

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 75 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»  
400079, Волгоград, ул. им. Быстрова, 86 а тел (8442)448193, E-mail: [dou75@volgadmin.ru](mailto:dou75@volgadmin.ru)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель Совета  
МОУ детского сада № 75  
Протокол № 32 от «28» 10 2020 г



Введен в действие  
приказом № 160 «28» 10 2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
с учётом мнения родителей  
(законных представителей)  
Председатель родительского комитета  
Бондарева И.Б. И.Б.Бондарева

Программа  
по адаптации к детскому саду  
для детей младшего дошкольного возраста  
(2-3, 3-4 лет)

Программа разработана  
старшими воспитателями  
I квалификационной категории  
Татауровой Е.Л., Кушнаревой Т.В.

## Пояснительная записка

Общеизвестно, степень адаптации ребенка к детскому саду определяет его психическое и физическое здоровье. Резкое предъявление нового помещения, новых людей, новых правил жизни – это и эмоциональный, и информационный стресс. Малыш может воспринять это как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Очень важно, чтобы этот переход был органичным и не травмирующим для ребенка.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к её условиям. Это универсальное явление всего живого, которое можно наблюдать как в растительном, так и в животном мире. Адаптация является активным процессом, приводящим к позитивным (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования).

С приходом в группу младшего дошкольного возраста у ребенка начинается новый этап в его жизни. Педагоги и родители должны помнить, что упущенное в воспитании малыша ничем потом не восполнишь. *«Младший дошкольный возраст является одним из ключевых в жизни ребенка и во многом определяет его будущее психологическое развитие»* отмечает В.С. Мухина. Мы хотим, чтобы ребенок чувствовал себя в этот период комфортно и ходил в детский сад с удовольствием.

Направленность программы по адаптации детей младшего дошкольного возраста к дошкольному образовательному учреждению по функциональному предназначению является специальной (организация адаптационного периода детей младшего дошкольного возраста). Одно из главных направлений программы – помощь детям в прохождении довольно сложного периода жизни по приспособлению к новым условиям жизнедеятельности. По форме организации – групповой; по времени реализации — на период адаптации. Программа разработана с учётом методических разработок таких авторов, как Белкина В.Н., Васильева М.А., Смирнова Е.О., Доронова Т.Н. и др.

Актуальность программы адаптации обусловлена:

- организацией образовательного процесса в учреждениях, изменением в жизни ребенка социальных условий;

- своеобразием межличностных взаимоотношений взрослых и детей, с уровнем привязанности ребенка к матери;

- индивидуальными особенностями ребенка: возрастными, психологическими, психофизиологическими, нейрофизиологическими, психогенетическими.

. К числу наиболее актуальных проблем относятся: разработка и внедрение форм и методов организации адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения, создание единого благоприятного образовательно-воспитательного пространства ДООУ и семьи, повышение информационной культуры родителей, повышение профессиональной компетенции сотрудников ДООУ по вопросам адаптации детей этого возраста.

**Цель программы:** Помощь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения, создание благоприятного воспитательно-образовательного пространства семьи и ДООУ в системе организации адаптации детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи Программы:**

- Преодоление стрессовых состояний у детей младшего дошкольного возраста в период адаптации к детскому саду;

- Обучение воспитателей методам проведения групповых занятий в адаптационный период;

- Формирование активной позиции родителей по отношению к процессу адаптации детей.

Параллельно с решением основных задач решаются задачи комплексного развития детей:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;

- снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии;

- развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;

- развитие внимания, восприятия, речи, воображения;

- развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики, координации движений;

- развитие игровых навыков, произвольного поведения.

**Особенности адаптационного периода**

В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах, было выделено три фазы адаптационного процесса: острая фаза или период дезадаптации, подострая фаза или собственно адаптация, фаза компенсации или период адаптированности.

Кроме того, различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода: легкая адаптация, адаптация средней тяжести, тяжелая адаптация.

Длительность периода адаптации зависит от многих причин: от особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребенка; от наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы; от состояния здоровья; от резкого контакта между обстановкой, в которой ребенок привык находиться дома и той, в которой находится в дошкольном учреждении; от разницы в методах воспитания.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными поведенческими реакциями: упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, болезнь, страх наказания.

**Этапы адаптационного периода**

**1 этап – подготовка родителями и воспитателями ребенка к условиям детского сада**

Вопрос о том, как подготовить ребенка к поступлению в детский сад, волнует многих родителей. Если малыша не готовить к этому важному в его жизни событию, поступление в детский сад может быть сопряжено для него с неприятностями, а порой и тяжелыми переживаниями, а также вегетативными явлениями.

Готовить ребенка к поступлению в детский сад лучше заранее. Для этого необходимо: с первых дней жизни ребенка укреплять его здоровье, приучать к режиму дня, в первую очередь необходимо привести в соответствие распорядок дня ребенка дома с режимом дошкольного учреждения.

В процессе подготовительного этапа нужно будет уделить внимание рациону питания, приучить есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д.

В это же время необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности.

О поступлении в детский сад следует говорить с ребенком как о желанном, радостном событии. Первое посещение ребенком группы детского сада и первые впечатления

### **2 этап – приход мамы с ребенком в группу детского сада.**

Здесь очень важна организация привычного приема и первые впечатления ребенка.

Основная задача мамы в данной ситуации – помочь малышу в создании положительного образа воспитателя. Вначале он держится настороженно, старается подсесть ближе к маме. Не следует торопить его, тормозить. Пусть привыкает. Мама помогает ребенку быстрее освоиться, поддерживает его интерес к окружающему: “Как мне здесь нравится!”, “Какие забавные зверушки сидят за столом!” и т.д. Освоившись, ребенок делает первые попытки пройтись по группе. Его тянет посмотреть, что же интересного делает воспитатель. Мама одобряет такие действия малыша, подбадривает его улыбкой, жестами. Взрослый со своей стороны тоже одобрительно улыбается, и ребенок начинает как бы играть: то приблизится к воспитателю, то побежит назад к маме.

Хорошо, если собственный шкафчик ребенок выбрал самостоятельно и прикрепил принесенную из дома наклейку или взял ее из предложенного воспитателем набора. В следующий раз малыш пойдет в сад “к своему” шкафчику. То же самое можно сказать и о выборе кровати.

Первую неделю ребенок приходит в детский сад и остается в группе в течение 2-3 часов в присутствии мамы или других родственников. За это время он осваивает новые для него помещения, знакомится с другими детьми.

### **3 этап – постепенное привыкание.**

Постепенная адаптация может включать несколько периодов.

**Первый период:** “мы играем только вместе”. На данном этапе мама и ребенок представляют собой единое целое. Мама является проводником и защитником ребенка. Она побуждает его включаться в новые виды деятельности, и сама активно играет с ним во все игры. Такая стратегия поведения сохраняется до тех пор, пока ребенок не перестанет бояться и не начнет отходить от мамы.

**Второй период:** “я играю сам, но ты будь рядом”. Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет опасности. Игры и игрушки вызывают у него интерес. Любознательность и активность побуждают его отрываться от мамы на безопасное расстояние. Мама все еще является опорой и защитой. Ребенок уже может находиться в группе, подходить к детям, играть рядом

с ними. В случае необходимости мама приходит ему на помощь, организует совместные игры.

**Третий период:** “иди, я немножко поиграю один”. Рано или поздно настает момент, когда малыш сам начинает проявлять стремление к самостоятельной игре. Когда наступает такой момент, мама может ненадолго отлучиться. Главным моментом в этой ситуации является то, что мама предупреждает ребенка о том, что она ненадолго уйдет и скоро вернется. Важно обратить внимание ребенка на момент возвращения мамы.

**Четвертый период:** “мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя”. И, наконец, наступает день, когда малыш соглашается остаться в группе один и спокойно отпускает маму. Воспитательница должна поддерживать в нем уверенность, что мама обязательно за ним придет после того, как он поспит и покушает.

### **Задачи воспитания на адаптационный период**

1. Создать для детей атмосферу психологического комфорта.
2. Формировать у детей навыки здорового образа жизни, содействовать полноценному физическому развитию детей:
  - а) организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий каждому ребенку физический и психический комфорт;
  - б) формировать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать простейшие навыки самообслуживания;
  - в) обеспечить понимание детьми смысла выполнения режимных процессов;
  - г) воспитывать у детей потребность в самостоятельной двигательной активности.
3. Закладывать основы будущей личности:
  - а) воспитывать у детей уверенность в самих себе и своих возможностях, развивать активность, инициативность, самостоятельность;
  - б) закладывать основы доверительного отношения детей к взрослым, формируя доверие и привязанность к воспитателю;
  - в) закладывать основы доброжелательного отношения детей друг к другу.

### **Направления психолого-педагогической деятельности коллектива МОУ для успешного процесса адаптации детей к условиям дошкольного образовательного учреждения**

До приема детей в группу с родителями общаются специалисты МОУ: заведующий детским садом, старший воспитатель, старшая медицинская сестра, воспитатели группы. Специалисты раскрывают особенности работы детского сада, группы детей младшего возраста, знакомят с направлениями педагогической деятельности образовательного учреждения, отвечают на вопросы родителей.

В основе процесса адаптации детей к условиям дошкольного образовательного учреждения лежит модель организации адаптационного периода (см. приложение 1).

Для оптимизации процесса успешной адаптации используются формы организации адаптационного периода через режимные процессы, (см. приложение 2), разработан режим дня (см. приложение 3).

