

Принято на заседании  
Педсовета МБДОУ № 218  
Протокол № 1 от 10.08.2020



**ПРОГРАММА ПО АДАПТАЦИИ**  
педагога-психолога  
Васильевой У.Ю.  
на 2020-2021 учебный год

Ростов – на - Дону

2020

## Пояснительная записка

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Часто случается, что для многих родителей после того, как они отдали своего ребенка в сад, наступает пора разочарования: детские слезы, капризы, отказы идти в сад, бесконечные болезни, невысказанные претензии и обиды в адрес воспитателей.

Анализ массовой педагогической практики показал, что основной причиной эмоционального стресса родителей и детей раннего возраста при поступлении в детский сад является период адаптации (Д.Б.Эльконин).

Адаптационные возможности ребенка - это процесс развития организма и формирования его здоровья на всех возрастных этапах. От адаптационных возможностей организма зависит способность человека активно искать выход из стрессовой ситуации.

Первый общественный опыт малыша - приход в детский сад. Придя в дошкольное учреждение, ребенок оказывается в новых социально - психологических условиях, в новой среде, где меняется обычный ход и образ жизни, поэтому у него возникает чувство нестабильности. Поэтому остро стоит вопрос активизации внутренних психических ресурсов ребенка, обеспечение им покоя и защищенности, полноценного психологического, эмоционального развития и социального благосостояния.

Адаптивные возможности ребенка младшего дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Поэтому цель работы психолога в решении данного вопроса — помощь в построении взаимоотношений между детьми, родителями и персоналом детского сада. Важно построить отношения, которые создают ощущение комфорта, уверенности, взаимоуважения, взаимопомощи, способности решать проблемы по мере их возникновения, а также сформировать способность ребенка самостоятельно достигать динамического равновесия с миром.

Ведущей, наиболее привлекательной деятельностью в раннем дошкольном возрасте является игра, поэтому предлагаемая программа строится на основе игровых упражнений, направленных, в первую очередь, на обеспечение психологически комфортного пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Еще хотелось бы отметить, что психологическая готовность ребенка к детскому саду зависит и от психологической готовности родителей оставить свое чадо на некоторое время в детском саду. Тревожные матери испытывают трудности с этим. Они настолько переживают, что с ребенком в саду что-то случится, а их не будет рядом, что «передают» свою тревожность и опасения ребенку, который, в свою очередь, никак не может привыкнуть к

новой обстановке и новым условиям. Родителям приходится перестраивать привычный образ жизни по режим работы детского сада.

Поэтому помощь психолога деткам заключается и в помощи их родителям. Важно научить родителей некоторым особенностям общения с ребенком, а также помочь разобраться в своих родительских чувствах по отношению к нему. Поэтому в программе разработаны специальные мероприятия консультативного характера, призванные расширить психолого-педагогические знания и опыт родителей.

**Форма организации** - групповая.

**Срок реализации** - на период адаптации.

### **Цель программы:**

Создать благоприятные условия социальной адаптации ребенка в условиях дошкольного учреждения, способствующие повышению его адаптационных возможностей, необходимых для дальнейшего развития.

### **Задачи программы:**

1. Прогноз вероятной степени адаптации ребенка.
2. Разработка схемы введения ребенка в группу детского сада.
3. Консультирование родителей.
4. Консультирование персонала.

### **Содержание работы педагога-психолога:**

- помощь каждому из детей в установлении контакта со сверстниками, с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей;
- формирование положительной установки у ребенка на дошкольное учреждение;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие навыков лучшего понимания себя и других;
- обучение способам взаимодействия с другими посредством формирования игровых навыков, и продуктивных форм общения со сверстниками и взрослыми, предоставление возможности родителям увидеть своих детей в компании сверстников, способствовать эмоциональному сближению родителей и детей;
- помощь персоналу детского сада в установлении отношений с детьми и их родителями;
- помощь родителям в установлении отношений со своими детьми в новых жизненных обстоятельствах, с другими родителями и детьми, посещающими эту группу, с сотрудниками детского сада.

**Особенности программы:**

предполагается коррекция и развитие различных сторон психики ребенка, его эмоционально-личностной сферы через познание себя, познание других и формирование навыков продуктивных форм общения со сверстниками и взрослыми в основном средствами игры.

