



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №284 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**
400079 , Волгоград, ул.64-й Армии, 40а, тел. 42-05-45, E-mail: dou284@volgadmin.ru
ИНН-3447014496, КПП-344701001, ОГРН-1023404291624

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МОУ детского сада № 284
протокол от 22.04.2024 № 4



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ детским садом
№ 284

 А.В. Панина

22.04.2024 г.

Введен в действие
Приказом № 12 от 22.04.2024 г.

**Программа
по адаптации
детей среднего возраста
к условиям дошкольного
образовательного
учреждения**

Пояснительная записка

Перед каждым дошкольным учреждением стоит задача обеспечения благоприятных социально-педагогических условий для адаптации детей к детскому саду. Дети могут испытывать повышенную тревогу, боязнь, чувство покинутости при расставании с родителями в период адаптации к детскому саду.

Значимость проблемы подтверждается также вниманием к ней учёных, педагогов и психологов. В психолого-педагогической литературе описывается факт психотравмирования ребёнка при поступлении в детский сад, как острое эмоциональное реагирование на отрыв от матери (Н.М. Аксарина, Р.Р. Тонкова-Ямпольская, К.Л. Печора, А.И. Захаров, А.С. Спиваковская, Э.Г. Эйдемиллер и др.). Важность снятия остроты эмоционального переживания ребёнка обуславливается не только трудностями взрослых по организации его поведения, но и последствиями в психосоматическом здоровье. Выявлено, что у ребёнка, начавшего посещать дошкольное учреждение, могут проявляться беспокойство, страх, повышенная возбудимость, раздражительность, негативизм и упрямство, депрессивные реакции, особенно ярко у детей с высоким уровнем эмоциональной зависимости от родителей, а также, если у мамы повышен уровень тревожности.

Период 4-5 лет — несмотря на видимую самостоятельность, ребенок, поступающий в детский сад, сталкивается с серьезными изменениями в своей жизни, и это не всегда проходит гладко.

Новая обстановка, новые взрослые и дети, окружающие его — малышу потребуется время, чтобы к этому привыкнуть. В одном случае это несколько дней или недель, в другом же могут потребоваться месяцы.

Для детей в этом возрасте характерно внеситуативное общение. Многие из них уже часто бывают за пределами семейного круга и четко осознают, что взрослые не только поддержка и опора, но и люди, которые выполняют определенную общественную функцию. Малыш стремится играть такую же роль, при этом четко осознает несоответствие желаний и своих возможностей. В задачу воспитателя входит разрешение противоречий с помощью развивающих игр.

Этапы адаптации ребёнка к детскому саду.

Адаптация детей – процесс неоднородный, поэтому специалисты выделяют несколько периодов, характеризующихся выраженностью негативных реакций. Конечно, подобное разделение довольно условно, однако помогает понять, насколько успешным будет привыкание.

- **Первый этап** – он же острый. Основная его особенность – максимальная мобилизация детского организма. Ребёнок постоянно возбуждён и напряжён, неудивительно, что родители и педагоги отмечают плаксивость, нервность, капризность и даже истеричность. Помимо психологических изменений, можно обнаружить и физиологические перемены. В некоторых случаях отмечается увеличение или уменьшение частоты сердечного ритма, показателей кровяного давления. Повышается восприимчивость к инфекциям.
- **Второй этап** – называют умеренно острый, поскольку выраженность негативных реакций снижается, а ребёнок приспосабливается к изменившимся условиям. Отмечается снижение возбудимости и нервности малыша, улучшение аппетита, сна, нормализация психоэмоциональной сферы.
- **Третий этап** – компенсированный – стабилизирует детское состояние. В заключительном адаптационном периоде происходит полное восстановление психофизиологических реакций, ребёнок успешно вливается в коллектив. Более того, он может приобрести новые умения – например, самостоятельно одеваться.

Чем дольше ребенок жил дома по режиму дня, схожему с распорядком в детском саду, тем проще в этом отношении пройдет для него период адаптации. Поэтому, если до сих пор малыш дома живет по собственному графику, в задачу родителей входит приблизить его к садовскому режиму дня.

Подъем должен быть в 6-30 – 7-30, чтобы вовремя успевать в сад, отход ко сну – не позже 20-30, чтобы малыш успевал выспаться.

Учитывая, что адаптация — это всего лишь способ детского организма и психики приспособиться к новым условиям, отметим, что она может проходить по-разному у детей 4-5 лет и зависеть от темперамента и здоровья малыша. Чтобы все прошло максимально гладко, нужно:

- ограничить ребенку время просмотра телевизора и компьютерных игр;
- больше читать малышу;
- придумать для него спокойные и интересные игры;
- активно проявлять понимание и любовь.

Чего делать нельзя:

- ругать детей за плач и запугивать;
- посещать места скопления народа;
- негативно отзываться о саде или воспитателе в присутствии ребенка;
- забирать малыша позднее всех;
- успокаивать его фразами «не надо плакать», «не бойся» и прочими, способными вызвать негативное отношение к себе как к трусливому и капризному.