Для организации успешной адаптации детей младшего дошкольного возраста, используются разнообразные методы и приемы работы с детьми: развлечения, интересные для детей дидактические игры, подвижные игры, игры способствующие возникновению положительных эмоций у детей, игры на развитие конструктивных способностей, элементы устного народного творчества. Используются формы организации детей, как в групповой комнате, так и на свежем воздухе.

Также для облегчения адаптации ребенка к детскому саду в первые дни рекомендуется родителям укороченное пребывание ребенка в детском саду с постепенным увеличением на 1-2 часа в день в зависимости от поведения малыша.

Для того чтобы процесс привыкания к детскому саду проходил более успешно используются разные направления работы с детьми:

#### 1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.

Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит в первую очередь от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно “одомашнить” группу, т.е. правильно организовать развивающую предметно-пространственную среду (см. приложение 4).

В процессе адаптации используются такие формы и методы работы как: релаксационные игры (за основу упражнений по релаксации взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному расслаблению), исполнение колыбельных песен перед сном, песок, вода – также являются элементами релаксационных игр, элементы сказкотерапии, музыкальные занятия и развитие движений, игровые методы взаимодействия с ребенком (игры выбираются с учетом возможностей детей, места проведения (см. приложение 5).

Программа занятий в группе составляется с учетом особенностей детей младшего дошкольного возраста, способствует успешной адаптации и более комфортному дальнейшему пребыванию ребенка в детском саду.

#### **Формирование у ребенка чувства уверенности (познавательной осведомлённости).**

Одна из задач адаптационного периода — помочь ребенку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой ситуации, почувствовать себя увереннее, хозяином ситуации. А уверенным малыш будет, если узнает и поймет, что за люди его окружают; в каком помещении он живет и т.д.

Для формирования чувства уверенности в окружающем необходимо: знакомство, сближение детей между собой; знакомство с воспитателями, установление открытых, доверительных отношений между воспитателями и детьми; знакомство с группой (игровая, спальная и др. комнаты); знакомство с детским садом (музыкальный зал, медкабинет и др.); знакомство с педагогами и персоналом детского сада.

#### **Приобщение ребенка в доступной форме к элементарным общепринятым нормам и правилам, в том числе моральным (формирование социальной осведомлённости).**

В этом направлении необходимо способствовать накоплению опыта доброжелательных взаимоотношений со сверстниками: обращать внимание детей на ребенка, проявившего заботу о товарище, выразившего ему сочувствие. Формировать у каждого ребенка уверенность в том, что взрослые любят его, как и всех остальных детей. Воспитывать отрицательное отношение к грубости, жадности; развивать умение играть не ссорясь, помогать друг другу и вместе радоваться успехам, красивым игрушкам и т. п.

Для успешного процесса адаптации создан план работы детского сада на период адаптации (см. приложение 6)

### **Охрана и укрепление здоровья детей.**

Оздоровление малышей, культивирование здорового образа жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков – именно эти задачи являются приоритетными в программе развития детей раннего возраста.

Дети, находящиеся в адаптационном режиме постепенно знакомятся с мероприятиями здоровьесберегающих технологий и по мере привыкания активно участвуют во всех режимных моментах.

### **Работа с родителями**

Период адаптации – тяжелое время для малыша. Но в это время тяжело не только детям, но и их родителям. Поэтому очень важна совместная работа воспитателя с родителями.

Родители очень часто спонтанно относятся к процессу воспитания. Поэтому воспитателю надо уделить этому аспекту особое внимание. С этой целью в программе представлен план работы детского сада на период адаптации, где есть раздел по работе с родителями (см. приложение 6), представлены анкеты для родителей (см. приложение 7), а также, для родителей, на период адаптации разработаны памятки (см. приложение 8).

### **Анализ адаптации**

Анализ по адаптации проходит по двум направлениям:

– заполнение листов адаптации индивидуального сопровождения. Оценка воспитателями состояния детей в период адаптации к условиям детского сада (первоначальное обследование основывается на методе фиксированного наблюдения в естественных или моделируемых ситуациях)

– заполнение карт индивидуального сопровождения.

На педагогическом совете обсуждаются итоги адаптации, отмечают положительные и отрицательные моменты, корректируются планы по организации адаптации и намечается дальнейшая работа.

**Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.**

### Лист адаптации индивидуального сопровождения

ФИ ребенка \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Дата поступления в детский сад \_\_\_\_\_

Дата	Время на которое оставлен ребенок	Настроение (эмоциональное состояние)	Индивидуальные особенности	Активность				Сон (засыпание, характер, длительность)	Примечание
				Аппетит, прием пищи	Игровая	Речевая	Двигательная		

Вывод: адаптационный период прошел в течение \_\_\_\_\_ дней.

---

#### Степени адаптации:

Легкая	8 – 16 дней
Средняя	до 30 дней
Тяжелая	свыше 30 дней
Деадаптация	до 6 месяцев

## Карта индивидуального сопровождения

Фамилия, имя  
ребёнка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_ Группа № \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Степень адаптации: легкая, средняя, тяжелая (нужное подчеркнуть)

### Индивидуальное сопровождение ребёнка в адаптационный период.

Дата	Содержание работы	Ответственный	Примечание
	Оформление документации (заключение договора, заявление, ознакомление с уставными документами, экскурсия по группе)	Заведующий	
	Первичная беседа воспитателя с родителями (законными представителями)	Воспитатель _____ _____	
	Анкетирование родителей (законных представителей)	Воспитатель _____ _____	
	Заполнение листов адаптации (в течение адаптационного периода)	Воспитатель _____ _____	
	Консультации воспитателей _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Воспитатель _____ _____	
	Другие специалисты _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		

### Работа воспитателя с детьми в период адаптации

Дата	Игровое взаимодействие	Развитие конструктивных способностей	Формируем эмоциональную отзывчивость	Развитие движений
	Игра «Давай познакомимся»	Игра с машинками.	Знакомство с куклой Машей.	Игра «Мяч в кругу»
	Игра с куклой.	Игра «Собери пирамидку»	Игра «Подружились»	Игра «Перешагни через ручеек»
	Игра с машинкой.	Игра «Строим дом»	Игра «Сорока-сорока»	Игра «Пройди по дорожке»
	Дигра «Найди игрушку»	Игра «Собери матрешку»	Игра «Хоровод»	Игра «Прокати мяч»
	Игра с матрешкой.	Игра «Постой башенку»	Игра «Догони мяч»	Игра «Догони мяч»
	Игра с кубиками.	Дигра «Поезд из кубиков»	Игра «Что слышно?»	Упражнение «Я умею одеваться»
	Игра «Догони меня»	Игра «построй гараж для машины»	Игра «Что звенит?»	Игра «Принеси мне мячик»
	Игра «Назови животных»	Игра «собери узор»	Дигра «Мишка в гости к нам пришел»	Игра «Умею – не умею»
	Игра «Скажи где лежит игрушка»	Игровое задание шнуровка	Дигра «Кукла Маша угощает гостей»	Упражнение «Курица и цыплята»
	Игра «Чья игрушка?»	Упражнение «помоги найти нужный дом»	Игра со звучащими игрушками.	Упражнение «Кто пасется на лугу»
	Игра «Послушай и назови»	Упражнение «исправь ошибки»	Игровая ситуация «Кукла у Айболита»	Игра «Попрыгунчики»
	Игра «Найди пару»	Игра «Строим дом»	Игра «Посмотри и скажи кто пришел»	Игра «толкай мяч»
	Игровая роль «Я – шофер», «Я – мама».	Игра «Собери матрешку»	Упражнение «Улыбка»	Игра «Поймай бабочку»
	Д/и «Что сначала, а что потом»	Игра «Построй гараж для машины»	Игра «Угадай кт позвал»	Игра «Быстро возьми»
	Игра с кубиками.	Дигра «Поезд из кубиков»	Игра со звуками «погремушки»	Игра «Кто соберет больше цветочков»
	Игра «Чья игрушка?»	Игра «Собери узор»	Игра со звучащими игрушками.	Игра «Птички в гнездышках»

