

**Аннотация**  
**к рабочей программе дополнительного образования**  
**«Дружная планета»**

Актуальность:

Дошкольный возраст вносит большой вклад в психическое развитие ребёнка. За эти годы ребёнок приобретает много из того, что остается с ним надолго, определяя его как личность. В это время дошкольник открывает для себя мир непонятных, противоречивых человеческих отношений. Он испытывает сильное желание включиться в эту взрослую жизнь и активно в ней участвовать.

В детских садах прослеживается увеличение процента детей старшего дошкольного возраста с высокой тревожностью. В среднем, в старшем дошкольном возрасте у 45-60% детей наблюдается высокий уровень тревожности. Л.М. Костина утверждает, что «в настоящее время увеличилось количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Поэтому проблема детской тревожности и ее своевременной коррекции на раннем этапе является весьма актуальной».

Детям с высоким уровнем тревожности очень трудно в дальнейшей жизни, ведь их развитие сопровождают негативные стороны проявления высокого уровня тревожности:

- такой ребёнок склонен воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность;
- высокая тревожность способствует развитию предневротических состояний;
- отрицательно влияет на результат деятельности;
- негативно сказывается на устойчивости поведения и навыков самоконтроля.

Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и

на качестве социального функционирования личности, приводит к отсутствию у ребёнка уверенности в своих возможностях в общении. Даже последующая поддержка не всегда помогает тревожному ребёнку.

Именно поэтому так важно своевременно выявлять и оказывать психологическую помощь и поддержку детям с высоким уровнем тревожности.

**Цель программы:** создание условий для снижения тревожности, формирования навыков позитивного межличностного общения у детей старшего дошкольного возраста.

В соответствии с этой целью формируются следующие **задачи:**

- снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов, преодоление двигательного автоматизма;
- обучение навыкам саморасслабления;
- освоение позитивных форм поведения и отношения к себе и окружающим; формирование чувства самооценности и ценности другого человека;
- развитие навыков совместной деятельности; умения сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей;
- формировать умение осознавать, понимать и адекватно выражать свои эмоциональные переживания;
- повышение самооценки и уверенности детей в себе;
- развитие произвольности и самоконтроля.

В основу построения системы занятий положены следующие **принципы:**

- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей участников программы;
- принцип преемственности, последовательности и системности;
- принцип научности и гуманистической направленности;

- ценностно-ориентированный принцип. Эмоция выступает как ценность личности, которая определяет благополучие ребёнка и его психическое здоровье.

**Адресат:** программа занятий составлена для детей 5-7 лет (старшая и подготовительная группы детского сада).