Нужно понимать, что адаптация в детском саду — это испытание для ребенка, а также особое эмоциональное состояние. Чаще всего ребенок 4-5 лет испытывает из-за этого целый букет отрицательных эмоций, среди которых гнев и агрессия. Но также в этот период его одолевает жажда новых знаний и обычное детское любопытство. И на этом нужно стараться делать основной акцент.

Особенно тяжелая адаптация может сопровождаться нарушениями социальных навыков, речи и даже двигательной активности. Ребенок не в состоянии сам одеваться, мыть руки, становится излишне подвижным или медлительным. Как только все эти признаки начнут сглаживаться, можно будет сделать вывод о том, что адаптация подходит к концу.

Данная программа направлена на создание благоприятных социально-педагогических условий для адаптации детей дошкольного возраста к дошкольному учреждению. Это достигается за счёт комплекса психолого-педагогических методов взаимодействия с детьми и их родителями, а также целенаправленной просветительской и практической работы с семьей, создания определённых условий в группе, где есть вновь пришедшие дети.

Целью программы является создание условий, способствующих охране и укреплению психологического здоровья детей, обеспечения их эмоционального благополучия в процессе адаптации детей, взаимодействие с семьей.

Задачи:

1. Формирование позитивного опыта посещения детского сада у детей и родителей.
2. Формирование активной позиции родителей по отношению к процессу адаптации ребенка к детскому саду.
3. Развитие навыков взаимодействия детей друг с другом.
4. Снятие эмоционального напряжения, снижение импульсивности, тревоги, агрессии у детей.

Задачи решаются через: обеспечение охраны нервно-психического здоровья детей, снижение психосоматической заболеваемости в адаптационный период, постепенное комфортное введение ребенка в образовательную деятельность и формирование

консультативного блока информации для повышения уровня психолого-педагогической компетентности родителей.

Продолжительность: 6-8 недель, в зависимости от характера семейных отношений, возраста ребенка, особенностей здоровья ребенка, его индивидуальных качеств.

Ожидаемый результат:

1. Благоприятный адаптационный период детей, сокращение сроков адаптации.
2. Положительный настрой ребенка на процесс посещения ДОО.
3. Снижение заболеваемости у детей в период адаптации к детскому саду.
4. Повышение психолого-педагогических знаний родителей.
5. Развитие позитивного и доверительного взаимодействия родителей и сотрудников детского сада.

**Тематический план работы с родителями
по адаптации детей к детскому саду**

№	Направления деятельности	Ответственный
1.	Опрос родителей «Что я знаю о детском саду», «Что я жду от детского сада», «Я боюсь...», «Мой ребенок – самый лучший!»	Ст.воспитатель
2.	Индивидуальная беседа «Познакомимся поближе»	Заведующий, специалисты, медсестра
3.	Педагогическая творческая лаборатория «Открывая детский сад...»: 1) «Детский сад-это здорово!»; 2) «Тайны возраста»; 3) «Все возможно, если захотеть!» 4) «А у нас проблема...» 5) «Вместе мы – сила!» 6) «Один день из жизни детского сада...»	Специалисты
4.	Индивидуальные и групповые консультации: «Культурные практики – о чем это?» «Все о кусаках» «Мой любимый крикун» «Сладкое слово «Свобода» - в три года!» «Знать, уметь и пользоваться – не всегда одно и то же» и другие - по запросам родителей	Воспитатель
5.	«Вопросы после адаптации»	Ст. воспитатель
6.	Презентация семьи на родительском собрании	Воспитатели

Основные условия эффективности работы по адаптации ребенка к детскому саду

- соблюдение традиций, ритуалов, режима детского сада в адаптационной группе и дома;
- индивидуальный и дифференцированный подход к ребёнку;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- получение обратной связи от родителей – отзывы, просьбы, др.
- регулярность посещений детского сада в адаптационный период, отсутствие пропусков по неуважительной причине во избежание срыва процесса адаптации;
- количество новых детей в группе адаптации в первые 3 недели – не более 7ми человек одновременно (гибкий график посещения в первые дни).

«Игры в адаптационный период с детьми 3-4 лет»

Основной вид деятельности малыша в этом возрасте – игра. Основываясь на это знание, нужно выстраивать воспитательную стратегию и находить формы взаимодействия с ребенком. Попадая в детский сад, дети быстро откликаются на предложение воспитателя поиграть. Для них – это привычное дело. Основная задача в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю.

1. Игры, способствующие накоплению детьми опыта общения с малознакомыми взрослыми и детьми

«Иди ко мне»

Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и зовет его к себе, приговаривая: «Иди ко мне, ты мой хороший!». Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!»

«Выдувание мыльных пузырей»

Воспитатель на прогулке выдувает мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубочкой, не дуя 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.

«Хоровод с куклой» (проводится с 2-3 детьми)

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 простую детскую мелодию (например, «Веселую дудочку» М. Красива).

