

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №33 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

400002, Волгоград, ул. им. Янки Купалы, 62

dou33@volgadmin.ru

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического Совета
Протокол № 3 от «31» 09 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ детского сада №33
Советского района Волгограда

Л.В.Галушкина

«01» 09 2022г.

Приказ от 01 09 2022г. № 90



**Программа
адаптационного периода
в дошкольном образовательном учреждении
для детей младшего дошкольного возраста**

Автор-составитель:
педагог-психолог
Зверева М.А.

Волгоград
2022г.

Пояснительная записка

Актуальность программы. В возрасте 1-3 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных особенностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Адаптация к дошкольному учреждению проходит крайне болезненно. Адаптационный период - серьезное испытание для детей раннего возраста. Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. А адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены. Резкий переход малыша в новую социальную среду и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Поэтому необходимо так организовать этот период, чтобы как можно меньше травмировать ребенка.

Цель: помощь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

- Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- Развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;
- Развитие игровых навыков, произвольного поведения.

Программа предназначена для детей раннего возраста (от 1,5 года до 3 лет) занятия проводятся в группе, 2 – 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 10 минут. Каждое из занятий может повторяться несколько раз. Т.к. дети раннего возраста любят повторения, знакомые игры и упражнения воспринимаются ими легче. Возможно музыкальное сопровождение.

Блоки программы: программа состоит из 2-х блоков. 1-й блок – это сближение детей друг с другом и воспитателем. 2-й блок – это освоение окружающей среды, т.е. групповых помещений.

Принципы программы:

- Принцип единства коррекции и диагностики.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей.
- Принцип программированности (т.е. четкость и конкретность используемых техник)
- Принцип учета объема и степени разнообразия материала.
- Принцип учета эмоциональной сложности материала.

По действующему СанПиН для детей ясельного возраста от 1,5 до 3 лет планируется не более 10 занятий в неделю продолжительностью не более 8 – 10 минут

Намеченные целевые ориентиры для перехода на следующий блок и для завершения всей программы: усвоение детьми предложенного материала, общий эмоциональный фон, активность ребенка в игровой и познавательной деятельности, инициативность во взаимоотношениях со взрослыми и детьми, реакция на изменение привычной ситуации. В ходе диагностического наблюдения заполняется таблица (см. Таблицу 1.)

Диагностика уровня адаптированности детей к дошкольному учреждению

Лист психологической адаптации.

Фамилия, имя ребенка _____

Дата рождения _____

Дата поступления в ДОУ _____

Возраст при поступлении _____

Параметры		Дни наблюдений/оценка параметров в баллах									
		1	2	3	4	5	8	16	32		64
Дни посещения											
Показатели психического здоровья	Эмоциональное состояние										
	Социальные контакты	с детьми									
		со взрослыми									
	Познавательная и игровая деятельность										
Реакция на изменение привычной ситуации. Сон											

Перенесенные заболевания, кол-во пропущенных дней _____

Оценка адаптационного периода: _____

Оценка параметров адаптации.

Параметры		Оценка /баллы/		
		3	2	1
Показатели психического здоровья	Эмоциональное состояние	<i>положительное</i>	<i>неустойчивое</i>	<i>отрицательное</i>
	Социальные контакты с детьми	<i>инициативен, контактен</i>	<i>вступает в контакт при поддержке взрослого</i>	<i>пассивен, реакция протеста</i>
	Социальные контакты со взрослыми	<i>инициативен, контактен</i>	<i>принимает инициативу взрослого</i>	<i>реакция протеста, уход от контакта</i>
	Познавательная и игровая деятельность	<i>активен, проявляет интерес</i>	<i>активен при поддержке взрослого</i>	<i>пассивен, реакция протеста</i>
	Реакция на изменение привычной ситуации	<i>Принятие, спокойное засыпание и сон</i>	<i>Тревожность, беспокойство вовремя засыпание. Чуткий сон</i>	<i>Непринятие, отказ от дневного сна</i>

Ф.И. ребенка	Психологические критерии адаптированности ребёнка к ДОУ										Средний балл	Вывод о степени адаптации						
	Общий эмоциональный фон поведения		Наблюдение за ребёнком		Реакция на изменение привычной ситуации		Взаимоотношения со взрослыми		Взаимоотношения с детьми									
	Положительный	Неустойчивый	Отрицательный	Активен	Активен при поддержке	Пассивен	Инициативен	Принимает инициативу	Уход от взаимоотношений	Инициативен			Вступает в контакт при поддержке	Пассивен/ реакция протеста	Принятие	Тревожность	Непринятие	
Возраст	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
Баллы																	11/5=2,2	средняя

