

## Описание дополнительной образовательной программы «Психологические ступеньки» (5-го года жизни)

Психическое здоровье – фундамент духовного развития. В последнее время отмечается рост пограничных нервно-психических расстройств у детей и подростков. Доказано, что между душевным равновесием и физическим здоровьем существует тесная взаимосвязь, а положительное состояние относится к числу важнейших условий развития личности.

Современные условия общества, нестабильность в семейных взаимоотношениях и ранняя интеллектуализация способствует проявлению нарушений в эмоциональном развитии дошкольника, которые обостряют чувствительность ребёнка, повышают уровень тревожности, нерешительности, замкнутости и неуверенности в себе, что приводит к невротизации. Все эти личностные особенности детей обусловлены склонностью к беспокойству и волнениям, приходящим к ребёнку извне, из мира взрослых, из системы тех отношений, которые задаются родителями в семье, воспитателями, детьми в межличностном взаимодействии.

Одной из важных задач дошкольного периода является социализация ребёнка и важнейшая её часть – развитие коммуникативности ребёнка, то есть умения общаться со сверстниками и взрослыми.

Важна и социально-психологическая атмосфера детского коллектива. Она должна создавать оптимальные условия для развития дошкольника: порождать чувство психологической защищённости, удовлетворять потребность ребёнка в эмоциональном контакте, быть значимым для других людей.

Если ребёнка понимают и принимают, он легче преодолевает свои внутренние конфликты и становится способным к личностному росту. Это основное положение психолого-педагогического сопровождения, в котором взрослый как хороший садовник: он не пытается вырастить из астры розу, а создаёт для каждого растения оптимальные условия для развития.

**Актуальность.** Эмоциональная сфера детей дошкольного возраста характеризуется незрелостью, поэтому в различных ситуациях у них могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием снижения самооценки, переживания чувств обиды, тревоги. Хотя чувства гнева и раздражения являются нормальными человеческими реакциями, детям трудно научиться выражать отрицательные эмоции надлежащим образом. Находясь долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение, а это очень вредно для психического и физического здоровья. Уменьшить, снять негативное состояние детей можно через позитивное движение (толкалки, стучалки, построение и разрушение башен из кубиков, «рубка дров»), рисование, игры с песком и водой, психогимнастические этюды, обыгрывающие базовые эмоции: радость, удивление, гнев, горе, грусть, страх. В ходе изучения различных эмоций, дети учатся управлять ими, преодолевают барьеры в общении, начинают лучше понимать других и себя, освобождаются от психоэмоционального напряжения.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Психологические ступеньки» разработана в соответствии с методикой Куражевой Н.Ю. и следующими нормативно-правовыми документами:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

3.СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Занятия по данной программе могут быть **рекомендованы** детям с незрелой эмоционально – волевой сферой. **Противопоказана** детям аутичным, гиперактивным, с выраженными чертами агрессивности и враждебности. С такими детьми сначала необходимо провести индивидуальную работу.

### ***Новизна***

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что данный материал можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы. Дивергентное мышление не может формироваться от случая к случаю, оно требует целенаправленного обучения и развития, иначе оно просто угасает. В программе специально подобраны упражнения и задания для развития не только познавательных процессов и способностей детей младшего дошкольного возраста, но и для развития творческих мыслительных способностей.

Программа основана на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. В процессе проведения занятий используются различные виды познавательной деятельности: познавательные игры, дидактические игры, игры с элементами тренинговых упражнений, коммуникативные игры.

### **Цели и задачи**

**Цель:** развитие эмоционально – волевой сферы у дошкольников в возрасте 4 - 5 лет.

#### **Задачи:**

1. познакомить детей с основными эмоциями,
2. способствовать осознанию собственных эмоций,
3. формировать умение понимать эмоции других людей,
4. развитие рефлексии,
5. создание условий для творчества и самовыражения дошкольников.
6. формирование адекватной самооценки у детей,
7. обучение детей способам снятия мышечного и эмоционального напряжения,
8. формировать умение выражаться свои негативные эмоции социально приемлемыми способами,
9. развивать способность выражать свои эмоции вербально и не вербально,

### **Планируемые результаты освоения программы:**

- В процессе освоения программы предполагается достижения следующих результатов:
- дети понимают собственные эмоции, эмоции других людей, выражают свои эмоции вербально и не вербально;
  - умеют сотрудничать, решать конфликтные ситуации социально приемлемым способом;
  - у детей формируется адекватная самооценка.