**Ожидаемые результаты:**

- Освобождение ребенка от сложных для него эмоциональных переживаний;
- Адекватное восприятие себя и своих возможностей;
- Принятие ребенком себя и своего окружения;
- Желание общаться, с удовольствием ходить в детский сад, играть со сверстниками.

### **Диагностика уровня адаптированности ребенка к дошкольному учреждению**

Первичная диагностика проходит по трем направлениям:

1. Характеристика родителями состояния своих детей в семье (анкеты для родителей в Приложение 1 и Приложение 2)
2. Оценка воспитателями состояния детей в период адаптации к условиям детского сада
3. Оценка психоэмоционального состояния детей (индивидуальный лист адаптации)

По результатам проведенного анкетирования родителей обозначаются семьи воспитанников с повышенной тревожностью. В дальнейшем данные анкетирования позволяют грамотно построить профилактическую и консультативную работу с родителями. Основная задача здесь – не просто проинформировать родителей об особенностях протекания периода адаптации у их ребенка, но и дать рекомендации, как общаться с ним в этот период.

## План работы с родителями

Месяц	Тема	Формы работы	Ответственный
Сентябрь	<b>«Познай себя как родителя»</b>		
	Анкетирование родителей		Воспитатель
	Особенности развития детей раннего возраста	Консультация	Педагог-психолог
	«Мой малыш пошел в детский сад»	Групповая консультация	Педагог-психолог
	Режим – это важно!	Консультация	Педагог-психолог
	Гигиенические требования к одежде ребенка	Беседы, консультации	Воспитатель Педагог-психолог
	Стили воспитания в семье и их последствия	Семинар-практикум	Педагог-психолог
Октябрь	<b>«Здоровый ребенок»</b>		
	Профилактика простудных заболеваний	Консультация	Ст. медсестра
	Как закалять ребенка дома	Беседа	Ст. медсестра Воспитатель
	Система оздоровления в ДОУ	Информационный стенд	Ст. медсестра Воспитатель
	Правильное питание – залог здоровья	Консультация	Ст. медсестра Воспитатель
Ноябрь	<b>«Всестороннее развитие ребенка»</b>		
	«Умные пальчики»	Семинар-практикум	Психолог
	Игры и развлечения дома	Консультация	Воспитатель
	«Хочу игрушку!»	Информационная папка	Воспитатель Психолог
	«Почитай мне, мама!»	Консультация	Воспитатель
	Прогулка: игра и занятие	Информационный стенд	Воспитатель
	Анкетирование родителей		Воспитатель

## Тематический план мероприятий для детей

	СОДЕРЖАНИЕ	ФОРМЫ РАБОТЫ
СЕНТЯБРЬ	<p>1. Знакомство детей с детским садом, друг с другом</p> <p>2. Развитие культурно нормированных, специфических и орудийных действий</p> <p>3. Снятие психоэмоционального напряжения в течение дня</p>	<p><b>Игры с воспитателем</b> «Давайте познакомимся», «Назови себя ласково» и др.</p> <p><b>Игры на развитие коммуникации</b> «Давайте познакомимся», «Клубочек», «Доброе животное»</p> <p><b>Общение:</b> ситуации «Игрушки, которые живут в нашей группе», «Покажем мишке уголок природы», «В какие игры можно играть в группе», «Как дети полюбили ходить в детский сад»</p> <p><b>Художественная литература:</b> потешка для новичков «Кто из нас хороший?», стихи А. Барто, С.Я. Маршака и Е. Благиной</p> <p><b>Элементы театрализованной деятельности</b> «Давайте познакомимся»</p> <p>Приучение детей к самообслуживанию: показывать, как правильно одеваться, причесываться, держать ложку или чашку, ходить на горшок – путем создания предметной развивающей среды. Соответствующие игры и занятия с разнообразными предметами и игрушками (вкладыши различной формы, кубики, пирамидки, матрешки, совочки и пр.).</p> <p><b>Игры-занятия</b> «Уложим куклу Катю спать», «Оденем куклу на прогулку», «Научим куклу раздеваться»</p> <p><b>Разминка:</b> «Где же наши ручки?», «Шаловливые ножки»</p> <p><b>Игры</b> «Медвежонок в берлоге» (развитие дыхания); «Собери мячики» (развитие правильного речевого дыхания) - дети стоят на полу, наклоняясь, делают шумный вдох носом, на выдохе поднимают разбросанные мячики и складывают их в корзинку.</p> <p><b>Зарядка в стихах</b> «Шел козел по лесу»</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Карусели», «Раздувайся, пузырь», «С кочки на кочку», «Мы топаем ногами», «Курочка и цыплята», «Птички летают»</p> <p><b>Пальчиковые игры</b> «Где же наши ручки?», «Сорока-ворона», «Утята»</p>