Результативность \_\_\_\_\_

Рекомендации по дальнейшей работе с детьми, имеющими *тяжелую степень адаптации*

\_\_\_\_\_

Заведующий

\_\_\_\_\_

Старший воспитатель

\_\_\_\_\_

Воспитатель \_\_\_\_\_

Воспитатель \_\_\_\_\_

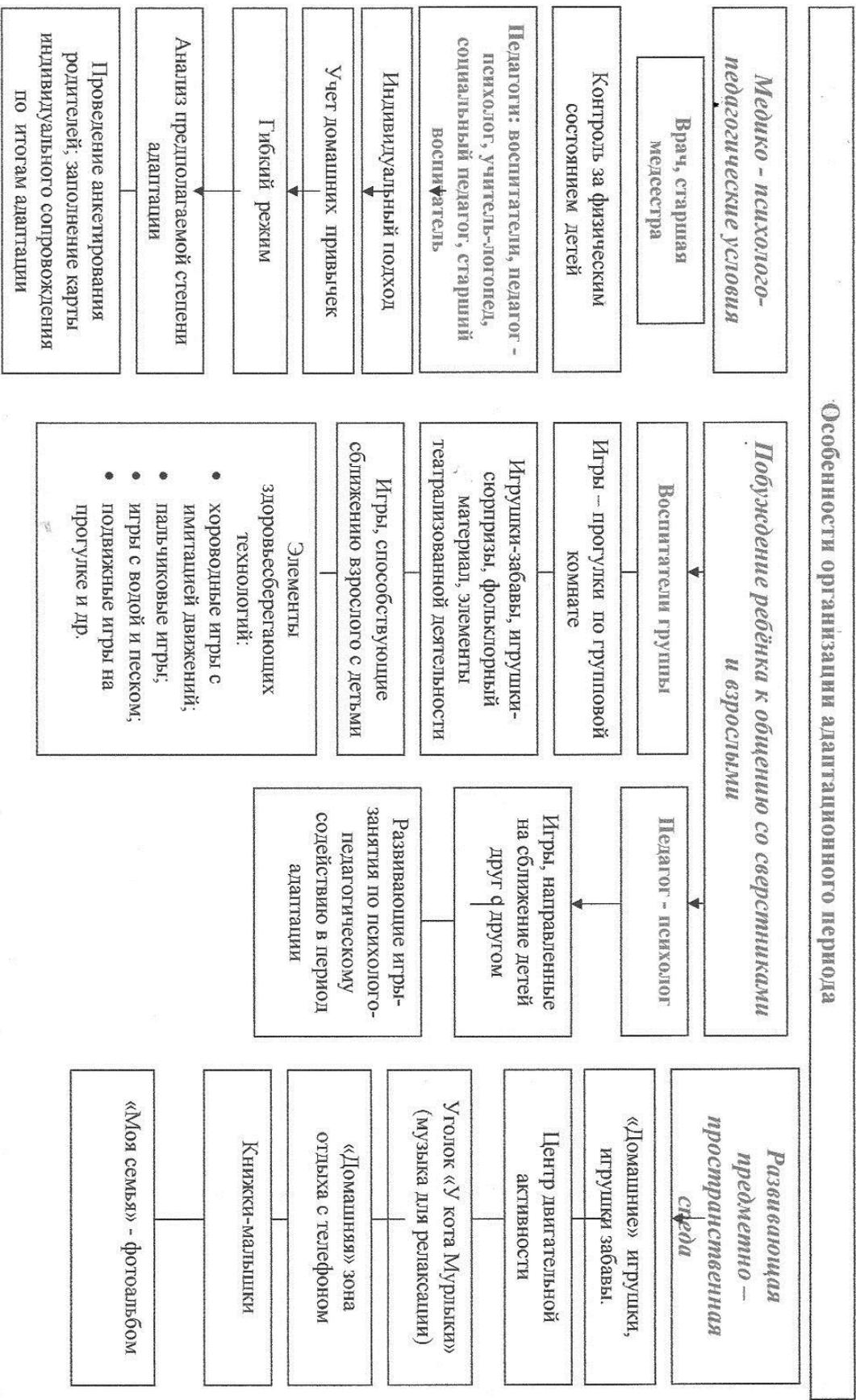
\_\_\_\_\_

## Список используемой литературы

1. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ: Практическое пособие / Авт.-сост. Белкина Л. В. – Воронеж “Учитель”, 2006. – 236 с.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. Москва: изд. ЛИНКА ПРЕСС, 1993. –110с.
3. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития. /Т.Н.Доронова, Е.В.Соловьева и др. – М.: Линка-Пресс, 2001.
4. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 304с.
5. Печора К.Л. и др. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях: Кн. Для воспитателя дет.сада / К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 1986. – 144 с.: ил.
6. Ребёнок третьего года жизни. Пособие для родителей и педагогов / Под ред. С.Н.Теплюк. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.-256с.
7. Самые маленькие в детском саду. ( Из опыта работы московских педагогов)/Авт.-сост. В. Сотникова. М., ЛИНКА-ПРЕСС. 2005. – 136 с.
8. Смирнова Е.О. Материалы курса “Дети раннего возраста в детском саду”: лекции 1-4. М.: Педагогический университет “Первое сентября” 2010. – 104 с.
9. Смирнова Е.О. Материалы курса “Дети раннего возраста в детском саду”: лекции 5-8. М.: Педагогический университет “Первое сентября” 2010. – 120 с.
10. Янушко Е. Помогите малышу заговорить! Развитие речи детей 1,5-3 лет. — Москва.: Теревинф, 2007. — 232 с.

*Модель организации адаптационного периода детей раннего и младшего дошкольного возраста в МОУ детском саду № 75 Кировского района*

*Курочкина Е*



**Формы организации адаптационного периода  
через режимные процессы**

Использование щадящего режима в организации адаптационного периода

УТРО	Утренний прием Зарядка Игры с элементами фольклора Развивающие игры Формирование культурно-гигиенических навыков (прием пищи, одевание, гигиенические процедуры) Завтрак Игры-занятия, игры-упражнения в группе Игровые ситуации, общение Подготовка к прогулке
ПРОГУЛКА	Игры с элементами фольклора Игры: сюжетно-ролевые; дидактические; подвижные; развивающие Игры с водой и песком Наблюдения, развлечения, беседы Опыты и эксперименты Закаливание: воздушные, солнечные ванны Формирование культурно-гигиенических навыков
ПОСЛЕ СНА	Разминка после сна. Закаливающие процедуры Полдник Элементы театрализованной деятельности Художественно-творческая деятельность Игры-драматизации, игры-инсценировки Прогулка
ВЕЧЕР	Формирование культурно-гигиенических навыков Самостоятельная деятельность детей Общение детей Уход домой

### Примерный режим дня на период адаптации

Прием детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Самостоятельная деятельность, взаимодействие взрослым	8.55-9.30
Второй завтрак	10:15-10:25
Подготовка к прогулке, прогулка	9.45-10.00
НОД на прогулке	10:00-10:15
Игры, развлечения, труд, воздушные и солнечные процедуры	10:25-11:50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.50-12.10
Обед	12.10-12.40
Дневной сон	12.40-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие, коррегирующие мероприятия	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50
Чтение художественной литературы	15.50-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16:00-16:50
Подготовка к ужину, ужин	16:50-17:15
Самостоятельная деятельность, игры, взаимодействие со взрослыми, прогулка, уход домой.	17.15-19.00

## Развивающая предметно-пространственная среда

Главной задачей воспитания дошкольников являются создание у детей чувства эмоционального комфорта и психологической защищённости. В детском саду ребёнку важно чувствовать себя любимым и неповторимым. Поэтому важным является и среда в которой проходит воспитательный процесс. Предметная развивающая среда — система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика в соответствии с требованиями основной общеобразовательной программы дошкольного образования. При создании развивающей предметно-пространственной среды необходимо руководствоваться следующими принципами:

- полифункциональности среды: предметная развивающая среда должна открывать множество возможностей, обеспечивать все составляющие образовательного процесса, и в этом смысле должна быть многофункциональной.
- трансформируемости среды, который связан с ее полифункциональностью – это возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства (в отличие от монофункционального зонирования, жестко закрепляющего функции за определенным пространством).
- вариативности, сообразно которому характеру современного образовательного процесса должен быть представлен рамочный (стержневой) проект предметной развивающей среды, конкретизирующие его модельные варианты для разных видов дошкольных образовательных учреждений как прототипы для конкретных вариантов среды, разрабатываемых уже самими педагогами-практиками.

Правильно организованная развивающая среда позволяет каждому малышу найти занятие по душе, поверить в свои силы и способности, научиться взаимодействовать с педагогами и со сверстниками, понимать и оценивать их чувства и поступки, а ведь именно это и лежит в основе развивающего обучения. Свободная деятельность детей помогает им самостоятельно осуществлять поиск, включаться в процесс исследования, а не получать готовые знания от педагога, это позволяет развивать такие качества, как любознательность инициативность, самостоятельность, способность к творческому самовыражению. При создании развивающего пространства в групповом помещении необходимо учитывать ведущую роль игровой деятельности в развитии дошкольников и не позволять себе увлекаться различными «школьными» технологиями. А это в свою очередь обеспечит эмоциональное благополучие каждого ребёнка, развитие его положительного самоощущения, компетентности в сфере отношений к миру, к людям, к себе, включение в различные формы сотрудничества, что и является основными целями дошкольного обучения и воспитания. Отбор оборудования, учебно-методических и игровых материалов производится в соответствии с ФГОС ДО.

## Основания для проектирования развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда проектируется на основе:

- реализуемой в детском саду образовательной программы;
- требований нормативных документов;
- материальных и архитектурно-пространственных условий (наличие нескольких помещений, их площадь, конструктивные особенности);
- предпочтений, субкультуры и уровня развития детей;
- общих принципов построения предметно-пространственной среды (гибкого зонирования, динамичности-статичности, сочетания привычных и неординарных элементов, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого, опережающего характера содержания образования, учета половых и возрастных различий детей, уважения к потребностям и нуждам ребенка).

Развивающая предметно - пространственная среда:

- должна способствовать своевременному и качественному развитию всех психических процессов – восприятия, мышления, памяти, воображения и т.д.;
- ее содержание должно быть построено в соответствии с основными элементами социальной культуры;
- ее основные объекты должны быть включены в разные виды деятельности (познавательная, речевая, социально-коммуникативная, художественно-эстетическая, физическое развитие)
- должна быть организована в соответствии с основными принципами – дистанции, позиции при взаимодействии, активности, самостоятельности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия, открытости - закрытости, стабильности - динамичности, комплексирования и гибкого зонирования;
- учитывает индивидуальные особенности ребенка, тем самым обеспечивает оптимальный баланс совместной и самостоятельной деятельности детей и предполагает условия для подгрупповой и индивидуальной деятельности дошкольников (пространство групповой комнаты разделено на зоны, разграниченные с помощью мебели, невысоких перегородок и т.п., индивидуально оформленные, обеспеченные большим количеством оборудования и материалов);
- учитывает особенности эмоционально - личностного развития ребенка и предполагает, «зоны приватности» – специальные места, в которых ребенок хранит свое личное имущество для любимого вида деятельности, «зоны отдыха» (мягкие подушечки, легкие прозрачные шторы, палатка - автобус) и др.
- учитывает индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности ребенка и тем самым обеспечивает его право на свободу выбора;
- учитывает возрастные и полоролевые особенности детей и предполагает возрастную и гендерную адресованность оборудования и материалов.