«Поезд»

Воспитатель предлагает поиграть в «поезд»: «Я – паровоз, а вы – вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего ребенка. «Поехали», - говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чу-чу-чу». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом, замедляя ход, объявляет: «Остановка». Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.

«Догонялки»

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

«Поиск сокровищ»

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 подскажет дальнейшие пути общения). Затем называет какое-либо сокровище и просит достать его из корзины.

«Бегом к дереву»

В двух-трех местах участка – к дереву, двери, скамейке - привязаны цветные ленты. Воспитатель говорит ребенку: «Я хочу побежать к дереву». Берет его за руку и бежит 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, двери и т.д. Хвалит ребенка, когда он достигнет места назначения.

2. Игры на формирование эмоционального контакта и доверия

«Мяч»

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!

Ребенок убегает, а взрослый его догоняет.

«Игра с собачкой»

Воспитатель держит в руках собачку и говорит:

Гав-гав! Кто там?

Это песик в гости к нам.

Я собачку ставлю на пол.

Дай, собачка, Пете лапу!

Затем подходит с собачкой к ребенку, имя которого названо, предлагает взять ее за лапу, покормить. Приносит миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребенку: «Спасибо».

«Кто в кулачке?»

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. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак.

Читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения:

Кто залез мне в кулачок?

Сжимают пальцы в кулак.

Это, может быть, сверчок?

Ну-ка, ну-ка, вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай!

Выставляют вперед большой палец.

Книжка – «Угадай-ка»

В записной книжке через страницу (на правой стороне) наклеивают картинки с изображением известных ребенку предметов. Каждую страницу без картинок разрезают на несколько горизонтальных полосок, начиная с левого края. Рассматривают книжку вместе с малышом, воспитатель постепенно отворачивает полоску за полоской. Ребенок старается догадаться, что изображено на картинке.

«Дуть во что-нибудь и на что-нибудь»

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

3. Игры, направленные на сближение детей друг с другом и воспитателем

«Давай познакомимся!»

Дети с воспитателем становятся в круг. Ведущий держит мяч (надувной), называет свое имя и имя того, кому бросает мяч. Названный ребенок ловит мяч, называет свое имя и имя следующего участника игры. Здесь важно участие воспитателя, т.к. дети быстрее запоминают его полное имя, и он может называть по имени тех детей, которых группа еще не знает.

«Раздувайся пузырь!»

Дети с воспитателем 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. Затем все берутся за руки, идут по кругу со словами:

Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,

Оставайся такой, да не лопайся!

Получается большой растянутый круг. Затем ведущий (сначала это воспитатель, а позже – кто-то из детей) говорит: «Хлоп!» - пузырь лопнул. Все должны расцепиться и сбежаться к центру круга (сдулся) или разбежаться по комнате (разлетелись пузырьки).

«Лови, лови!»

Для проведения этой игры необходима палочка длиной 0,5-0,75м с прикрепленной к ней лентой, оканчивающаяся легким мячиком (его можно сшить из кусочка яркой ткани, набив ватой или лоскутками).

Все становятся в круг, ведущий с палочкой – в центре (и опять, вначале это будет воспитатель, а потом ребенок). «Лови-лови!» - говорит ведущий, подходя то к одному, то к другому ребенку. Задача участников игры – схватить мяч, который почему-то все время подлетает вверх, заставляя детей тянуться, подпрыгивать. Можно ловить мяч несколькими участниками одновременно. Воспитателю необходимо учитывать, что игра очень возбуждает детей, может вызвать излишний шум в группе. Ее можно проводить на прогулке или после дневного сна, нельзя лишь запрещать детям веселиться от души, превращать игру в постоянные одергивания.

«Чей голосок?»

Дети садятся полукругом, ведущий – впереди всех спиной к играющим. Кто –нибудь из детей окликает ведущего по имени. Ведущий, не оборачиваясь, должен назвать того, чей голосок он услышал. Как всегда, воспитатель наравне с детьми участвует в игре. Сначала дети окликают ведущего обычным голосом, со временем, когда они хорошо узнают друг друга, можно специально изменять интонацию, высоту голоса для затруднения узнавания.

4. Игры, направленные на освоение окружающей среды ребенком

«Найди игрушку»

Ведущий (сначала воспитатель, потом дети) прячет небольшую игрушку в группе, в одном из ее помещений, после чего предлагает остальным найти ее. Сначала ее найти не так сложно, например: «Игрушка лежит на подоконнике в приемной (раздевалке)». Затем – сложнее: «Игрушка лежит в спальне, под подушкой на Надиной кровати». После того, как игрушка найдена, надо сказать, что она там делала («Собиралась на прогулку», «спала» и т.д.). Можно загадывать местоположение игрушки иначе: через функцию помещения («Моет посуду»), через ее действия («Лежит тихо, закрыв глаза») и т.д. Освоив группу, можно переходить к более тесному знакомству с детским садом и его работниками. Начинать лучше с экскурсии по саду (целесообразнее организовывать тематические экскурсии: на кухню, в медицинский кабинет, в кабинет заведующей и т.д.), знакомиться с людьми, работающими там.

