

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №111»

Психологическое сопровождение процесса адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ

Подготовила:
Педагог-психолог
Рябова Любовь Николаевна

Цель: Помощь детям в период адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

1. Преодоление стрессовых состояний у детей в период адаптации к детскому саду:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии;
- развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;
- формирование доверительного отношения к воспитателю;
- развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики, координации движений;
- развитие игровых навыков, произвольного поведения;
- развитие внимания, речи, восприятия, воображения.

Обучение педагогов методам проведения групповых занятий в адаптационный период.

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

3. Повышение педагогической культуры и компетентности взрослых (педагогов, родителей) по проблеме;

Программа психологического сопровождения рассчитана на 3 месяца, учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, чётко ограничивает каждое занятие с детьми по времени в соответствии с возрастом – не более 20 минут. Родители принимают активное участие в работе группы адаптации: обеспечивают систематическое посещение занятий, принимают участие в игровой и практической деятельности, вместе с детьми, поддерживают и устанавливают положительное взаимодействие между всеми участниками группы.

Содержание:

-утренняя настройка

-занятия с детьми

Утренняя настройка представляет собой комплекс из 6 занятий, направленный на снятие эмоционального и мышечного напряжения; снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии; развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики, координации движений; развитие игровых навыков, произвольного поведения. Одно занятие рассчитано на 2 недели, в течение 3 месяцев. Проводится ежедневно, утром, до завтрака, совместно с воспитателем, обязательно с музыкальным сопровождением.

Структура и форма занятий:

Как правило, занятие начинается с упражнений, требующих согласованности действий всей группы, пальчиковой гимнастики, дети дружно шагают, бегают, хлопают ладошками, выполняют другие задания в соответствии с ритмом и словами стихотворения. Эти упражнения создают положительный эмоциональный фон, повышают речевую и двигательную активность детей, помогают настроиться на совместную групповую работу.

В основную часть занятия входят игры и упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков, познавательной сферы, активное взаимодействие со взрослыми и сверстниками. Заканчивается занятие спокойными, малоподвижными играми и упражнениями, направленными на снижение эмоционального и мышечного напряжения, расслабление, развитие эмоциональной выразительности и эмпатии.

В ходе практической работы было замечено, что от быстрой смены сюжетов, ролей, образов малыши переутомляются и теряют интерес к занятию. Поэтому все игры и упражнения, входящие в одно занятие, объединены сказочно-игровым сюжетом.

Продолжительность занятий 15-20 минут, в первой половине дня, в группе, с обязательным активным участием воспитателя. Одно и то же занятие повторяется 2-3 раза, чтобы дети запомнили слова потешек и песенок, правила игр. Кроме того, дети раннего возраста любят повторения, знакомые игры и упражнения воспринимаются ими легче. Они выполняют их с большим интересом и радостью. Могут изменяться, дополняться новыми упражнениями и творческими заданиями, исходя из возрастных и индивидуальных особенностей детей. В течение первого месяца активное участие на занятиях принимают и родители малышей.

Родители приглашаются на занятия из следующих соображений:

-совместные занятия являются своеобразным «мастер-классом» для родителей, так как на них психолог показывает новые средства и способы общения с детьми;

-неформальная атмосфера занятий способствует более активному и открытому общению психолога с родителями

Содержание программы

1. Диагностическое направление – анкета для родителей «Давайте познакомимся!»

2. Развивающее направление

Тема	Задачи	Содержание
Занятие №1 «Наши малыши»	создание положительного эмоционального настроения в группе; развитие умения действовать соответственно правилам игры; развитие координации движений, общей и мелкой моторики, ориентации в собственном теле; развитие партнерского доверительного взаимодействия между взрослыми и детьми, развитие доброго отношения к сверстнику развитие слухового восприятия	1. Упражнение-разминка 2. Игра «В нашей группе...» 3. Игра «Мы топаем» 4. Игра с колокольчиком 5. Ритуал прощания «До-сви-да-ния»