Основными принципами создания предметной среды являются:

**Принцип дистанции, позиции при взаимодействии,** ориентирующий на организацию пространства для общения взрослого с ребенком «глаза в глаза», которое способствует установлению оптимального контакта с детьми.

**Принцип активности**, возможности ее проявления и формирования у детей и взрослых путем их участия в создании своего предметного окружения.

**Принцип стабильности – динамичности**, предусматривающий создание условий для изменения и созидания окружающей среды в соответствии со вкусами, настроениями, меняющимися возможностями детей.

**Принцип комплексирования и гибкого зонирования**, реализующий возможность построения непересекающихся сфер активности и позволяющий детям заниматься одновременно разными видами деятельности, не мешая, друг другу.

**Принцип эмотивности среды**, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого, осуществляемый при оптимальном отборе стимулов по количеству и качеству.

**Принцип эстетической организации среды**, сочетания привычных и неординарных элементов.

**Принцип открытости – закрытости**, то есть готовности среды к изменению, корректировке, развитию.

**Принцип «половых и возрастных различий»** как возможности для девочек и мальчиков проявлять свои склонности в соответствии с принятыми в нашем обществе эталонами мужественности и женственности.

**Примерные игры**  
**в адаптационный период с детьми младшего возраста.**  
(в зависимости от ситуации игры можно менять)

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу. Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения и т.д.

**Иди ко мне.**

*Ход игры.* Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: «Иди ко мне, мой хороший!» Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!» Игра повторяется.

**Пришел Петрушка.**

*Материал.* Петрушка, погремушки.

*Ход игры.* Воспитатель приносит Петрушку, рассматривает его с детьми. Петрушка гремит погремушкой, потом раздает погремушки детям. Они вместе с петрушкой встряхивают погремушками, радуются.

**Выдувание мыльных пузырей.**

*Ход игры.* Воспитатель на прогулке выдувает мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубочкой, а не дую в нее. Считает, сколько пузырей может удержаться на трубочке за один раз. Пытается поймать на лету все пузыри, пока они не коснулись земли. Наступает на мыльный пузырь и удивленно спрашивает у детей, куда он пропал. Затем учит каждого ребенка выдувать мыльные пузыри. (Напрягать мышцы рта очень полезно для развития речи.)

**Хоровод**

*Ход игры.* Воспитатель держит за руки и ходит по кругу, приговаривая:

Вокруг розовых кустов,

Среди травок и цветов,

Кружим, кружим хоровод.

До того мы закружились,

Что на землю повалились. БУХ!

*При произнесении последней фразы оба «падают» на землю.*

*Вариант игры:*



*Материал.* Кукла средних размеров.

*Ход игры.* Воспитатель приносит новую куклу. Она здоровается с детьми, гладит каждого по голове. Взрослый просит детей по очереди подержать куклу за руку. Кукла предлагает потанцевать. Воспитатель ставит детей в кружок, берет куклу за одну руку, другую дает ребенку и вместе с детьми двигается по кругу вправо и влево, напевая детскую мелодию (например, «Веселую дудочку» М Красева).

*Вариант:* игра проводится с мишкой.

**Догонялки** (проводится с 2-3 детьми)

*Ход игры.* Кукла, знакомая детям по игре «Хоровод с куклой», говорит, что хочет поиграть в догонялки. Воспитатель побуждает детей убежать от куклы, прятаться за ширму, кукла их догоняет, ищет, радуется, что нашла, обнимает: «Вот мои ребятки».

*Вариант:* игра проводится с мишкой.

**Солнечные зайчики**

*Материал.* Маленькое зеркальце.

*Ход игры.* Воспитатель зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом: Солнечные зайчики.

Играют на стене.

Помани их пальчиком,  
пусть бегут к тебе!

По сигналу «Лови зайчика!» дети пытаются его поймать.

Игру можно повторить 2-3 раза.

**Игра с собачкой**

*Материал.* Игрушечная собачка.

*Ход игры.* Воспитатель держит в руках собачку и говорит:

Гав-гав! Кто там?

Это песик в гости к нам.

Дай, собачка, Пете лапу!

Затем подходит с собачкой к ребенку, имя которого названо, предлагает взять ее за лапу, покормить. Приносят миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребенку «спасибо!» При повторении игры воспитатель называет имя другого ребенка.

**Собирание сокровищ**

*Материал.* Корзина.

*Ход игры.* На прогулке воспитатель собирает вместе с ребенком «сокровища» (камешки, стручки, веточки, листья, раковины) и складывает их в корзину. Выясняет, какие «сокровища» вызывают у малыша наибольший интерес (это подсказывает дальнейшие пути общения). Затем называет какое-либо «сокровище» и просит достать его из корзины.

**Делаем коллаж**

*Материал.* Обрезки цветной бумаги, поздравительные открытки, веревочки, кусочки пенопласта, пряжи и т.п.

*Ход игры.* Воспитатель расстилает на столе большой лист плотной бумаги или картона. Кисточкой промазывает клеем с одной стороны кусочек пенопласта (открытку и т.д.) и передает ребенку, чтобы он наклеил его на бумагу. Разрешает малышу самому выбирать предметы, которые ему хотелось бы наклеить. Внимательно понаблюдав за действиями взрослого, ребенок сумеет сам намазывать клей. Завершенный коллаж можно повесить на видном месте, чтобы все могли им любоваться.

Игра способствует развитию творческих навыков.

### **Ловись, рыбка**

*Материал.* Картонная коробочка, металлические пробки от бутылок («рыбки»), магнит, палочка и веревка (для удочки).

*Ход игры.* В картонную коробочку помещают несколько металлических пробок от бутылок, желательно разного цвета. К одному концу веревки (или тесемки) привязывают палочку, а к другому – брусок магнита. Воспитатель показывает ребенку, как выуживать «рыбок» из коробочки, притягивая металлические пробки магнитом. Если пробки разного цвета, то малышу можно предложить вытянуть, например, красную рыбку. После того как будут извлечены все пробки, взрослый считает их («Вот сколько рыб мы поймали!») и игра начинается сначала.

Игра способствует развитию согласованности движений. В особом внимании и индивидуальном подходе нуждаются робкие, застенчивые дети, чувствующие себя дискомфортно в группе. Облегчить их душевное состояние, поднять настроение можно «пальчиковыми» играми. Кроме того, эти игры обучают согласованности и координации движений.

### **Кто в кулачке?**

*Ход игры.* Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать и просит его повторить это. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак.

Читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения.

Кто залез ко мне в кулачок?

Это, может быть, сверчок? (Сжать пальцы в кулак)

Ну-ка, ну-ка, вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай! (Выставить вперед большой палец.)

### **Игра с кистями рук**

*Ход игры:* (Выполняя движения, воспитатель просит ребенка повторять их.) Взрослый отпускает пальцы вниз и шевелит ими – это «струи дождя». Складывает пальцы каждой руки колечком и прикладывает к глазам, изображая бинокль. Рисует пальцами – «кисточкой» кружки на щеках ребенка, проводит сверху вниз линию по его носу и делает пятнышко на подбородке.

Стучит кулаком о кулак, хлопает в ладоши. Чередуя такие действия, воспитатель создает определенную последовательность звуков, например: стук-хлоп, стук-стук-хлоп, стук-стук-хлоп и т.п.

Приведенные ниже игры не только ободряют робкого и развеселят плачущего, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному ребенку.

### **Покатаемся на лошадке**

*Материал.* Лошадка-качалка (если лошадки нет, то можно посадить ребенка на колени).

*Ход игры.* Воспитатель сажает ребенка на лошадку-качалку и говорит: «Маша едет на лошадке, (произносит тихим голосом) нно-нно». Ребенок тихо повторяет: «Нно-нно». Взрослый: «Чтобы лошадка бежала быстрее, громко скажи ей: «Нно-нно, беги лошадка!» (Сильнее раскачивает ребенка) Малыш повторяет фразу вместе с воспитателем, затем самостоятельно. Взрослый добивается, чтобы ребенок произносил звук «н» протяжно, а все звуко сочетание – громко и четко.

Игра развивает речевую активность.

### **Дуть во что-нибудь и на что-нибудь**

*Ход игры:* Воспитатель дует на маленький воздушный шарик через соломинку, заставляя его перемещаться по комнате. Дует на все пальцы, затем на каждый по отдельности. Сдувает листочек с ладони ребенка. Дует на цветок или травинку. Ребенок повторяет действия взрослого.

### **Подуй на шарик, подуй на вертушку, подуй в рожок**

*Материал.* Воздушный шарик, вертушка, рожок.

*Ход игры.* На уровне лица ребенка подвешивается воздушный шарик, а перед ним на стол кладут вертушку и рожок. Воспитатель показывает, как надо дуть на воздушный шарик, чтобы он высоко взлетал, и предлагает ребенку повторить действия. Затем взрослый дует на вертушку, чтобы она завертелась, дудит в рожок, ребенок повторяет.

Игра способствует развитию речевого аппарата.

### **Книжка-угадай-ка**

*Материал.* Записная книжка с проволочной спиралью.