«Чьи вещи?»

Для игры необходимо приготовить атрибуты различных профессий (градусник – медсестра, половник – повар, стиральный порошок – прачка, гармошка – музыкальный работник и т.д.). Воспитатель говорит, что к ним в группу приходили разные люди, и все они забыли какую-нибудь свою вещь. И просит ребят помочь разобраться. Дети должны не просто назвать профессию, но и назвать имя хозяина этой вещи. Например: «Этот градусник оставила Вера Александровна, наша медсестра». Когда все вещи будут опознаны, можно их раздавать детям (или вещь берет тот, кто правильно назвал ее хозяина), которые должны сыграть роль: медсестра измерит детям температуру, прачка – постирает кукольную одежду, повар сварит и угостит всех вкусной кашей и т.д.

Занятия с детьми 4–5 лет в период адаптации к ДО

Занятие № 1

Задачи:

- создание положительного эмоционального настроения в группе;
- развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с правилами игры, с ритмом песни;
- закрепление знаний детей о принадлежности к полу (девочка – мальчик);
- закрепление пространственных представлений;
- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие речи, восприятия и воображения.

Материалы: Карлсон (игрушка или переодетый взрослый), паровозик, с привязанной к нему веревкой, скрепки желтого и синего цветов, обруч, мягкая игрушка или кукла, музыкальное сопровождение “Голубой вагон”, “Танец утят”.

Ход занятия

Приветствие.

Педагог говорит:

– Ребята, попробуйте угадать кто едет к нам в гости ?

Смешной человечек на крыше живет,
Смешной человечек ириски жует,
Смешной человечек кричать не привык,
Смешной человечек – большой озорник. *(Карлсон)*

Включается музыка (Голубой вагон). Раздается “гудок паровоза” и входит Карлсон, который везет Паровозик.

Карлсон обращается к детям:

– Здравствуйте, дети! Сейчас мы с вами поиграем! Кто хочет на моем паровозе прокатиться? А у вас есть билеты? Получите: девочки – желтые. Мальчики – синие. Дети выбирают себе билеты соответственно полу, самостоятельно или с помощью Карлсона и психолога прикрепляют себе на одежду.

Дети встают друг за другом, берутся одной рукой за ленту, привязанную к паровозу, дружно шагают и напевают песенку “Голубой вагон”.

– Вот мы и приехали на станцию “Танцевалия”! Вставайте в круг. Давайте потанцуем! (Танец утят). Психолог и Карлсон показывают движения, а дети повторяют за ними.

– Ура! Как вы здорово танцуете! Вам не надоели мои игры? Тогда нам нужно на следующую станцию “Каруселия”! Поехали! Педагог и Карлсон показывают карусель (обруч). Педагог и Карлсон предлагают подойти к “карусели”, взяться руками, рассказывают потешку и показывают движения, а дети за ними повторяют.

Еле-еле, еле-еле, Идут медленно.

Завертелись карусели. Идут быстрее.

А потом, потом, потом, Бегут.

Все бегом, бегом, бегом! Переходят на шаг.

Тише, тише, не спешите, останавливаются.

Карусель остановите! Берутся руками за голову и делают

Раз, два, раз, два, вращательные движения.

Закружилась голова.

Игра повторяется 2–3 раза. Направление каждый раз меняется на противоположное.

– Ребята, вы так весело, здорово играли, что вашим игрушкам тоже захотелось поиграть.

Дети выбирают себе игрушки и подходят к педагогу и Карлсону. Педагог и Карлсон рассказывают потешку и показывают движения, а дети повторяют за ними.

Прыгай, прыгай веселей! Прыгают с игрушками в руках.

Прыгай, прыгай побыстрей!

Вверх, вниз, вверх, вниз! Поднимают игрушка над головой

Приседают, ставят игрушку на пол.

И немного покружись! Вытягивают руки с игрушкой вперед и

Кружатся на месте.

Игра повторяется 2–3 раза.

Раздается “гудок паровоза”.

– Ребята, паровозик говорит, что нам пора возвращаться. Садитесь быстрее в вагончики. Поехали!

Дети берутся за ленту, привязанную к паровозу, дружно идут и напевают песню “Голубой вагон”.

Педагог и дети благодарят Карлсона и паровозик за путешествие и игры и прощаются с ним до следующей встречи.

Обратная связь. Дети вспоминают, какие игры и упражнения проводились на занятии, что им понравилось больше всего.

Занятие № 2.

Апельсин.

Задачи:

- создание положительного эмоционального настроения в группе;
- развитие умения действовать в соответствии с правилами игры;
- развитие крупной и мелкой моторики;
- развитие зрительного восприятия (цвет, форма, размеры предметов);
- развитие внимания, речи, воображения;
- развитие сенсорно-перцептивной сферы;
- развитие умения к обобщению.