Показатели: **2,6-3 балла** – легкая степень адаптированности. У ребенка преобладает радостное, или устойчиво – спокойное эмоциональное состояние. Он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро адаптируется к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников). **1,6-2,5 баллов** – средняя степень адаптированности. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно: новый раздражитель влечет возврат к отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при эмоциональной поддержке ребенка проявляет познавательную и поведенческую активность, легче адаптируется к новой ситуации. **1-1,5 балла** – тяжелая степень адаптированности. У ребенка преобладают агрессивные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия), активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик), либо отсутствует активность, инициативность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, отказ от активных движений, отсутствие попыток к сопротивлению, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Общее время необходимое на реализацию программы не имеет четких границ (от 5 часов 10 минут)

Рекомендации по проведению занятий:

- не стоит настаивать на активном участии всех детей в занятии, вполне достаточно, если на первых порах часть детей будет только наблюдать за происходящим в группе;
- не следует добиваться единственно правильного на ваш взгляд действия или ответа (любая активность малыша, уже показатель его вовлеченности в процесс, что и является приоритетом в данном случае);
- в процессе практической работы допустимо внесение различных дополнений, в соответствии с возрастом, состоянием, потребностями и индивидуальными особенностями детей.

Дошкольное учреждение работает по программе Васильевой М.А., Комаровой Т.С., Вераксы Н.Е. От рождения до школы основной общеобразовательной программе дошкольного образования. В соответствии с которой необходимо адаптировать детей к условиям детского сада. Знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка (помещением и оборудованием группы: личный шкафчик, кровать).

Тематический план

№	Содержание	Время	Общее время
1.	Диагностика уровня адаптированности ребенка к дошкольному учреждению наблюдение.	60 мин.	60 мин.
2.	Консультация для родителей «Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения», информационные стенды	60 мин.	60 мин.
3.	Индивидуальное консультирование родителей при необходимости или по запросам	неограниченно	неограниченно
4.	Индивидуальное общение с вновь-поступающими детьми	по необходимости	по необходимости
Блок 1. Сближение детей друг с другом и воспитателем.			
4.	Занятие 1. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Раздувайся пузырь	5 мин. 5 мин.	10 мин.
5.	Занятие 2. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Упражнение “Листопад” 3. Упражнение “Змейка”	2 мин. 5 мин. 3 мин	10 мин.

6.	Занятие 3. 1. Упражнение “Как меня зовут” 1. Упражнение “Мы ногами топ!” 2. Упражнение “Змейка”	2 мин. 5 мин. 3 мин.	10 мин.
7.	Занятие 4. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Упражнение “Зайка серенький сидит” 3. Упражнение “Чьи вещи?”	2 мин. 5 мин. 3 мин.	10 мин.
8.	Занятие 5. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Упражнение “Карусели” 3. Упражнение “Чьи вещи?”	2 мин. 5 мин. 3 мин.	10 мин.
9.	Занятие 6. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Упражнение “Как меня зовут” 3. Игра “Пляшут наши детки” 4. Чьи вещи?	2 мин. 5 мин. 3 мин.	10 мин.
Блок 2. Освоение окружающей среды (групповых помещений)			
10.	Занятие 7. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Упражнение “Чьи вещи?” 3. Найди игрушку	1 мин. 3 мин. 6 мин.	10 мин.
11.	Занятие 8. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Найди игрушку 3. Игра “Мяч”	1 мин. 6 мин. 3 мин.	10 мин.
12.	Занятие 9. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Упражнение “Найди игрушку” Догонялки	1 мин. 6 мин. 3 мин.	10 мин.
13.	Занятие 10. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Упражнение “Найди игрушку”	1 мин. 6 мин. 3 мин.	10 мин.

	з. Прятки		
14.	Диагностика уровня адаптированности ребенка к дошкольному учреждению.	60 мин.	60 мин.
		Итого	5 часов 10 мин.

Основное содержание

Сближение детей друг с другом и воспитателем

Занятие 1.