<p>Занятие №2 «Прогулка в лес»</p>	<p>создание атмосферы эмоциональной безопасности; снятие эмоционального и мышечного напряжения; развитие умения двигаться в одном ритме с другими детьми, подстраиваться под их темп; развитие партнерского доверительного взаимодействия между взрослыми и детьми; развитие умения согласованно выполнять движения, начинать и заканчивать движение по сигналу</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие 2.Игра «Поезд» 3.Слушание пения птиц 4.Игра «Птички в гнездышках» 5.Игра «Воробушки и лиса» 6.Игра-возвращение «Поезд» 7.Ритуал прощания «До-сви-да-ния»
<p>Занятие №3 «Осень»</p>	<p>создание атмосферы эмоциональной безопасности; снятие эмоционального и мышечного напряжения; снижение импульсивности, повышенной двигательной активности; развитие умения двигаться в одном ритме с другими детьми, подстраиваться под их темп; развитие слухового внимания, произвольности, быстроты реакции; развитие речи, воображения, творческих способностей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие 2.Игра «Зашагали ножки» 3.Игра «Дождик» 4.Игра «Листочки» 5.Ритуал прощания (см. занятие №2)
<p>Занятие №4 «Морское путешествие»</p>	<p>Создание положительной эмоциональной атмосферы в группе; Снятие эмоционального и мышечного напряжения; Снижение импульсивности и излишней двигательной активности; Развитие координации движений, мелкой моторики, умения согласовывать свои движения с движениями других детей, с ритмом музыки и текста; Развитие коммуникативных навыков; Развитие воображения, расширение словарного запаса</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Игра «Кораблик» 2.Дыхательное упражнение «Ветерок» 3.Знакомство с подводным миром 4.Пластическое рисование «Медузы и матросы» 5.Игра «Рыбки» 6.Подвижная игра «Сети» 7.Ритуал прощания «До-сви-да-ния»
<p>Занятие №5 «Вот мы какие»</p>	<p>развитие слухового внимания; обучение детей ориентации на своем теле; снятие эмоционального напряжения, установление теплых доверительных отношений со</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие 2.Игра «Ладосочки»

	<p>взрослым; согласование слов с действиями.</p>	<p>3.Игра «Покажи нос»</p> <p>4.Игра «Все захлопали в ладоши»</p> <p>5.Ритуал прощания (см. занятие №4)</p>
<p>Занятие №6 «На лесной полянке»</p>	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе; снятие эмоционального напряжения; воспитание навыков сотрудничества, доброжелательного отношения к сверстникам и взрослым;</p> <p>развитие игровых навыков, произвольного поведения</p>	<p>1.Приветствие</p> <p>2. Игра «Автобус»</p> <p>3.Игра «Цветы»</p> <p>4.Игра с водой «Рыбки»</p> <p>5.Игра с мыльными пузырями</p> <p>6.Игра «Автобус»</p> <p>7.Ритуал прощания (см. занятие №4)</p>
<p>Занятие №7 «Наши игрушки»</p>	<p>развитие коммуникативных навыков (учить устанавливать контакт друг с другом, действовать согласованно, подстраиваться к темпу движений партнера);снятие эмоционального и мышечного напряжения; развитие умения согласовывать свои действия с ритмом и текстом стиха; развитие ориентации в собственном теле; развитие общей и мелкой моторики; развитие зрительного восприятия, речи и воображения.</p>	<p>1.Приветствие</p> <p>2.Игра «Мячики»</p> <p>3.Упражнение-релаксация «Ветерок»</p> <p>4.Пальчиковая гимнастика «Игрушки»</p> <p>5.Игра «Вместе дружнее»</p> <p>6.Ритуал прощания(см. занятие №4)</p>
<p>Занятие №8 «Мы строители»</p>	<p>Создавать радостное настроение, создание положительного эмоционального состояния у детей. развитие крупной моторики, расширять словарный запас детей, развивать память, воображение, внимание, наблюдательность, развивать умение слушать небольшие литературные произведения, расширять знания об окружающем мире, познакомить детей с деталями строительного материала (кубик, кирпичик), развивать умение применять строительный материал для</p>	<p>1.Приветствие</p> <p>2.Знакомство с деталями строительного набора</p> <p>3.Пальчиковая гимнастика «Новый дом»</p> <p>4.Игра «Мы растем»</p> <p>5.Постройка дома для Мишутки</p> <p>6.Ритуал прощания (см.</p>