*Ход игры.* Наклеивают в записной книжке через страницу (на правой стороне) картинки с изображением известных ребенку предметов. Каждую страницу без картинок разрезают на несколько горизонтальных полосок, начиная с левого края. Рассматривая книжку вместе с малышом, воспитатель постепенно отворачивает полоску за полоской. Ребенок старается угадать, что изображено. Игра развивает воображение и логическое мышление.

### **Забава с увеличительным стеклом**

*Материал.* Увеличительное стекло (предпочтительно пластмассовое)

*Ход игры.* На прогулке воспитатель дает ребенку травинку. Показывает, как смотреть на нее через лупу. Предлагает ребенку посмотреть сквозь увеличительное

стекло на пальцы и ногти – это обычно зачаровывает малыша. Прогуливаясь по участку, можно исследовать цветок или кору дерева, рассмотреть кусочек земли: нет ли там насекомых и т.д. Игра развивает наблюдательность.

### **Прогулки по очертаниям разных фигур**

*Материал.* Широкая плотная лента (тесьма).

*Ход игры.* С помощью ленты на полу изображают круги, квадраты, треугольники и т.д. Воспитатель показывает ребенку, как идти по ленте (начинают с круга). Взрослый берет малыша за руку, идет вместе с ним и поет на любой мотив: «Мы идем по кругу, тра-ля-ля, тра-ля-ля». Так проходят все фигуры. Затем воспитатель пробует вместе с ребенком пройти по ним пятясь назад, бочком на цыпочках, перепрыгивая через фигуру и т.д.

Игра способствует развитию представлений о предметах.

### **Вместе с мишкой.**

*Материал.* Игрушечный медвежонок.

*Ход игры.* Воспитатель беседует «на равных» с мишкой и ребенком, например: «Катя, тебе нравится пить из чашки?», «Миша, нравится тебе пить из чашки?». Делает вид, что поит мишку чаем. Затем прodelьывает с мишкой другие манипуляции. Такие действия формируют у ребенка навыки сюжетной игры.

### **Чертим разные фигуры**

*Материал.* Принадлежности для рисования (бумага, мягкие цветные карандаши).

*Ход игры.* Воспитатель садится с ребенком за стол или на пол. Рисует на бумаге круг. Затем дает ребенку карандаш и водит его рукой с карандашом по бумаге, стараясь нарисовать круг. Говорит ему, когда закончит: «Какая хорошая получилась картинка». Таким же образом помогает малышу рисовать другие фигуры, проводить зигзагообразные линии и каждый раз повторяет: «Какая хорошая получилась картинка». Затем предлагает ребенку действовать карандашом самостоятельно. Каждый раз, начиная игру, воспитатель берет карандаш другого цвета – это поможет ребенку научиться различать цвета. Подобные игры способствуют развитию творческих навыков.

### **Игра с куклой**

*Материал.* Кукла.

*Ход игры.* Дайте ребенку его любимую куклу (или мягкую игрушку), попросите показать, где у куклы голова, ноги, живот и т.д. Предложите причесать ее, умыть, накормить и т.д.

### **Собираем игрушки**

Пригласите ребенка помочь вам собрать разбросанные игрушки, в которые он играл. Сядьте рядом с малышом, дайте в руки игрушку и вместе с ним положите ее в коробку. Затем дайте другую игрушку и попросите самостоятельно положить ее в коробку. Пока вы складываете игрушки, напевайте что-нибудь вроде: «Мы игрушки

собираем, мы игрушки собираем! Тра-ля-ля, тра-ля-ля, тра-ля-ля их на место убираем».

Дети 2-х 3-х летнего возраста еще не испытывают потребности в общении со сверстниками. Они могут с интересом наблюдать друг за другом, прыгать, взявшись за руки, и при этом оставаться совершенно равнодушными к состоянию и настроению другого ребенка. Взрослый должен научить их общаться, и основы такого общения закладываются именно в адаптационный период.

### **Передай колокольчик**

*Материал.* Колокольчик. *Ход игры.* Дети сидят на стульях полукругом. В центре стоит воспитатель с колокольчиком в руках. Он звонит в колокольчик и говорит: «тот, кого я позову, будет звонить в колокольчик». Девочка становится на место взрослого, звонит в колокольчик и приглашает другого ребенка, называя его по имени (или показывая рукой).

### **Зайка**

*Ход игры.* Дети, взявшись за руки, вместе с воспитателем ходят по кругу. Один ребенок – «зайка» - сидит в кругу на стуле («спит»). Педагог поет песенку:  
Зайка, зайка, что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты не хочешь поиграть.

С нами вместе поплясать

Зайка, зайка, попляши

И другого отыщи.

После этих слов дети останавливаются и хлопают в ладоши. «Зайка» встает и выбирает ребенка, называя его по имени, а сам встает в круг. Игра повторяется.

### **Позови**

*Материал.* Мяч. *Ход игры.* Дети сидят на стульях. Воспитатель рассматривает вместе с ними новый яркий мяч. Вызывает одного ребенка и предлагает поиграть – покатать мяч друг другу. Затем говорит: «Я играла с Колей. Коля с кем ты хочешь поиграть? Позови». Мальчик зовет: «Вова иди играть». После игры Коля садится на место, а Вова зовет следующего ребенка. Сгладить адаптационный период помогут физические упражнения и игры, которые можно проводить по несколько раз в день. Также следует создавать условия для самостоятельных упражнений: предлагать малышам каталки, машинки, мячи.

### **Мяч в кругу**

*Ход игры.* Дети (8-10 человек) садятся на пол в круг и прокатывают мяч друг другу. Воспитатель показывает, как отталкивать мяч двумя руками, чтобы он катился в нужном направлении.

### **Все дальше и выше**

*Материал.* Яркий мяч.

*Ход игры.* Ребенок сидит. Воспитатель, стоя на некотором расстоянии, бросает ему мяч и приговаривает: «Бросим дальше, бросим выше». Малыш ловит мяч. Упражнение повторяется с другим ребенком.

### **Бегом к дереву**

*Ход игры.* В двух-трех местах участка – к двери, к дереву, к скамейке – привязаны цветные ленты. Воспитатель говорит ребенку: «Я хочу побежать к дереву». Берет его за руку и вместе с ним. Затем бежит с ребенком в другое, отмеченное лентой место, всякий раз объясняя, что собирается делать. После этого взрослый предлагает малышу самостоятельно побежать к дереву, к двери и т.д. Хвалит ребенка, когда он достигнет места назначения.

### **Еле-еле**

*Ход игры.* Дети вместе с взрослым бегут по кругу, держась за руки. Воспитатель говорит или поет:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели, А потом, а потом

Все бегом, бегом, бегом! Тише, тише, не бегите,

Карусель остановите. Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

В соответствии со словами песенки дети бегут по кругу все быстрее и быстрее, затем медленнее и останавливаются.

### **Мы топаем ногами**

*Ход игры.* Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседей. Воспитатель вместе с детьми произносит текст так медленно, с расстановкой, давая возможность сделать то, о чем говорится в стихотворении:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

*(Дети берутся за руки, образуя круг)*

Мы бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой». Все останавливаются. Игра повторяется.

### **Мяч**

*Ход игры.* Ребенок изображает мяч, прыгает на месте, а воспитатель, положив на его голову ладонь, приговаривает: «Друг веселый, мячик мой. Всюду, всюду он со мной! Раз, два, три, четыре, пять. Хорошо мне с ним играть!» После этого «мячик» убегает, а взрослый ловит его.

### **Огуречик, огуречик ...**

*Ход игры.* На одном конце площадки – воспитатель (ловишка), на другом – дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот кончик,

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

При последних словах дети убегают, а воспитатель их догоняет. Главной фигурой и центром внимания для двухлетних детей всегда остается взрослый, поэтому они с большим интересом наблюдают за его деятельностью. Если малыши не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры. В значительной мере помогут адаптироваться игры, развивающие навыки выполнения повседневных обязанностей, вырабатывающие ответственность.

### **Игры на развитие эмоциональной сферы, снятие физического напряжения, тревожности, развитие социально-коммуникативных способностей**

#### **1. «Давай познакомимся» («Назови себя ласково»)**

Дети сидят в кругу. Психолог кидает каждому ребенку мяч и просит назвать свое имя «ласково». Затем все дети проговаривают имя.

#### **2. «Солнышко»**

Каждый ребенок подходит к педагогу и кладет свою руку на ладонь педагога со словами: «Я люблю...», называя имя следующего по очереди ребенка.

Педагог сверху рук детей кладет свою вторую ладонь со словами: «Посмотрите, какое ласковое доброе солнышко у нас получилось и к каждому ребенку идет лучик доброты, ласки, любви».

#### **3. «Волшебные палочки»**

Педагог предлагает каждому ребенку высыпать счетные палочки из коробки. Спрашивает: «Сколько палочек у нас?»...«Правильно, много!» Давайте выложим из палочек елочку. Сколько елочек у Даши? Правильно одна. А у Марины? Тоже одна и т.д. А теперь солнышко (педагог

раздает кружочки детям разного цвета, а дети из палочек выкладывают лучики. Посмотрите, а солнышко у всех разное. Какого цвета у Саши солнышко? А у Димы? Марины? Сколько у Марины солнышек? Одно. Ребята, люди придумали специальные значки, по которым можно узнать, сколько предметов. (раздает цифру 1 каждому ребенку). Это цифра 1, обозначает один предмет. Давайте пальчиком проедем по цифре 1. Давайте посмотрим, что у нас одно. Правильно, один стол, один мальчик, одна картина и т.д.