Материалы: апельсин (восковой), оранжевая гуашь, смешанная с зубной пастой для рисования пальцами; лист с изображением апельсина (для каждого ребенка), “волшебный мешочек”, магнитная доска, на которой крепится лист с изображением апельсинов.

Ход занятия

Приветствие (проводится в зале).

Педагог показывает детям “волшебный мешочек” и говорит:

– Ребята, угадайте, что это в “волшебном мешочке”?

Дети определяют, что лежит в мешочке. Затем педагог предлагает определить форму, цвет и величину апельсина. При затруднении педагог помогает детям.

– А теперь, ребята, мы с вами превратимся в “апельсины”. Дети ложатся на пол и катаются по полу сначала в одну сторону, затем в противоположную

Игра повторяется 2–3 раза.

– Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра. Вы опять стали мальчиками и девочками.

Педагог. Ребята, сейчас мы с вами поиграем в пальчиковую игру “Апельсин”. Педагог рассказывает и показывает движения, а ребята повторяют за ним.

Мы делили апельсин
Много нас, а он один.
Эта долька для чижа,
Эта долька для ежа.
Эта долька для утят,
Эта долька для котят.
Эта долька для бобра,
А для волка – кожура.
Он сердит на нас беда,
Разбегайтесь кто куда!

Игра повторяется 2–3 раза.

– Ребята, нарисуем с вами апельсин в воздухе.

Дети рисуют в воздухе круг: одной рукой, другой, затем обеими руками одновременно.

Дети заходят в группу, садятся за столы. Психолог раздает краски и листы с изображением апельсинов.

– Ребята, теперь раскрасим апельсин в оранжевый цвет.

Дети вслед за психологом обмакивают указательные пальцы в оранжевую краску и закрашивают апельсины (круги).

Обратная связь. Дети вспоминают, какие игры и упражнения проводились на занятии и обсуждают, что им больше всего понравилось.

Педагог говорит:

– Какие вы, ребята, сообразительные, талантливые, так интересно раскрасили свои апельсины. Но пришла пора прощаться, до новых встреч!

Занятие № 3.

Мыльные пузыри

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения
- сплочение группы
- развитие внимания, речи, воображения
- развитие крупной и мелкой моторики

Материалы: набор для выдувания мыльных пузырей, листы формата А4, цветные карандаши, хоппы.

Ход занятия

Приветствие.

Педагог предлагает детям отгадать загадку.

В мыльной воде родился,
В шарик превратился.
К солнышку полетел,
Да не долетел – лопнул!

Педагог и дети выдувают пузыри, наблюдают за ними, ловят их.

В конце упражнения педагог задает вопросы, дети отвечают на них.

Сколько пузырей я выдула? Какой формы пузыри? Какого размера, а цвета? А что делали пузыри? А вы что делали? (*Ответы детей*).

Дети садятся в круг и вместе с педагогом выполняют упражнение “Шарик”.

Надуваем быстро шарик. Все пальчики обеих рук в “щепотке”. Он становится большой и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел –

Воздух “выходит”

Стал он тонкий и худой.

И пальчики принимают исходное положение.

Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

Педагог предлагает детям нарисовать мыльные пузыри на бумаге.

Все берутся за руки и образуют маленький круг. Педагог рассказывает стишок и не спеша отходит назад. Дети повторяют за ним.

Раздувайся, пузырь,

Круг расширяется

Раздувайся большой.

Оставайся такой,

Да не лопайся!

Он летел, летел, летел.

И за веточку задел.

Дети бегут по кругу, не выпуская рук

Педагог и дети произносят пш-ш-ш.

Затем дети становятся, образуя маленький круг и игра повторяется.

Педагог предлагает детям “полетать” на мыльном пузыре (хоппе). Дети поочередно садятся на хопп и прыгают.

Обратная связь. Дети вспоминают, какие игры и упражнения проводились с ними на занятии и обсуждают, что им больше всего понравилось. Прощаются до следующей встречи.

Занятие № 4.

Мячик.

Задачи:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения
- развитие коммуникативных навыков (учить устанавливать контакт друг с другом, действовать согласованно)
- развитие пространственных представлений
- развитие крупной и мелкой моторики
- развитие зрительного восприятия, внимания, речи

Материалы: большой мяч, маленькие мячи по количеству образуемых пар, цветные карандаши, листы бумаги формата А4 (по количеству детей), музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Приветствие

Педагог показывает детям большой мяч. Предлагает определить величину, форму, цвет. Дети выполняют задание.

Педагог говорит детям:

– Сейчас мы сядем вокруг мяча и расскажем про него стихотворение.

Педагог рассказывает стихотворение, а дети повторяют за ним.

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!

Под ритмичную плавную музыку дети делятся на пары, у каждой пары в руках мяч. По сигналу педагога дети, не выпуская мяч из рук должны пройти по комнате, попрыгать, покружиться и т.д.