Как меня зовут

Оборудование: надувной мяч

Ход: Дети с воспитателем и психологом становятся в круг и по очереди передают мяч (по кругу). Тот, у кого мяч называет как его зовут (при необходимости психолог или воспитатель помогает ребенку)

Раздувайся пузырь

Ход: Дети с воспитателем и психологом делают тесный кружок – это сдутый пузырь. Все начинают его “надувать”: наклонив головы вниз, дуют в кулачки, составленные один под другим, как в дудочку. При каждом “вдувании” делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. А затем все берутся за руки и идут по кругу со словами:

Раздувайся пузырь, раздувайся большой

Оставайся такой, да не лопайся

Получается большой растянутый круг. Затем ведущий говорит: “Хлоп!” – пузырь лопнул. Все должны расцепиться и сбежаться к центру круга. (Упражнение повторяется 2-3 раза)

Занятие 2.

Давайте познакомимся

(см. занятие 1.)

Листопад

Ход: Представьте, что вы – кленовые листочки. Пришла осень – пора листопада, ветер сорвал листочки с деревьев, они закружились в воздухе. Покажите, как танцуют листочки на ветру. Дети изображая полет листьев плавно движутся (можно под музыку), повторяют действия стихотворения.

Листопад, листопад Листья желтые летят Под ногой шуршат, шуршат, Скоро станет голым сад.

<i>Кружатся, изображая листья Ходят по листьям Ложатся на пол и слушают музыку</i>
--

(Упражнение повторяется 2-3 раза)

Змейка

Ход: Ведущий становится во главе “змейки” которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Ведущий идет по причудливой траектории, делая повороты и закручивая “змейку”

Занятие 3.

Как меня зовут

(см. занятие 1.)

Упражнение “Мы ногами топ!”

Дети вместе со взрослыми выполняют следующие движения:

Мы ногами топ-топ-топ А в ладошки хлоп-хлоп-хлоп

<i>Дети вместе со взрослыми ходят по комнате и топают.</i>
--

<p>Ай да малыши! Ай да крепыши! По дорожке мы шагаем И в ладоши ударяем. Топ-топ, ножки, топ! Хлоп-хлоп, ручки, хлоп! Ай да малыши! Ай да крепыши!</p>	<p><i>Высоко поднимая ладоши, хлопают. Идут за психологом (воспитателем.) Хлопают в ладоши. Стоя на месте, топают ногами. Хлопают руками. Руки на пояс – кружатся.</i></p>
---	---

(Упражнение повторяется 2-3 раза)

Змейка

(см. занятие 2.)

Занятие 4.

Как меня зовут

(см. занятие 1.)

Упражнение “Зайка серенький сидит!”

<p>Зайка серенький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так Он ушами шевелит Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Вот, так, вот так Надо лапочки погреть! Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Вот так, вот так Надо зайке поскакать! Зайку волк испугал! Зайка тут же убежал!</p>	<p><i>Взрослый садится. Взрослый подносит пальцы к голове, шевелит ими, поворачиваясь вправо и влево. Дети подражают движениям взрослого и повторяют за ним слова. Взрослый и дети хлопают в ладоши и повторяют две последние строчки. Взрослый и дети прыгают и повторяют две последние строчки. Взрослый рычит! Дети разбегаются врассыпную.</i></p>
--	--

(Упражнение повторяется 2-3 раза)

Чьи вещи?

Ход: Собираются игрушки принесенные детьми из дома и что-то из вещей воспитателя, младшего воспитателя и по очереди показывают детям. Дети должны назвать имя хозяина.

Занятие 5.

Как меня зовут

(см. занятие 1.)

“Карусели”.

<p>Еле-еле, еле-еле Закружились карусели, А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом. Тише, тише Не спешите. Карусель остановите. Стоп.</p>	<p><i>Взрослые и дети встают в круг и берутся за руки. Двигаются по кругу по часовой стрелке. Идут быстро, еще быстрее, затем бегут. Постепенно замедляют движение, переходя на ходьбу. Медленная ходьба. Остановиться и присесть на корточки.</i></p>
---	---

(Упражнение повторяется 2-3 раза)

Чьи вещи?
(см. занятие 4.)

Занятие 6.

Как меня зовут
(см. занятие 1.)

Игра “Пляшут наши детки!”