#### **4. «Мартышки» (Обыгрывание стихотворения)**

Мы веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком,  
Все в ладоши хлопаем  
И ногами топаем.  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках  
И друг другу даже  
Языки покажем.  
Оттопырим ушки,  
Хвостик на макушке,  
Палец поднесем к виску  
И подпрыгнем к потолку.  
Шире рот откроем – «А»,  
Рожцы состроим.  
Как скажу я слово: «Три»,  
Все гримасою замри.

Педагог рассматривает «мартышек» и по имени называет детей, у которых получились смешные позы и мимика.

#### **5. «Солнышко и туча» (напряжение и расслабление мышц туловища)**

Солнце зашло за тучку, стало свежо (сжаться в комок, чтобы согреться, задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко (расслабиться); разморило на солнце (на выдохе). Когда солнышко прячется и появляется тучка: Вам грустно или весело? А когда светит солнышко? Как можно радоваться солнышку?

Психолог раздает детям листы бумаги, на которых изображен круг. Необходимо дорисовать лучики, глазки и веселый рот.

#### **6. «Здравствуй, я котик»**

Психолог приносит большую игрушку котенка и предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет котенку лапку и представляется, называя себя по имени: «Здравствуй, я Саша».

#### **7. «Котик ласкает»**

Ведущий в роли котенка ласкает по очереди каждого ребенка (лапками гладит их по головке) со словами: «Хороший Сашенька, хорошая Машенька» и т.п.

#### **8. «Котенок веселый–грустный»**

Психолог просит всех детей превратиться в котят, а затем показать веселых котят, когда они играют, после этого – грустных котят, когда они скучают по маме. И, наконец, опять веселых котят, когда им купили новую игрушку.

#### **9. «Потерялся ребенок»**

Дети – в кругу, психолог делает объявление по радио: «Внимание, внимание, потерялась девочка...» и далее описывает внешность и одежду одного из детей. Тому, кто узнает этого ребенка, нужно громко крикнуть: «Это я тебя нашла, в детский садик к вам пришла».

### **10. «Солнечный зайчик» (Цель - снятие эмоционального напряжения)**

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

### **11. «Спаси птенца» (Цель игры - ознакомить детей с методами саморегуляции)**

Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам.

### **12. «Сорока-ворона» (Цель - снятие эмоционального напряжения)**

Дети сидят в парах, проговаривают слова потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

Потешка: Сорока-ворона кашу варила, Сорока-ворона деток кормила. Этому дала, и этому дала, И этому дала, и этому дала. А самому маленькому Из большой миски Да большой ложкой. Всех накормила!

### **13. «Клубочек» (Цель - развивать умение действовать согласованно, создать ощущение единства)**

Воспитатель будет выполнять роль «катушки», а дети должны взяться за руки. Тот, кто стоит первым, пусть даст руку воспитателю. Получилась ниточка, закрепленная на катушке. Воспитатель возьмет за руку последнего и будет водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не "намотается" на катушку.

Дети должны почувствовать, какой получился крепкий, дружный клубок. Воспитатель: «Давайте немножко поживем в нем, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, я снова беру последнего ребенка за руку, и мы начинаем разматываться».

### **14. «Доброе животное» (Цель - развитие чувства единства)**

Воспитатель: «Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох - все делают шаг вперед. Выдох - шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д.

### **15. «Морщинки» (Цель - снятие напряжения)**

Воспитатель: «Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз - вдох-выдох. Отлично... Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь - соседу слева. Наморщите лоб - удивитесь, нахмурьте брови - рассердитесь, наморщите нос - вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!»

### **16. «Паровозик с именем». (Цель - настроить детей на совместную работу)**

Воспитатель: «Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда "паровоз" будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну: "Света, Света...". Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Олю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали!

Вот мы и проехали целый круг, теперь Оля выберет того, кто станет "паровозиком", и мы уже втроем будем повторять его имя».

И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре.

### **17. «Земля, небо, огонь и вода» (Цель - развитие сенсомоторной координации, развитие воображения)**

Воспитатель: «Подумайте и с помощью движений покажите землю, небо, огонь и воду... У вас замечательно получилось. Сейчас я включу музыку, и тот, кто захочет, сможет выйти в круг и изобразить что-нибудь одно: землю, небо, огонь или воду, а все остальные попробуют угадать, что им показывают».

### **18. Сказка «Курочка Ряба»**

Жили-были дед да баба. (Дети соединяют ладони рук над головой и показывают дом).

И была у них курочка ряба. (Одной рукой шепоткой из большого и указательного пальца клюем зернышки из другой руки).

Снесла курочка яичко: (Дети катают грецкий орех одной рукой по полу).

яичко не простое, а золотое. (Перекатываем из одной руки в другую)

Дед бил, бил – не разбил. (Дети держат орех в левой руке и стучат им об пол).

Баба била, била – не разбила. (Дети держат орех в правой руке и стучат им об пол).

Мышка бежала...ну-ка, мышка, отними яичко. (Дети прячут орех между ладонями).

Мышка не нашла яичко и убежала в норку.

### **19. «Звукоподражание»**

Воспитатель: Мы сейчас с вами отправимся в путешествие. Раздается гудок: «ду-ду-ду!» (гудят дети)

Вот поезд наш едет, колеса стучат,

А в поезде нашем ребята сидят.

Чу-чу! Чу-чу-чу! Бежит паровоз,

Далеко, далеко ребят он повез.

Чу-чу-чу!

– На дорожке козлик стоит, копытцем стучит и громко кричит. (Показывает игрушку) Как он копытцем стучит?

– Цок-цок-цок-цок!

– Как он кричит?

– Ме-е-е, ме-е-е, ме-е-е!

Петушок по дорожке идет и громко песенку поет. Как он песенку поет?

– Ку-ка-ре-ку-у-у-у!

– Курочка зернышки нашла и цыпляток позвала. Как она их позвала?

– Ко-о-о! Ко-ко-ко-о!

– Ворона корочку хлеба нашла, своих деток позвала. Как она деток звала?

– Кар-кар-кар-кар!

– Гуси травку едят, нас увидали, тянут шеи и шипят. Как они шипят?

– Ш-ш-ш-ш!

– К нам корова пришла, молочка принесла и деток позвала. Как она позвала?

– Му-у-у! Му-у-у! Молока кому-у-у?

### **20. «Найди свою маму»**

Педагог раскладывает на ковре картинки животных, а детям раздает картинки детенышей животных.

– Маша, у тебя какое животное?.. Где его мама? Правильно, его мама ... корова. Это домашнее или дикое животное?

### **21. «Кто чем питается»**

Педагог раскладывает картинки с пищей животных и предлагает накормить свое животное.

## 22. «Катины подарки»

Психолог помещает на наборное полотно большую картинку, на которой изображены Катя и ее игрушки: кукла, мартышка, попугай, трубочист, носорог. Предлагает детям рассмотреть, назвать игрушки. Далее психолог раскладывает маленькие картинки и дает объяснение, что Катя привезла от бабушки своим игрушкам подарки: кукле – сумку, мартышке – бант, попугаю колокольчик, трубочисту альбом, носорогу носок. Затем психолог убирает картинки и просит детей вспомнить и для каждой игрушки положить подарок.

### Подвижные оздоровительные игры

Объяснение подвижной игры детям младшего дошкольного возраста часто совпадает по времени (идет почти параллельно) с началом и разворачиванием самой игры. Например, воспитатель говорит, что сейчас все будут играть в игру

«**Птички в гнездышках**», и тут же предлагает детям занять гнездышки (заранее нарисованные кружки или поставленные скамеечки). Затем, продолжая объяснение, он говорит, что по сигналу "Солнышко!" все птички вылетят из гнездышек и будут летать, при этом он показывает, как они будут летать, и предлагает детям-птичкам полетать вместе с ним.

Через некоторое время воспитатель объявляет: "Дождик пошел, все птички спрячутся в гнездышки", - и поясняет, что все должны убежать и стать в свои кружки. В ходе игры воспитатель все время дает пояснения, уточняет движения, добивается большей точности выполнения движений и правил.

Руководя действиями детей в игровом упражнении «**С кочки на кочку**», воспитатель говорит: «Теперь Коля будет переправляться через ручеек. Иди, Коля, не бойся, ручеек неглубокий». «Осторожно, Коля, не спеши, - предупреждает воспитатель, - не то попадешь в воду, промочишь ноги. Вот молодец! Сейчас ты хорошо идешь, прямо на кочки ступаешь. А теперь сделай шаг пошире, чтобы попасть на бережок». Попутно воспитатель разговаривает и с другими детьми, подготавливая их к выполнению задания, «Олечка, а ты хочешь перейти через ручеек?» - спрашивает он. Девочка смущенно улыбается и ничего не отвечает. Кто-то из ребят говорит, что она боится. Воспитатель ободряет ребенка: «Мы с Олей вместе пойдем через ручеек, возьмемся за руки, вот нам и не будет страшно. Да?»

### «Карусели»

Игра напоминает малышам катание на карусели. Кружась одновременно в темпе, который задаётся текстом, дети все вместе создают образ карусели, движение которой то замедляется, то ускоряется, и вместе переживают радость от такого развлечения. Общее переживание вызывает подлинный всплеск веселья, которое, конечно же, сближает и детей, и взрослых. Важно, что эта игра не только забавляет ребят, но и учит их согласовывать свои движения друг с другом и с ритмом текста, что очень полезно для развития слухового внимания и управления своими движениями. Игра начинается с образования круга. «Давайте покатаемся на карусели! — говорит взрослый. — Повторяйте слова за мной и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась». Держась за руки, все движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле-еле-еле-еле

(Карусель медленно движется в правую сторону)

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

(Темп речи и движений  
постепенно ускоряется)

Все бегом, бегом, бегом!