	элементарного конструирования и закрепить название строительного материала.	занятие №4)
Занятие №9 «Кто к нам пришел»	коммуникативных навыков, создание положительной психологической атмосферы в детском коллективе, развитие мелкой и общей моторики, снятие эмоционального напряжения	1.Приветствие 2.Пальчиковая гимнастика «Лесные жители» 3.Игра «Пропавшие малыши» 4.Игра «У медведя во бору» 5.Игра «Солнечные зайчики» 6.Ритуал прощания (занятие №4)
Занятие №10 «Жучки-паучки»	создание положительного эмоционального настроения в группе; снятие психо-эмоционального и мышечного напряжения; агрессии, развитие умения оказывать корректное физическое воздействие на сверстника; развитие умения действовать соответственно правилам игры; развитие координации движений, общей и мелкой моторики, ориентации в собственном теле; развитие внимания, речи и воображения.	1.Приветствие 2.Игра «Кто в кулачке?» 3.Игра «Добрая гусеничка» 4.Игра «Жучки и ветерок» 5.Пальчиковая гимнастика «Паучок» 6.Ритуал прощания (занятие №4)
Занятие №11 «День рождения куклы»	создание положительного эмоционального настроения в группе; развитие умения действовать соответственно правилам игры; развитие координации движений, общей и мелкой моторики, ориентации в собственном теле; упражнять в расслаблении мышц лица, регулирование дыхания, улучшение настроения	1.Приветствие 2.Пальчиковая гимнастика «Испечем пирог» 3.Упражнение «Праздничные свечи» 4.Игра «Каравай» 5.Ритуал прощания «До-свида-ни-я»
Занятие №12 «Мы веселимся, смеемся,	Снижение мышечного, эмоционального напряжения; совершенствование умения выполнять движения согласно тексту; обучение согласованию движений друг с другом	1.Приветствие 2.Уражнение «Утреннее приветствие»

играем»»	и ритмом текста, создание атмосферы радости, сближающей детей; развитие навыков взаимодействия со взрослым и сверстником	3.Игра «Колокольчик» 4.Игра «Карусели» 5.Игра «Пляска маленьких» 6.Упражнение-релаксация «Качели» 7.Ритуал прощания (занятие №11)
Занятие №13 «На болоте»	сплочение группы, развитие умения взаимодействовать со сверстниками; повышение эмоционального тонуса; развитие чувства ритма, координации движений; развитие ориентации в пространстве; сплочение группы, развитие эмпатии; развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с правилами игры, с ритмом стиха;	1.Приветствие 2.Игра «Маленькие ножки» 3.Игра «Две подружки» 4.Игра «Лягушата» 5.Игра –релаксация «Устали» 6.Ритуал прощания (занятие №11)
Занятие №14 «Маленький оркестр»	создание положительной эмоциональной обстановки; сплочение группы, отработка умения согласовывать свои движения с движениями других детей, с ритмом музыки и текста; развитие образности слухового восприятия; развитие слуховой и зрительной памяти; развитие общей и мелкой моторики; развитие внимания, речи и воображения.	1.Приветствие 2.Игра «Кто к нам пришел?»» 3.Игра «Зайки» 4.Игра «Оркестр» 5.Игра «Антошка с гармошкой» 6.Пальчиковая гимнастика «Музыканты» 7.Ритуал прощания
Занятие №15 «Зимний лес»	создание положительного эмоционального настроения в группе; отработка умения согласовывать свои движения с движениями других детей, с ритмом и текстом песни; отработка быстроты реакции; развитие общей и мелкой моторики, ориентации в собственном теле; развитие тактильного восприятия, внимания, речи и воображения	1.Приветствие 2.Игра «Дети по лесу гуляли» 3.Игра «Мы слепили снежный ком» 4.Игра «Погреем пальчики» 5.Игра «Снежинки»

