но и других людей.
3. Формировать у детей убеждения о необходимости бережного отношения к своему организму.
4. Развивать у ребенка позицию субъекта физкультурно - оздоровительной деятельности.

Этапы реализации программы:

I этап – диагностический:

Данный этап представляет собой предварительное тестирование детей с целью изучения особенностей развития самосознания и выявления возможных нарушений.

II этап – развивающий:

Данный этап состоит из трех блоков:

1 блок – формирующий – основной формой работы являются специально – организованные групповые занятия, проводимые руководителем физического воспитания, валеологом в форме игры.

2 блок – интеграционный – групповые занятия проводятся в сотрудничестве с психологом с включением различных психотехнических игр и упражнений (психодрамы, психогимнастики, арттерапии, телесно – ориентированной терапии, анималотерапии).

Структура занятий:

Основные части	Задачи	Основные методы
1. Вводная часть.	1. Настроить детей на активную работу. 2. Актуализировать знания полученные на предыдущих занятиях. 3. Мотивировать деятельность детей.	<ul style="list-style-type: none">• Игры приветствия;• Игры – упражнения на внимание;• Мотивация деятельности;• Проблемные ситуации;• Эксперименты.• ОРУ



2. Основная часть.	1. Осуществлять физическое развитие детей. 2. Расширять представления у ребенка о самом себе. 3. Формировать навыки бережного отношения к самому себе и к своему здоровью. 4. Способствовать развитию и коррекции самосознания.	<ul style="list-style-type: none">• Валеологические игры и упражнения;• Психотехнические игры и упражнения;• Беседы;• Физические упражнения;• Подвижные игры.
3. Заключительная часть	1. Закреплять у детей впечатление от занятия. 2. Развивать способность к рефлексии.	<ul style="list-style-type: none">• Беседа по занятию;• Продуктивные виды деятельности..

Объем программы рассчитан:

В младшей группе – на 450 часов. Всего 30 занятий.

В средней группе – на 600 часов. Всего 30 занятий.

В старшей группе – на 750 часов. Всего 30 занятий.

В подготовительной группе – на 900 часов. Всего 29 занятий, из них:

- 4 занятия - психодиагностика;
- 14 занятий - валеологических;
- 8 занятий - физкультурно - валеологических;
- 4 занятия - психолого- валеологических;
- 3 занятия - физкультурно - психологических.

При частоте встреч – 1 раз в неделю в каждой возрастной группе.

Длительность занятий:

Младшая группа – 10 – 15 минут;

Средняя группа 15 – 20 минут;

Старшая группа – 20 – 25 минут;

Подготовительная группа – 25 – 30 минут.

Наполняемость групп – 10 – 12 человек.

3 блок – поддерживающий - проводится воспитателями и родителями с целью закрепления знаний, умений, навыков, полученных детьми на занятиях.

III этап - контрольный .

Данный этап позволяет увидеть эффективность коррекционно - развивающей работы, проследить динамику в развитии самосознания детей.



Литература:

1. Баландина Н. Ю. «Росточки» Программа физического воспитания валеологической направленности для детей от 2 до 10 лет. Пермь, 2000
2. Белопольская Н. Л. Половозрастная идентификация. М.,
3. Беклемышева Н. Ю. Особенности развития самосознания детей 6 – 7 лет, воспитывающихся в детском доме и семье //Совершенствование качества дошкольного образования в Пермской области. Пермь, 2001
4. Берн Э. Игры в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. СПб., 1996
5. Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитание. М., 1986
6. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2000
7. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации. – М.: ГНОМ и Д., 2001
8. Козлова С.А., Князева О.А., Шукшина С.Е. Методические рекомендации и программа «Я – человек» для подготовки детей к школе. Мой организм. М.: «ВЛАДОС», 2001
9. Комарова Т. К. Самооценка школьника: диагностика и коррекция //Практическая психология /Под ред. С.В. Кондратьевой. – Минск,1997
10. Кошелева А.Д., Лобза О.В. Роль близких в становлении эмоционального мироощущения ребенка (в период перехода к школьной жизни) //Совершенствование качества дошкольного образования в Пермской области. Пермь, 2001
11. Крайг Г. Психология развития. СПб.: «ПИТЕР», 2000
12. Пименова Л.В. Программа патриотического воспитания детей дошкольного возраста. Пермь 2000
13. Психологический словарь /Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика – Пресс, 1996
14. Родионов В. А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В. Я и другие. Ярославль, 2001
15. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы /под ред. И.В. Дубровиной – М., 1995
16. Рылеева Е.В. Программа развития самосознания дошкольников в речевой активности «Открой себя». М., 1999
17. Соковня – Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. – М.: Академия, 1997
18. Токаева Т. Э. Региональная программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста «Азбука здоровья». Пермь, 1997
19. Урунтаева Г. А. Дошкольная психология. М.: «Академия», 1998
20. Чиркова Т.И. Психологическая служба в детском саду. М., 1998



Самосознание
«Я и мой мир»

План.