Побежали, побежали,

(На слова «побежали» карусель меняет направление движения)

Побежали, побежали!

Тише, тише, не спешите,

(Темп движения постепенно замедляется, и на слова «раз-два» все останавливаются и кланяются друг другу)

Карусель ос-та-но-ви-те.  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончена игра.

### **«Раздувайся, пузырь!»**

Участники игры берутся за руки и образуют круг. Взрослый говорит: «Вот как нас много! Какой большой круг получился, как пузырь! А теперь давайте сделаем маленький кружок». Все становятся тесным кружком. Затем, не размыкая рук, начинают делать шаги назад со словами:

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся, большой,  
Оставайся такой,  
Да не лопайся!!!

Затем взрослый восклицает: «Лопнул пузырь!» Все хлопают в ладоши, произносят слово «Хлоп!» и собираются в кучку. Игра повторяется несколько раз. После того как пузырь «лопнул», можно покружиться, изображая маленькие пузырьки.

### **«Ручки вверх и на бочок»**

Эта игра предполагает выполнение нескольких последовательных движений: руки вверх и на бочок; руки в стороны и на бочок; руки вниз и на бочок.

Взрослый приглашает ребенка поиграть и говорит: «А теперь ручки хотят поиграть в новую игру. Смотри на меня и старайся все делать так же, как я». Он поднимает руки вверх, а затем переносит их на бок, произнося: «Ручки вверх и на бочок». Ребенок воспроизводит движения взрослого.

Таким же образом проигрываются и другие инструкции («ручки в стороны, вперед, назад»).

В процессе игры взрослый обращает внимание на соответствие движений ребенка речевой инструкции, например: «Сашенька, где у тебя ручки? Разве ты их поставила на бочок? Поставь ручки вот так», и помогает малышу поставить ручки на бочок.

## Перспективный план работы в период адаптации детей в МОУ детском саду № 75

Содержание работы в адаптационный период			
Работа с воспитателями	Работа с родителями	Работа с детьми	
		Воспитателя	педагога - психолога, музыкального руководителя, социального педагога
<b>1. подготовительный период</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультирование «Проблемы адаптации ребенка в детском саду» (ст. воспитатель, соц. педагог)</li> <li>• Памятка «Критерии адаптационного периода» (педагог-психолог)</li> <li>• Практикум «Адаптационный лист ребенка» (ст. воспитатель)</li> <li>• Консультации «Эмоциональный портрет впервые поступивших в детский сад детей» (педагог - психолог)</li> <li>• Консультация «Игры с детьми в адаптационный период» (педагог - психолог)</li> <li>• Подготовка бланков карт индивидуального сопровождения на период адаптации и листов адаптации; беседа с педагогами по заполнению бланков карт индивидуального сопровождения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Посещение «Дня открытых дверей»</li> <li>• Консультирование специалистов на консультативном пункте               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа с заведующим</li> </ul> </li> <li>• Знакомство с воспитателями группы, медицинским персоналом детского сада</li> <li>• Памятка:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- список необходимой одежды для ребенка;</li> <li>- режим дня;</li> <li>- краткие сведения о детском саде, воспитателях группы, телефон, адрес учреждения</li> </ul> </li> <li>• Рекомендации педагога – психолога «Адаптационный период Вашего ребенка»</li> <li>• Анкетирование родителей</li> <li>• Памятка «Ребенок поступает в детский сад»</li> <li>• Знакомство с фотоальбомом «Наш детский сад»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с педагогами, сада, групповой комнатой</li> <li>• Совместные прогулки с детьми детского</li> </ul>	
<b>2. Адаптационный период (основной этап)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Памятка «Задачи воспитателя в период адаптации детей» (ст. воспитатель)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Собрание «Основные трудности при поступлении ребенка в детский сад».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Коллективные игры, способствующие сближению взрослого</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивающие игры-занятия по психолого-педагогическому</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рекомендации «Оценка поведения ребенка в период адаптации» (ст. воспитатель)</li> <li>• Памятка «Признаки эмоционального неблагополучия ребенка» (ст. воспитатель)</li> <li>• Консультация «Игра в адаптационный период ребенка» (ст. воспитатель)</li> <li>• Рекомендации «Пальчиковая гимнастика для дошкольников» (ст. воспитатель)</li> <li>• Заполнение карт индивидуального сопровождения по итогам адаптации с момента поступления ребенка в детский сад и листов адаптации</li> <li>• «Итоги адаптации детей» освещение вопроса на педагогическом совете (совещании) (воспитатели, ст. воспитатель)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультация «Основные критерии адаптации ребенка к условиям детского сада»</li> <li>• Памятка «Негативные поведенческие реакции ребенка в период адаптации»</li> <li>• Рекомендации педагога-психолога «Развивающие игры для снятия агрессии», «Игры в период адаптации к детскому саду».</li> <li>• Памятка «Адаптационный период Вашего ребенка»</li> <li>• Консультация педагога-психолога «Что почитать ребенку о детском саду»</li> <li>• Индивидуальные рекомендации специалистов ( папки с рекомендациями специалистов, папки - передвижки)</li> </ul>	<p>с ребенком, установлению положительного микроклимата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры на развитие конструктивных способностей;</li> <li>• Игры на формирование эмоциональной отзывчивости;</li> <li>• Хороводные игры с имитацией движений;</li> <li>• «Пальчиковые» игры;</li> <li>• Игры с водой и песком;</li> <li>• Игры-прогулки по групповой комнате;</li> <li>• Использование игрушек-забав, игрушек-сюрпризов</li> <li>• Рисование (пальцевое, маркер, карандаши, фломастеры) и др.</li> </ul>	<p>содействию в период адаптации детей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивающие игры для снятия агрессии</li> <li>• Музыкальные игры</li> </ul>
---	---	---	---

### **3. Итоговый период**

**1.** Анализ адаптационного периода в группах дошкольного возраста - педагогический совет; совещание при заведующем.

### **Игры с детьми**

Календарный день	Игровое взаимодействие	Развитие конструктивных способностей	Формируем эмоциональную отзывчивость	Развитие движений
1	Игра « Давай познакомимся»	Игра с машинками.	Знакомство с куклой Машей.	Игра «Мяч в кругу»
2	Игра с куклой.	Игра «Собери пирамидку»	Игра «Подружились»	Игра «Перешагни через ручеек»
3	Игра с машинкой.	Игра «Строим дом»	Игра «Сорока-сорока»	Игра «Пройди по дорожке»
4	Дигра «Найди игрушку»	Игра «Собери матрешку»	Игра «Хоровод»	Игра «Прокати мяч»
5	Игра с матрешкой.	Игра «Постой башенку»	Игра «Догони мяч»	Игра «Догони мяч»
6	Игра с кубиками.	Дигра «Поезд из	Игра «Что слышно?»	Упражнение «Я

		кубиков»		умею одеваться»
7	Игра «Догони меня»	Игра «построй гараж для машины»	Игра «Что звенит?»	Игра «Принеси мне мячик»
8	Игра «Назови животных»	Игра «собери узор»	Дигра «Мишка в гости к нам пришел»	Игра «Умею – не умею»
9	Игра «Скажи где лежит игрушка»	Игровое задание шнуровка	Дигра «Кукла Маша угощает гостей»	Упражнение «Курица и цыплята»
10	Игра «Чья игрушка?»	Упражнение «помоги найти нужный дом»	Игра со звучащими игрушками.	Упражнение «Кто пасется на лугу»
11	Игра «Послушай и назови»	Упражнение «исправь ошибки»	Игровая ситуация «Кукла у Айболита»	Игра «Попрыгунчики»
12	Игра «Найди пару»	Игра «Строим дом»	Игра «Посмотри и скажи кто пришел»	Игра «толкай мяч»
13	Игровая роль « Я – шофер», «Я – мама».	Игра «Собери матрешку»	Упражнение «Улыбка»	Игра «Поймай бабочку»
14	Д/и «Что сначала, а что потом»	Игра «Построй гараж для машины»	Игра «Угадай кт позвал»	Игра «Быстро возьми»
15	Игра с кубиками.	Дигра «Поезд из кубиков»	Игра со звуками «погремушки»	Игра «Кто соберет больше цветочков»
16	Игра «Чья игрушка?»	Игра «Собери узор»	Игра со звучащими игрушками.	Игра «Птички в гнездышках»

**Примечание:** в зависимости от ситуации, индивидуальных особенностей детей, игры и темы консультаций можно менять (см. работа с детьми, работа с педагогами, родителями в адаптационный период).

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**  
**«Давайте познакомимся!»**

***Уважаемые родители!***

Мы рады видеть Вас и Вашего ребенка в нашем дошкольном учреждении. Надеемся, что малышу здесь будет уютно, весело и интересно. Просим Вас ответить на следующие вопросы.