1. Развитие эмоциональной сферы, коммуникации

2. Развитие культурно нормированных, специфических и орудийных действий

3. Снятие психоэмоционального напряжения в течение дня

4. Дидактические игры

**Игры** «Давайте познакомимся», «Змейка», «Изобрази героя» (игра-имитация), «Наши герои», «Дождик и солнышко», «Мартышки», «Ладонь в ладонь», «Дотронься», беседа «Что такое хорошо и что такое плохо», ситуации «Попроси игрушку» и «Собачке грустно, у нее нет друзей»  
**Художественная литература:** рассказывание сказки «Колобок», потешка «Водичка серебристая», «Петушок и его семья», рассказывание сказки «Рукавичка», инсценировка «Курочка Ряба», рассказывание сказки «Три медведя», песенка «Все игрушки хороши»

**Игры-занятия** «Как мы гуляем», «Катя умывается», «Оденем Катю на прогулку», «Как мы помогаем маме», «Как правильно мыть ручки», «Научим Катю раздеваться», «Сделаем Кате комнату», «В гостях у мишки: наводим порядок»

**Зарядка в стихах** «Гномики»

**Разминка:** «Где же наши ручки?», «Шаловливые ножки»

**Игры** «Страшный сон зайчонка» (развитие дыхания) – частое поверхностное дыхание ртом.

«Велосипед» (укрепление мышц ног и брюшного пресса, ритмизация движений в соответствии со стихотворным текстом) – дети сидят на полу, опираясь спиной о стену, и делают движения под стихотворные строчки; «Солнышко и туча»

**Подвижные игры:** «Мы топаем ногами», «Солнышко и дождик», «Карусель», «Гуси», «Поезд», «Пузырь», «Журавли – лягушки», «Догонялки», имитация движений животных

**Пальчиковые игры:** «Наша семья», «На руках у нас 5 пальцев», «Зайчик», «Пальчики здороваются», «Мы считаем»

«Узнай и назови зверей», «Поручения», «Разложи по цвету», «Что делаем сначала, что потом», «Где чей домик», «Что изменилось?», «Узнай по голосу», «Найди предмет по описанию», «Назови животное и как оно кричит», «Найди свою маму», «Кто чем питается»

НОЯБРЬ	<p>1. Развитие эмоциональной сферы, коммуникации</p> <p>2. Развитие культурно нормированных, специфических и орудийных действий</p> <p>3. Снятие психоэмоционального напряжения в течение дня</p> <p>4. Дидактические игры</p>	<p><b>Игры:</b> «Зоопарк», «Назови друга ласково», «Добрая нежная рука», «Если «да» - похлопай, если «нет» - потопай», «Что подарить другу», «Я и моя мама», «Как мы веселимся», «Найди отличие», «Кто как ходит», «Играть нужно дружно»</p> <p><b>Художественная литература:</b> рассказывание сказки К. Чуковского «Федорино горе», чтение стих-я Е. Благиной «Научу обуваться и братца», С. Маршака «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p><b>Игры-занятия:</b> «Накормим кукол обедом», «Расскажи, что видишь на картинке», «Накроем стол для гостей», ситуации «Маша хочет кушать, тарелка есть, а ложки нет» (предметы-заместители), игра-имитация «Медведь», инсценировка «День рождения Чебурашки»</p> <p><b>Зарядки в стихах</b></p> <p><b>Игры</b> «Покачай игрушку на животике» (развитие дыхания, активизация процесса вдох-выдох) – дети лежат на спине, игрушки помещают на живот, на шумном вдохе поднимают игрушку животом, на произвольном выдохе опускают ее.</p> <p>«Вот как мы умеем!» (массаж всего тела, развитие общей подвижности) – дети лежат на животе, затем крадутся на четвереньках, как «разведчики», «плывут» в воде, «ныряют» в шарики и т.д.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Куры и петух», «Солнышко и дождик», «Птички летают» и др.</p> <p>«Что изменилось?», «Чудесный мешочек», «Найди предмет по описанию», «Сложи картинку», «Кто скорее соберет», «Узнай и назови», «Угадай, что звучит», «Чьи дети», «Кто позвал»</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Родительское собрание с целью подведения итогов адаптационной работы. Анкетирование родителей.</p>	

## Подвижные оздоровительные игры

Объяснение подвижной игры детям младшего дошкольного возраста часто совпадает по времени (идет почти параллельно) с началом и развертыванием 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 прячутся 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.