Педагог включает музыку и предлагает детям превратиться в мячики: ребята ложатся на ковер, подтягивают колени к животу, а голову к коленям и потихоньку раскачиваются, как мячики.

А теперь, ребята, покажем, как будем рисовать мячики.

Ребята показывают сначала одной рукой, потом другой, потом обеими руками.

Обратная связь. Дети вспоминают, какие игры и упражнения они выполняли, обсуждают, что им понравилось больше всего. Прощаются до следующей встречи.

Занятие № 5.

Мишка.

Задачи:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения
- сплочение группы, развитие эмпатии
- развитие крупной и мелкой моторики
- развитие координации движений
- развитие слухового внимания, зрительного восприятия, речи, воображения

Материалы: игрушечный медведь, листы бумаги формата А4 с контурным изображением медведя (по количеству детей), гуашь коричневого цвета, поролоновая губка.

Ход занятия

Приветствие.

Педагог показывает детям медведя и говорит:

– Ребята, посмотрите, к нам пришел Топтыжка. *(Дети вместе с психологом здороваются с медведем, рассматривают игрушку, называют части тела.)*

Педагог рассказывает детям стихотворение А. Барто:

Уронили мишку на пол,
Оторвали мишке лапу.
Все равно его не брошу,
Потому что он хороший.

– Ребята, а сейчас мы с Топтыжкой поиграем в игру под названием “У медведя во бору”. По считалочке выбирается ребенок, который будет догонять детей вместе с мишкой, им отводится специальное место.

Остальные ребята повторяют движения за психологом:

У медведя во бору ребята имитируют движения.

Грибы-ягоды беру.

А медведь не спит

Все на нас глядит.

Лукошко опрокинулось,

Медведь за нами кинулся!

(“Медведь” бежит за ребятами.)

Игра повторяется 2–3 раза.

Мишка “предлагает”:

– Ребята, становитесь в круг, сейчас я с вами поиграю. Игра называется “Маланья”.

У Маланьи у старушки хлопки в ладоши, то правая, то левая рука сверху.

Жили в маленькой избушке сложить руки углом, показать “избушку”.

Семь сыновей, показать семь пальцев.

Все без бровей, очертить брови пальцами.

Вот с такими носами, показать длинный нос двумя ладонями с растопыренными пальцами.

Вот с такими усами, очертить пальцами длинные “гусарские” усы.

Вот с такими ушами, растопыренные ладони поднести к ушам.

Вот с такой головой, очертить большой круг вокруг головы.

Вот с такой бородой! Показать руками большую окладистую бороду.

Они не пили, не ели, одной рукой поднести ко рту “чашку”, другой – “ложку”.

На Маланью все глядели, держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами.

И все делали вот так... дети показывают загаданное действие.

Топтыжка “говорит”:

– Ребята, у меня так много братьев и сестер, и им всем хочется иметь мой портрет.

Мальчики и девочки, помогите мне, пожалуйста. Раскрасьте мои портреты, и я раздам их своим родственникам.

Дети садятся за столы и раскрашивают медведя.

Топтыжка благодарит всех детей и прощается.

Обратная связь. Дети вспоминают, какие игры и упражнения были проведены на занятии, обсуждают, что им понравилось больше всего.

Занятие № 6.

Кораблик.

Задачи:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения
- развитие артикуляционного аппарата

- развитие сенсорно-перцептивной сферы
- развитие координации движений
- развитие познавательной активности
- развитие умения действовать по команде

Материалы: бумажные кораблики, матроски, емкость с водой, клеенка, цветные карандаши, салфетки.

Ход занятия

Приветствие.

Педагог показывает детям бумажные кораблики и рассказывает стихотворение А. Барто:

Матросская шапка,
 Веревка в руке.
 Тяну я кораблик
 По быстрой реке.
 И скачут лягушки за мной по пятам
 И просят меня: “Прокати, капитан!”

Упражнение “Пароход”

Пароход плывет по речке (Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы)
 И пытит он, словно печка прижаты, (большие пальцы подняты вверх).

Ребята, сейчас мы с вами поиграем в игру под названием “Морские волны”.

“Штиль!” Все ребята “замирают”.

“Волны” Ребята встают по очереди. Когда дело доходит до последнего ребенка, все хлопают в ладоши, и вставшие первыми ребята садятся и т.д.

“Штиль!” Игра заканчивается.

Игра повторяется 2–3 раза.

А сейчас, ребята мы станем настоящими капитанами, у каждого из нас будет свой корабль и матроска. (*Педагог помогает детям надеть матроски, раздает цветные карандаши, чтобы дети отметили свой корабль*). Затем педагог подводит детей к емкости с водой.

– Посмотрите, это море. Оно сейчас спокойно, и поэтому кораблям можно отправиться в путешествие.

Ребята опускают кораблики в воду и управляют ими:

- на море спокойно, светит солнышко
- подул ветер (дуют на кораблики), сильный ветер (дуют сильнее)
- закапал дождь (стучат пальцами по воде)
- поднялся шторм (гребут кистями по воде)
- и опять на море спокойно

Игра повторяется несколько раз, а затем корабли причаливают.