Где же, где же наши ручки? Где же наши ручки? Нету наших ручек! Вот, вот наши ручки! Вот наши ручки! Пляшут, пляшут наши ручки! Пляшут наши ручки! Где же, где же наши ножки? Где же наши ножки? Нету наших ножек! Вот, вот наши ножки! Вот наши ножки! Пляшут, пляшут наши ножки! Пляшут наши ножки! Где же, где же наши детки? Где же наши детки? Нету наших деток! Вот, вот наши детки! Вот наши детки! Пляшут, пляшут наши детки! Пляшут наши детки!	<i>Разводят руками удивлённо смотрят друг на друга.</i> <i>Прячут руки за спину</i> <i>Выставляют руки вперёд.</i> <i>Поворачивают ладошки вверх-вниз.</i> <i>Показывают фонарики.</i> <i>Разводят руками удивлённо смотрят друг на друга</i> <i>Обхватывают ноги руками</i> <i>Ритмично хлопают ладошками по ногам.</i> <i>Ритмично топают ногами.</i> <i>Разводят руками удивлённо смотрят друг на друга</i> <i>Закрывают лицо ладошками</i> <i>Встают в полный рост, разводят руки в стороны.</i> <i>Пританцовывая, поворачиваются вокруг себя.</i>
--	--

(Упражнение повторяется 2-3 раза)

Чьи вещи?
(см. занятие 4.)

Освоение окружающей среды

Занятие 7.

Как меня зовут

Оборудование: надувной мяч

Ход: Дети с воспитателем и психологом становятся в круг и по очереди передают мяч (по кругу). Тот, у кого мяч называет как его зовут и имя того, кому передает мяч (при необходимости психолог или воспитатель помогает ребенку).

Чьи вещи?
(см. занятие 4.)

Найди игрушку

Ход: Ведущий (сначала психолог потом возможно кто – то из детей) прячет игрушку в группе, после чего предлагает остальным найти ее. На первом этапе игрушка прячется на глазах у детей. На втором этапе без детей, но дается словесное описание (например: на подоконнике), которое постепенно усложняется (в спальне, на кровати у Нади под подушкой и т.д.).

После того, как игрушка найдена, надо сказать, что она там делала.

Занятие 8.

Как меня зовут

(см. занятие 6.)

Найди игрушку

(см. занятие 6.)

Мяч

Ход: Психолог читает стихотворение, а дети выполняют действия стихотворения и прячутся. Ведущий ищет детей.

Мой веселый звонкий мяч Ты куда пустился в скач Красный, синий, голубой Не угнаться за тобой	<i>Дети прыгают</i> <i>Дети разбегаются и прячутся</i>
---	---

Найденный ребенок должен сказать где он прятался (за ширмой, за стулом и др.)

Занятие 9.

Как меня зовут

(см. занятие 6.)

Найди игрушку

(см. занятие 6.)

Догонялки

Ход: Один ребенок (сначала взрослый) сидит на стуле, к нему подходит взрослый с другими детьми, они говорят:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть!

Ну попробуй нас догнать,

Раз, два, три, четыре, пять!

При слове "пять" все бегут, а ребенок, сидящий на стуле, встает и догоняет. Тот, кого он поймал, садится на стул, и игра повторяется.

Занятие 10.

Как меня зовут

(см. занятие 6.)

Найди игрушку

(см. занятие 6.)

Прятки

Ход: Один ребенок прячется в групповой комнате. Взрослый с остальными детьми его ищет. Повторить с несколькими детьми.

Список используемой литературы:

1. Давыдова, О.И. Детский сад: Самоучитель для родителей (путеводитель по детскому саду) / О.И. Давыдова, А.А. Майер. – СПб.: Детство – Пресс, 2009. – 64 с.
2. Калинина, Р.Р. В гостях у Золушки / Р.Р. Калинина. – Псков: ПОИУУ, 1997 г. – 133 с.
3. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 304 с.
4. Галанова, Т.В. Развивающие игры с малышами до 3-х лет / Т.В. Галанова - Ярославль, Издательство «Академия развития», 1996 год. – 240 с.
4. Севостьянова, Е.О. “Дружная семейка: Программа адаптации детей к ДОУ”/ Е.О. Севостьянова. – М.: ТЦ “Сфера”, 2006 г.

Список использованной литературы:

1. Давыдова, О.И. Детский сад: Самоучитель для родителей (путеводитель по детскому саду) / О.И. Давыдова, А.А. Майер. – СПб.: Детство – Пресс, 2009. – 64 с.
2. Калинина, Р.Р. В гостях у Золушки / Р.Р. Калинина. – Псков: ПОИУУ, 1997 г. – 133 с.
3. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 304 с.
4. Галанова, Т.В. Развивающие игры с малышами до 3-х лет / Т.В. Галанова - Ярославль, Издательство «Академия развития», 1996 год. – 240 с.
4. Севостьянова, Е.О. “Дружная семейка: Программа адаптации детей к ДОУ”/ Е.О. Севостьянова. – М.: ТЦ “Сфера”, 2006 г.