**Игры на развитие эмоциональной сферы, снятие физического напряжения, тревожности, развитие коммуникации**

### **1. «Назови себя ласково»**

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

### **2 «Аплодисменты».**

Каждый ребенок по очереди называет свое имя, другие дети дружно хлопают в ладоши, следить за тем, чтобы все дети получили бурные аплодисменты.

### **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,  
Пальчик 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 щепоткой 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.

## **Зарядка в стихах**

### **1.**

Мы ногами топаем: топ-топ-топ,  
А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.  
Носок-пятка, носок-пятка,  
а теперь пойдём в присядку.  
Приседаем, приседаем  
И как птички мы летаем.  
На носочках потянулись.  
За грибочками нагнулись.  
А теперь скорей бежать,  
Никому нас не догнать.

### **2. «Козел»**

Шел козел по лесу, по лесу, по лесу (шагаем)  
Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу (руками загребаете к себе)  
Давай, Коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгаете)  
И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем (трясете поочередно ногами)  
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопаем в ладоши)  
И ножками потопаем, потопаем, потопаем (топаем ногами)

### **3. Подражание животным**

Птица крылья расправляет, просыпаясь на заре (машем руками, как птица)  
Миша лапы разминает у берлоги на траве (ноги широко расставлены, переваливаемся с ноги на ногу)

### **4. «Гномики»**

Утром гномы в лес пошли.  
(шаг на месте)  
По дороге гриб нашли.  
(наклон вперед, выпрямиться, руки на поясе)  
А за ним-то раз, два, три -  
(наклоны туловища из стороны в сторону)  
Показались ещё три!  
(руки вперед, затем в сторону)  
И пока грибы срывали,  
(наклоны вперед, руки к полу)  
Гномы в садик опоздали.  
(руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)  
Побежали, заспешили (бег на месте)  
И грибы все уронили! (присесть)

## Полезные забавы для самых маленьких

### «Цап»

Взрослый сажает ребенка рядом с собой, берет раскрытую ладошку малыша своей рукой, а другой водит по ней пальцем, приговаривая: «На горе стояли зайцы и кричали: “Прячьте пальцы! Цап!”». С последним словом он захлопывает ладошку малыша, захватывая ею свой палец. Как правило, дети радуются, поймав палец взрослого, побуждают его повторить игру. В эту игру можно играть с несколькими членами семьи, поочередно ловя пальчики друг друга. В этой игре хорошо развивается координация совместных действий.

### «Тушки-тутушки»

Высоко поднимая ребенка на руках или на коленках, взрослый припевает:

Тушки — тутушки,  
С творогом ватрушки.  
Пшеничный пирожок  
Гоп! Гоп! Гоп! Гоп!  
Дружок!

### «Кулачки»

Кулачками или суставами согнутых пальчиков ребенка взрослый выстукивает по крышке стола в такт стихков:

Ай, туки, туки, туки,  
Застучали молотки,  
Застучали молотки,  
Заиграли кулачки,  
Тук-ток, тук-ток,  
Нашей Леночке — годок!

### «Курочка кудахчет»

Ребенок сидит на коленях взрослого. Пальчиком одной ручки ребенка взрослый легонько тычет в ладошку его другой руки и напевает:

Курочка кудахчет,  
Дочку носом тычет:  
Ай, куда, куда, куда,  
Ай, подай ее сюда!

### «Прокачусь по льду»

Малыш сидит на коленях у взрослого. Колени плотно прижаты друг к другу. Взрослый то поднимает свои ноги «на носки», то опускает «на пятки». Ребенок, таким образом, подпрыгивает. Взрослый напевает:

Прокачусь-ка я по льду,  
Ни за что не упаду!

Затем немного раздвигает колени, поддерживая ребенка, и добавляет:

Хлоп! — на лед!

Ах, не везет!