Ребята вытирают руки и снова становятся мальчиками и девочками.

Обратная связь. Дети вспоминают, какие игры и упражнения были проведены во время занятия, обсуждают, что им понравилось больше всего.

Занятие № 7.

Котята.

Задачи:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения
- развитие сенсорно-перцептивной сферы
- развитие координации движений
- развитие познавательной активности
- развитие крупной и мелкой моторики

Материалы: “волшебный” мешочек, клубочек, маленькие мячики, игрушечный котенок.

Ход занятия

Приветствие.

Ребята, попробуйте угадать, кто спрятался в мешочке? (Педагог дает детям потрогать игрушку в мешке, ответы детей). А как он говорит? (Мяу).

А коток, коток, коток,
Кучерявенький лобок,
Украл у бабушки клубок
И запрятал в уголок.
А бабушка догнала
За чупочек подрала.

Педагог предлагает детям поиграть.

– А сейчас, ребята, повернитесь вокруг себя 2 раза, чтобы превратиться в котят. (*Дети поворачиваются и становятся на четвереньки*).

Котятки нежатся на солнышке (лежат на ковре, вытягивают лапки)

– потягиваются

– умываются

– показывают коготки и т.д.

– Котятки, посмотрите, какой клубочек есть у меня. Какого он цвета, размера, формы? Поиграем с клубочком.

Ребята садятся на колени и пытаются достать клубок, привязанный на палочке.

Затем котята катают “клубки” (маленькие мячи) друг другу.

Педагог говорит:

– А теперь котяткам пора превратиться в мальчиков и девочек. Повернитесь вокруг себя 2 раза. Ну вот, вы снова девочки и мальчики.

Обратная связь. Дети вспоминают, какие игры и упражнения были проведены, обсуждают, что им понравилось больше всего.

Занятие № 8.

Зайка.

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения
- развитие сенсорно-перцептивной сферы
- развитие крупной и мелкой моторики
- развитие координации движений
- развитие познавательной активности

Материалы: игрушечный заяц, “волшебный” мешочек, муляжи овощей (морковь, капуста), маски зайчат, листы с изображением моркови.

Ход занятия

Приветствие.

Педагог спрашивает у детей:

Какое сейчас время года? Правильно, осень. А осенью собирают урожай. Вот и Заинька ходил на огород. Заодно зашел в гости, вас проведать. А с собой он прихватил мешочек с овощами. Чем же питаются зайцы? Попробуем угадать. (Ребята на ощупь угадывают, что находится в мешочке). Правильно, капустой да морковью. Дети определяют форму, величину овощей.

– Ребята, Заинька вам предлагает надеть маски зайчат и поводить хоровод.

(Педагог помогает детям надеть маски, зайку сажают на стульчик в центр круга, ребята повторяют движения за психологом).

Заинька, походи, (ребята, взявшись за руки, водят хоровод)

Серенький, походи.

Вот так, походи,

Вот сядь, походи.

Заинька, топни ножкой, Топают ножкой

Серенький, топни ножкой.

Вот так, топни ножкой,

Вот сядь, топни ножкой.

Заинька, покружись, Кружатся в разных направлениях

Серенький, покружись.

Вот так, покружись,

Вот сядь, покружись.

Заинька, походи, (ребята, взявшись за руки, водят хоровод)

Серенький, походи.

Вот так, походи,

Вот сядь, походи.

(Педагог помогает ребятам снять маски)

– Ребята, пригласим зайку поиграть с нами в игру под названием “Мазай”. Сейчас по считалке выберем “Мазая”:

– Зайчик, зайчик, где ты был?

– Я на речке хвостик мыл.

Вымыл, вымыл, да упал,

Снова хвостик замарал!

“Мазаю” отводится место, остальные игроки сговариваются, какое движение будут показывать “Мазаю” (рубка дров, собирание ягод и грибов и т.д), подходят к нему и поют:

Здравствуй, дедушка Мазай,

Из коробки вылезай!

Где мы были, мы не скажем,

А что делали, покажем!

Затем играющие показывают движение. Если “Мазай” отгадывает, что показывают ребята, то они разбегаются, а “Мазай” их догоняет, кого первым поймает, тот становится новым “Мазаем”, и игра повторяется.

– Ребята, а сейчас покажите свои указательные пальцы. Замечательно! Вот мы и поиграем с ними. Игра “Цапки”: Ведущий вытягивает руку ладонью вверх. Каждый из участников игры на ладонь кладет свой указательный палец. Ведущий говорит:

На горе стояли зайцы
И кричали: “Прячьте пальцы!”
Цап!

При слове “цап!” все быстро убирают свои пальцы, а ведущий, сжимая ладонь, пытается схватить пальцы.

Педагог показывает детям листы с изображением моркови и предлагает заштриховать горизонтальной штриховкой.