**1. Сведения о родителях:**

**Мать:**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

Образование, специальность, место работы \_\_\_\_\_

**Отец:**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

Образование, специальность, место работы \_\_\_\_\_

**2. Состав семьи** \_\_\_\_\_

**3. Домашний адрес, телефон** \_\_\_\_\_

**4. Сведения о ребенке:**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

✓ Дата рождения \_\_\_\_\_

✓ Какое имя предпочитает (любимое имя) \_\_\_\_\_

✓ Что, по вашему мнению, должны знать воспитатели о здоровье Вашего ребенка \_\_\_\_\_

✓ Любимая игра (игрушка) \_\_\_\_\_

✓ Любимая пища \_\_\_\_\_

✓ Не любимая пища \_\_\_\_\_

✓ Как ребенок просыпается утром:

- активен, в хорошем настроении

- с капризами, лучше чувствует себя к 11-12 часам

✓ Любимое занятие \_\_\_\_\_

✓ О чем бы Вы хотели узнать, поговорить при следующих встречах \_\_\_\_\_

**Спасибо!**

**Анкета для родителей**  
**«Готов ли Ваш ребенок к поступлению в детский сад?»**  
Группа № \_\_\_\_\_

1. Ф.И.О. заполняющего анкету \_\_\_\_\_
  2. Ф.И., возраст ребенка \_\_\_\_\_
  3. Какое настроение преобладает у ребенка?
    - а) бодрое, уравновешенное
    - б) раздражительное, неустойчивое
    - в) подавленное
  4. Какой аппетит у Вашего ребенка?
    - а) хороший
    - б) избирательный, неустойчивый
    - в) плохой
  5. Как ребенок засыпает?
    - а) быстрое засыпание (до 10 мин.)
    - б) неустойчивое
    - в) медленное
  6. Как он спит?
    - а) продолжительность сна соответствует возрасту
    - б) неустойчивая продолжительность сна
    - в) не соответствует возрасту
  7. Умеет ли он самостоятельно играть?
    - а) умеет
    - б) не всегда
    - в) самостоятельно не играет
  8. Легко ли идет на контакт с другими взрослыми?
    - а) легко
    - б) избирательно
    - в) трудно
  9. Легко ли идет на контакт с другими детьми?
    - а) легко
    - б) избирательно
    - в) трудно
  10. Как переносит разлуку с матерью?
    - а) легко, быстро успокаивается
    - б) через некоторое время успокаивается
    - в) тяжело
  11. Какие сложности Вы испытываете в воспитании ребенка?
- 
- 

**Спасибо!**

## ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Выделяют следующие степени адаптации:

**Легкая степень:** к 20-му дню пребывания в ДОО нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

**Средняя степень:** поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОО. Нервно-психологическое развитие несколько замедляется, снижается речевая активность. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней без осложнений, вес несколько снизился.

**Тяжелая степень:** Поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОО. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1-2 квартала. Респираторные заболевания более 3-ех раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение 1-2 квартала.

**Чтобы адаптация прошла наименее болезненно, родителям необходимо выполнять следующие рекомендации.**

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например: «Детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, осенью я начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому. Купить все необходимые вещи, приготовить «радостную коробку», выучить имена воспитателей и выучить правила детского сада».

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло — осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы — воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и, уж

точно, обрадуют других детей. Это могут быть коробочки, с вложенными в них забавными предметами; красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани; книжки с картинками. Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или бумажную собачку. За лето вы наполните коробку. Тогда осенью, по утрам, вам проще будет отправлять ребенка в сад — с игрушкой веселее идти, и проще завязать отношение с другим ребенком.

Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»

Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.

## Советы родителям на период адаптации детей к ДОУ.



*В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в*

адрес детского сада и его сотрудников.

- Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения детского сада

- В выходные дни не меняйте резко режим дня ребенка.

- Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.

- Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

- На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизора, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.

- Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

- Будьте терпимее к его капризам.

- Выполняйте советы и рекомендации воспитателя.

- Не наказывайте, « не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.

- Когда ребенок привыкает к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.



### **Психологическое сопровождение процесса адаптации детей раннего возраста к ДОУ**

**Адаптационный период** – серьезное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций ребенка, расстройство сна и аппетита. В возрасте 1-3 лет ребенок имеет ряд специфических

возрастных возможностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и окружающая ребенка среда, появляется большое количество незнакомых людей. Приспособление организма к новым условиям социального существования, новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Семья ребенка также требует какое-то время для того, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам.

***Рекомендации родителям, на период когда ребенок начал впервые посещать детский сад***



- ✳ Привести домашний режим в соответствие с режимом группы;
- ✳ Познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
- ✳ Расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать детские площадки, ходить в гости к товарищу по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки и т. п.;
- ✳ По возможности приучать ребенка к самостоятельности при самообслуживании;
- ✳ Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров;
- ✳ Не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет;
- ✳ Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он скоро придет;
- ✳ Стараться отдать его в группу, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе;
- ✳ Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад;
- ✳ Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за непослушание;
- ✳ Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад;
- ✳ Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового коллектива у вас была бы возможность **оставлять его там не на целый день**;
- ✳ Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
- ✳ Настраивать ребенка на мажорный лад, внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим;
- ✳ Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать детей домой;
- ✳ Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;
- ✳ Щадить его ослабленную нервную систему;
- ✳ Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на его нервную систему. На время прекратить походы в театр, в цирк, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач;
- ✳ Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;
- ✳ Создавать в выходные дни дома для него



режим такой же, как и в детском учреждении;

- ✦ Не наказывать ребенка за детские капризы;
- ✦ Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

#### **Как не надо:**

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

#### **Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

- ✦ Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;
- ✦ Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;
- ✦ Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет;
- ✦ Принесите в группу свою фотографию;
- ✦ Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);
- ✦ Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;
- ✦ После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;
- ✦ Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу;
- ✦ Будьте терпеливы.



#### **Типичные ошибки родителей во время адаптации ребенка к ДОУ**

- ❑ Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не смог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.
- ❑ Обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу – это адаптация к новым условиям.
- ❑ Не стоит планировать важных дел в первые дни пребывания ребенка в детском саду. Выход на работу лучше отложить. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

- Пребывание родителей в состоянии беспокойности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им надо успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют беспокойность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.
- Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОО, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

*Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный знак того, что он освоился. Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.*

### Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду

- ◆ □□ Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был более похож на питание в саду. Выясните, в какое время вам лучше всего придти в первый день и какой режим посещения будет в первые дни. В нашем детском саду в первый день вам предложат привести ребенка к 8.00. В последующие дни время пребывания ребенка в группе будет увеличиваться в индивидуальном порядке, предложенном воспитателем.
- ◆ Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет и какие вещи он возьмет в качестве запасных.
- ◆ Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.
- ◆ Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей. Не очень удобны брючки на бретельках и боди – ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.
- ◆ Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т.д.) на случай, если вы срочно понадобитесь.

◆ Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.

◆ Часто ребенок из всех воспитательниц выбирает одну и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно он оказывает предпочтение, и общайтесь с ней как можно больше – тогда вам удастся услышать массу милых подробностей о своей крохе.

◆ Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать! Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

◆ Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания. Как справиться с этим состоянием?

Будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к детскому садiku и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.

◆ Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство - многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы

можете помочь своему ребенку, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.

◆ Не переносите на малыша свой детский негативный опыт. Если вам было плохо, вас обижали дети или воспитатели были жестки, не справедливы - это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь. В конце концов, сейчас другие времена, другие условия и, наверняка, вы нашли лучший садик из всех вариантов.

◆ Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садiku, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!

◆ Пройдет не много времени и возможно, вам покажется, что поведение малыша поменялось. Он стал более капризным. По вечерам вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швыряние предметов и т.д. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик. Причин же может быть несколько.

Адаптация к садiku - большой стресс для малыша, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних кроха часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителям.

Еще одной причиной «плохого» поведения малыша может быть... его возраст. Все слышаны о знаменитом кризисе. Садик может ускорить взросление ребенка, и этот самый кризис свалится вам на голову без предупреждения вместе с проблемами адаптации крохи в коллективе.

Единственный совет, который можно дать родителям в этот период – терпение и еще раз терпение. Помните, что маленькому человеку очень тяжело, попытайтесь помочь ему справиться с эмоциями, не провоцируйте его лишний раз, старайтесь сохранять в доме спокойную обстановку.

Главное – помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Вы быстро заметите и положительное влияние садика на развитие ребенка. Он станет более самостоятельным, научится есть, одеваться и обуваться самостоятельно, сам скатываться с горки и забираться на стульчик. Он принесет из садика новые слова, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнездышка.

*В добрый путь, малыш!*

## **Памятка родителям по сопровождению процесса адаптации ребенка к условиям ДОО**



*Адаптация к ДОО – сложный период, как для детей, так и для взрослых, родителей и воспитателей. Детям трудно привыкать к новому учреждению, незнакомым сверстникам, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам. Родители испытывают тревогу за своего ребенка и также привыкают к требованиям детского сада. А воспитателям порой непросто найти подход к детям и их родителям. Поступление в ДОО – стресс для нормально развивающихся детей. В период адаптации часто отмечается регресс во всем развитии ребенка: в его речи, навыках, умениях, игровой деятельности. Все дети в период адаптации испытывают тревожность, связанную с общением со сверстниками, а также те или иные страхи.*

*Чтобы страхи детей не стали устойчивой эмоциональной проблемой, учитывайте следующие рекомендации:*

Как вести себя с ребенком:

- показать ребенку его новый статус (он стал большим);
- не оставлять его в детском саду на длительные сроки
- обратить внимание на положительный климат в семье;
  - следует снизить нервно-психическую нагрузку;
- сообщить заинтересованным специалистам об особенностях ребенка, специфике режимных моментов и т.д.;

Как не надо вести себя с ребенком:

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
  - препятствовать контактам с другими детьми;
  - увеличивать нагрузку на нервную систему;
  - одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

Пронумеровано, прошито,  
скреплено печатью на 46  
(сорок шесть) листах.



*[Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page]*

*[Faint, illegible text at the bottom of the page]*