### Еще один вариант этой игры — «Рыжая лисица»:

Я рыжая лисица,

Я бегать мастерица.

Я по лесу бежала, Я зайку догоняла, И в ямку бух!

## Литература:

1. *Аксарина Н.М.* Адаптация детей при поступлении в детское учреждение // Вопросы развития и воспитания детей первых трех лет жизни. – М.: Просвещение, 1972.
2. *Большова Т.В.* Учимся по сказке. (Развитие мышления дошкольника с помощью мнемотехники). – Санкт-Петербург, 2005.
3. *Гайлен Х.* Тихие упражнения. Из педагогической практики. – М., 1978.
4. *Ильина М.Н.* Развитие ребенка. – Санкт-Петербург, 2004.
5. *Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.* Учим детей общению. – Ярославль: Академия Развития, 1996.
6. *Литвинова М.Ф.* Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни. – М.: Линка-Пресс, 2005.
7. *Лэндрет Г.Л.* Игровая терапия: искусство отношений. – М.: Международная Педагогическая Академия, 1994.
8. *Маханева М.Д.* Игровые занятия с детьми от 1 до 3 лет. – Москва, 2005.
9. *Романова О. Л.* Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ (из опыта работы) // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 5.
10. *Хухлаева О.В.* Лесенка радости. – М.: Совершенство, 1998.
11. *Широкова Г.А.* Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста. – СПб.: Феникс, 2005.

## Приложение 1

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в анкетном опросе. Ваши ответы помогут сотрудникам детского сада лучше узнать особенности и желания Вашего ребенка – для создания благоприятных условий его развития.

**Ребенок:** Ф.И. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Домашний адрес, телефон \_\_\_\_\_

**Мать:** Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

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

**Отец:** Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

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

Состав семьи (кто постоянно проживает с ребенком) \_\_\_\_\_

Есть ли в семье другие дети, их возраст, каковы взаимоотношения с ними \_\_\_\_\_

К кому из членов семьи ребенок больше привязан \_\_\_\_\_

Часто ли болеет ребенок, какие тяжелые заболевания, травмы перенес \_\_\_\_\_

Основные виды игр и занятий дома \_\_\_\_\_

Какие игрушки любит, кто их убирает \_\_\_\_\_

Охотно ли вступает в контакты, общение (нужное подчеркнуть):

- с детьми своего возраста *да нет*

- с детьми старшего возраста *да нет*

- с незнакомыми взрослыми *да нет*

- с родными *да нет*

Каким Вы считаете своего ребенка (подчеркните): спокойным; малоэмоциональным; очень эмоциональным.

Что умеет делать ребенок самостоятельно \_\_\_\_\_

Выполнение каких режимных моментов доставляет Вам больше всего трудностей дома (нужное подчеркнуть): подъем, умывание, кормление, укладывание спать, другое (допишите) \_\_\_\_\_

Какой аппетит у Вашего малыша (нужное подчеркнуть): хороший; ест все; плохо и мало; в зависимости от того, что в тарелке.

Как Вы его кормите дома (нужное подчеркнуть): он ест сам; сначала ест сам, потом докармливаем; чаще его кормят с ложки взрослые; ест аккуратно; не очень аккуратно; мы добиваемся, чтобы он ел все, что дают; мы разрешаем не есть то, чего он не хочет; пусть ест, сколько хочет; тарелка должна быть чистой.

Как засыпает ребенок дома (нужное подчеркнуть): быстро; медленно; сам; с ним рядом сидит кто-то из взрослых; иногда мочится во сне; раздевается перед сном сам; одевается после сна сам; его раздевают и одевают взрослые.

Спасибо!