Обратная связь. Ребята прощаются с зайцем, вспоминают, какие игры и упражнения были проведены обсуждают, что понравилось больше всего.

Занятие № 9.

Сказка-экспромт “Колобок”.

Задачи:

- развитие внимания, речи, памяти, воображения
- снятие эмоционального напряжения
- развитие артистизма
- развитие крупной моторики
- развитие умения слушать партнера
- развитие умения использовать предметы-заместители
- развитие произвольного поведения

Материалы: маски персонажей (либо атрибутика, соответствующая персонажу), предметы-заместители для изготовления декораций.

Ход занятия

Приветствие.

Среди детей распределяются роли (по желанию детей). Участвуют все дети (могут изображать деревья, цветы, траву и т.д.)

Обратная связь. В конце представления дети аплодируют себе и другим.

Занятие № 10.

Сказка-экспромт “Репка”.

Задачи:

- развитие внимания, речи, памяти, воображения
- снятие эмоционального напряжения
- развитие артистизма
- развитие крупной моторики
- развитие умения слушать партнера
- развитие умения использовать предметы-заместители
- развитие произвольного поведения

Материалы: маски персонажей (либо атрибутика, соответствующая персонажу), предметы-заместители для изготовления декораций.

Ход занятия

Приветствие.

Среди детей распределяются роли (по желанию детей). Участвуют все дети (могут изображать деревья, цветы, траву и т.д.).

Обратная связь. В конце представления дети аплодируют себе и другим, делятся впечатлениями.

Рекомендации для родителей:

Чтобы ребенок как можно быстрее и проще адаптировался в детском саду, родителям нужно научиться соблюдать ряд простых правил:

- Не показывайте беспокойство и страх, оставляя ребенка в саду.
- Не ругайте малыша за проступки и капризы в саду в ваше отсутствие, чтобы не закреплять у него негативные ассоциации с садом.
- Не поддавайтесь уговорам ребенка оставить его дома на несколько дней. Таким способом вы только ухудшите ситуацию.
- Водите ребенка в сад только здоровым.
- Общайтесь с воспитателями, проявляйте интерес к жизни ребенка в группе детей.
- Дома смотрите с малышом позитивные мультики и читайте книжки на тему детского сада.
- Разговаривайте с ребенком, объясняя ему, что в саду он не останется навсегда.
- Поощряйте желание малыша пойти в садик.
- Не чувствуйте себя виноватыми за то, что отправили малыша в детский сад.
-

Для того чтобы в детском саду чувствовать себя комфортно, малыш должен обладать определенными навыками.

1. Уметь самостоятельно раздеваться и одеваться (в сад лучше надевать детям одежду без сложных застежек).
2. Уметь убирать за собой игрушки по требованию.
3. Посещать туалет при необходимости или сообщать о позывах воспитателю.
4. Уметь общаться с детьми.

Последний пункт в данном случае самый важный, так как именно умение наладить контакт с окружающими сделает период адаптации 4-5 летнего малыша в саду безболезненным. Чем проще для ребенка будет делиться игрушками, ожидать или выполнять поручения, тем проще ему будет привыкнуть к новой обстановке.

Как помочь детям привыкнуть к детскому саду?

Очень важно проявлять интерес к процессу, своим примером показывая ребенку, как вам нравятся новые перемены и как хорошо вы относитесь к саду и воспитателям. Расстроенные родители, испытывающие чувство вины, станут для малыша доказательством того, что сад в жизни их семьи — это что-то действительно плохое. Очень важно наладить контакт с воспитателем и настоять на том, чтобы он учитывал интересы и привычки ребенка хотя бы на начальном этапе. Чтобы малыш шел в садик если не с удовольствием, то хотя бы без слез, его нужно мотивировать. Расскажите крохе о том, какие там красивые игрушки и как интересно гулять вместе с детками на детской площадке.

Лучше будет придумать особый ритуал прощания без слез и истерик, закрепляя его день за днем.

Забирая ребенка из садика, расспрашивайте его о проведенном дне, хвалите и подбадривайте, напоминайте о том, каким он стал самостоятельным и как сильно вы им гордитесь.

В заключение отметим, что родители должны понимать: сложно будет только на начальном этапе. Со временем, когда пройдет период адаптации, малыш будет с удовольствием ходить в сад навстречу новым друзьям.

Список использованной литературы

1. “Гуси-лебеди”. Фольклор от колыбельных до былин. М., Правда, 1990.
2. *Лютова Е.К., Моница Г.Б.* “Тренинг эффективного взаимодействия с детьми” СПб, Речь, 2006.
3. *Роньжина А.С.* “Занятия психолога с детьми 2 – 4 лет в период адаптации к дошкольному образовательному учреждению” Книголюб, 2003.
4. “Сенсомоторное развитие дошкольников на занятиях по изобразительному искусству”/Коллектив авторов М., ВЛАДОС, 2001.
5. *Сиротюк А.Л.* “Коррекция развития интеллекта дошкольников” М., ТЦ “Сфера”, 2002.