№ п/п	Тема	Задачи			
		II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Я - человек.	Формировать представления о себе как отдельном человеке.	Показать отличия человека от неживого мира.	Показать отличия человека от животного мира.	Сформировать у детей представления о происхождении человека.
2.	Моя внешность.	Сформировать представления у детей о собственном теле.	Показать отличия детей друг от друга (пассивный уровень).	Показать детям общие отличительные черты во внешнем облике с родственниками (овал лица, цвет глаз, волос, форма носа).	<ul style="list-style-type: none"> ■ Показать возрастные изменения, происходящие во внешнем облике человека. ■ Формировать у детей представления о красоте человеческого тела.
3.	Маленькие рыцари и дамы.	Показать отличия между мальчиками и девочками (одежда, игры, прическа, имена).	Показать детям разницу между мужчиной и женщиной.	Дать представления о феминности и маскулинности.	Дать представления о внешней и внутренней красоте мужчины и женщины, об особенностях норм и правил поведения в обществе, о привязанности к людям противоположного пола.
4.	Мое имя.	Дать представления детям о собственном имени человека.	Показать отличие имени от кличек животных, птиц, сказочных героев.	Показать детям изменения имени человека в зависимости от возраста.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Закреплять у детей представления о фамилии, имени,



Самосознание
«Я и мой мир»

				Значение имени.	отчестве, показать отличия между ними. ■ Дать понятие об этиологии имени.
5.	Моя семья.	<ul style="list-style-type: none">■ Помочь детям осознать свою принадлежность к семье.■ Познакомить со структурой семьи.	Показать детям особенности отношений между членами семьи.	Познакомить детей с ролевыми отношениями между членами семьи.	Расширить представления ребенка о человеческих отношениях от семьи до рода (генеалогическое древо).
6.	Мое тело.	Сформировать у детей представления о схеме собственного тела (части тела, их предназначение).	<ul style="list-style-type: none">■ Расширить знания детей о схеме собственного тела (кости, сердце, руки, ноги).■ Поддерживать желание ребенка к заботе о собственном теле (культурно - гигиенические навыки).	<ul style="list-style-type: none">■ Продолжать расширять у детей представления о собственном теле, познакомить с основными биологическими системами организма (кости, пищеварительная система, кровеносно - сосудистая).■ Показать отличие животного от человека.	<ul style="list-style-type: none">■ Закреплять у детей знания о костной, пищеварительной, кровеносно - сосудистой системах организма.■ Познакомить с химическим составом организма человека, ЦНС, дыханием.■ Формировать навыки здорового образа жизни.



Самосознание
«Я и мой мир»

7.	Органы чувств.	Познакомить детей с основными органами чувств (слух, зрение, осязание, обоняние, тактильное восприятие).	Расширять знания об основных органах чувств и навыков ухода за ними.	Расширять знания о строении органов чувств. Показать отличия в органах чувств животного и человека.	<ul style="list-style-type: none">■ Закреплять знания о строении органов чувств, возможных нарушениях, компенсаторных возможностях.■ Закреплять культурно - гигиенические навыки.
8.	Мои чувства.	Познакомить детей с основными чувствами человека и способами их выражения (гнев, радость, страх, интерес).	Расширять представления об основных чувствах человека (вина, стыд, удивление, отвращение, презрение).	Познакомить детей с различными оттенками проявления чувств (усталость, обида, тревога, страдание, беспокойство, сочувствие, жалость); внешние и внутренние причины, побуждающие различать душевные переживания.	<ul style="list-style-type: none">■ Помочь детям в осознании собственных чувств.■ Познакомить детей с основными приемами регуляции своих чувств.■ Показать зависимость настроения (эмоциональные состояния) от внутренних установок личности.
9.	Все мы разные.	Показать различные проявления уникальности каждого человека через героев сказок.	Показать зависимость образа жизни сказочных героев от их индивидуальных особенностей.	<ul style="list-style-type: none">■ Показать отличия в росте и развитии между человеком и животным.■ Показать индивидуальность и неповторимость каждого человека.	<ul style="list-style-type: none">■ Показать индивидуальные достоинства и особенности каждого ребенка.■ Помочь детям осознать, что каждый



Самосознание
«Я и мой мир»

					может достичь того, о чем мечтает и чего желает.
--	--	--	--	--	--



Самосознание
«Я и мой мир»