## Приложение 2

### Анкета для родителей:

#### «Готов ли Ваш ребенок к поступлению в детский сад?»

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

1. Какое настроение преобладает у ребенка? \_\_\_\_\_  
(указать)  
а) бодрое, уравновешенное  
б) раздражительное, неустойчивое  
в) подавленное
2. Как ребенок засыпает?  
а) быстро (до 10 мин.)  
б) медленно  
в) спокойно  
г) не спокойно
3. Что Вы делаете, чтобы ребенок заснул?  
а) дополнительные воздействия  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(какие?)  
б) без дополнительных воздействий
4. Какова продолжительность дневного сна ребенка?  
а) 2 часа  
б) менее часа
5. Какой аппетит у Вашего ребенка?  
а) хороший, кушает все  
б) избирательный  
в) неустойчивый  
г) плохой
6. Как относится Ваш ребенок к высаживанию на горшок?  
а) положительно  
б) отрицательно  
в) не просится, но бывает сухой  
г) не просится и ходит мокрый
7. Есть ли у Вашего ребенка отрицательные привычки?  
а) сосет пустышку, сосет палец, раскачивается, другие
8. Интересуется ли Ваш ребенок игрушками, предметами дома и в новой обстановке?  
а) да  
б) нет  
в) иногда
9. Проявляет ли ребенок интерес к действиям взрослых?  
а) да  
б) нет  
в) иногда
10. Как играет Ваш ребенок?  
а) умеет играть самостоятельно  
б) не всегда  
в) не играет сам
11. Взаимоотношения со взрослыми:  
а) легко идет на контакт  
б) избирательно  
в) трудно
12. Взаимоотношения с детьми:  
а) легко идет на контакт  
б) избирательно  
в) трудно
13. Есть ли у ребенка опыт разлуки с близкими?  
а) да  
б) нет  
в) перенес разлуку легко  
г) тяжело
14. Есть ли аффективная привязанность к кому-либо из взрослых?  
а) да                      б) нет

**Спасибо!**

### Приложение 3

#### Определение типа темперамента ребенка

Уважаемые родители!

Проследите, пожалуйста, как ведет себя ребенок в следующих ситуациях. Для этого, наблюдая за реакцией ребенка, ставьте пометку в соответствующей графе.

1. Как ведет себя ребенок, если возникает необходимость быстро, безотлагательно действовать?

А	Б	В	Г
Включается легко, без ярких эмоций	Включается очень активно, эмоционально	Включается неторопливо	Включается робко, осторожно

2. Как реагирует ребенок на замечания взрослого?

А	Б	В	Г
Говорит, что больше не будет, но позже делает то же самое	Не слушает и поступает по-своему, проявляет бурную реакцию	Молчит, принимает к сведению, обдумывает	Обижается, молчит, долго переживает, плачет

3. Как разговаривает ребенок с другими детьми в значимых для него ситуациях?

А	Б	В	Г
Быстро, прислушиваясь к высказываниям других	Стремительно, страстно, никого не слушая	Спокойно и уверенно	С сомнениями, неуверенно, оглядываясь на других

4. Как ребенок ведет себя в непривычной для него обстановке (в кабинете врача, заведующего детским садом, в аэропорту и т. п.)?

А	Б	В	Г
---	---	---	---

Легко ориентируется, проявляет любопытство, активность	Возбужден, иногда излишне беспокоен	Внимательно, обстоятельно осматривает все вокруг	Слушается взрослых, ведет себя застенчиво
--	--	---	---

*Если ребенок чаще всего проявляет реакции:*

*По типу «А», можно считать, что у него преобладают сангвинические черты темперамента.*

*По типу «Б» — холерические черты.*

*По типу «В» — флегматические черты.*

*По типу «Г» — меланхолические черты*

**Приложение 3**

***Лист психологической адаптации.***

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Дата поступления в ДООУ \_\_\_\_\_

Возраст при поступлении \_\_\_\_\_

Группа здоровья \_\_\_\_\_

Заболевания до поступления \_\_\_\_\_

Индивидуальные особенности \_\_\_\_\_

Привычки \_\_\_\_\_

Параметры		Дни наблюдений/оценка параметров в баллах																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Показатели психического здоровья	Эмоциональное состояние																									
	Социальные контакты	с детьми																								
		со взрослыми																								
	Познавательная и игровая деятельность																									
Реакция на изменение привычной ситуации																										
Сон																										
Аппетит																										

Перенесенные заболевания, кол-во пропущенных дней \_\_\_\_\_

Оценка адаптационного периода: \_\_\_\_\_

Педагог-психолог \_\_\_\_\_ /

### *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</i>	<i>тревожность</i>	<i>непринятие</i>

#### ***Степень адаптации:***

Легкая – до 15 дней – 16 -20 баллов

Средняя – 15-25 дней – 15 -11 баллов

Тяжелая – более 25 дней – 10 - 7 баллов

## ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Выделяют следующие степени адаптации:

**Легкая степень:** к 20-му дню пребывания в ДОУ 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 ДОУ. 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 ДОУ. 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.