		6.Ритуал прощания
Занятие №16 «Зимние забавы»	создание положительного эмоционального настроения в группе; развитие умения подражать движениям взрослого; развитие координации движений, общей и мелкой моторики; снятие мышечного и эмоционального напряжения; развитие умения подчиняться правилам игры, отработка быстроты реакции; снижение излишней двигательной активности, импульсивности;	1.Приветствие 2.Игра «Снеговик» 3.Игра «Сосулька» 4.Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы» 5.Игра «В нашей группе» 6.Ритуал прощания

Оценка эффективности реализации программы:

В результате реализации программы предполагается:

1. В эмоциональной сфере:

- снимается эмоциональное и мышечное напряжение;
- снижается тревожность, дети более спокойны, менее агрессивны;
- снижается импульсивность, излишняя двигательная активность;

2. В сфере общения:

- дети начинают обращать внимание на эмоциональное состояние друг друга, могут пожалеть плачущего;
- дети приобретают навыки взаимодействия друг с другом;
- дети могут устанавливать контакт друг с другом;

3. В общем развитии детей:

- совершенствуется крупная и мелкая моторика;
- улучшается координация движений;
- развивается чувство ритма;
- развивается воображение, восприятие, речь, внимание.

4. В сфере общения со взрослым (воспитателем):

- у детей формируется доверительное отношение к воспитателю, умение слышать и выполнять просьбы взрослого, реагировать на них адекватно.

Список средств обучения

Для качественного проведения занятий предлагается использовать специально подготовленные материалы:

1. Мягкие игрушки разных размеров
2. Магнитофон, диски со звуками природы, музыка для релаксации, «Аэробика для малышей» Е.Железновой
3. Музыкальные инструменты: барабан, дудочка, бубен, колокольчик
4. Материал для игр с водой, мыльные пузыри,
5. Маски птиц, бумажные снежинки

Информационные ресурсы

- 1.Овсебян К.Р. Я иду в детский сад. Проблемы адаптации.-М.: Изд. дом «Карапуз», 2002.-10с.
- 2.Дошкольные учреждения и семья /Под ред. Т.Н. Дороновой – М.: Линка-Пресс, 2001.-130с.
- 3.Павлова Л.Н., Пилюгина Э.Г., Волосова Е.Б. Раннее детство. Познавательное развитие.- М.: Мозаика-Синтез, 2000.-152с.
- 4.Печерога А.В. Развивающие игры для дошкольников (2-7 лет).- М.: ВАКО, 2008.-192с.
- 5.Данилова Е. Игры с водой. - СПб.: Издательский дом «Нева», 2003.-32с.
- 6.Смирнова Е. Игры с ранним возрастом – организация общения и доброжелательных отношений// Обруч.-2007.-6.-С. 30-32
- 7.Остроухова А. Успешная адаптация. Как ее измерить?// Обруч.-2000.-3.-С.16-17
- 8.Доронова Т.Н. Адаптация: новые подходы// Обруч.- 2006.-5.-С. 32-34
- 9.Монина Г.Б., Ларечина Е.В. «Игры для детей от года до трех лет», СПб.: Речь, 2008 – 256с.
- 10.Теплюк С. Улыбка малыша в период адаптации// Дошкольное воспитание.-2006.-4.-С.46-52
- 11.Смирнова Е. Ранний возраст: игры, развивающие познавательную активность// Дошкольное воспитание.-2009.-2.-С.22-29
- 12.Баданина Л. Организация адаптации родителей к детскому саду// Дошкольное воспитание.-2007.-5.-С.100-103
- 13.Дорохина Н. В детский сад идти пора// Дошкольное воспитание.-2007.-5.-С.108-115

Интернет – ресурсы:

- www.moidetsad.ru
- www.childpsy.ru
- www.ivalex.vistcom.ru