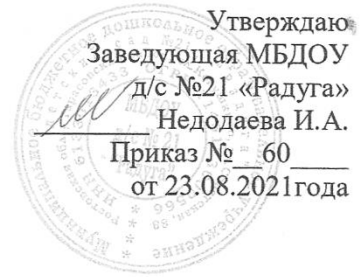


Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад №21 «Радуга»

Принята решением
Педагогического совета
Протокол № 1
От 23.08.2021 года



Программа
по облегчению адаптационного периода
детей дошкольного возраста
«Адаптация»

Составила и адаптировала:
Педагог – психолог: Полуэктова И.С.

сл. Колушкино
2021 г.

Пояснительная записка.

Адаптация ребенка к новым для него условиям среды - тяжелый и болезненный процесс. Процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в детском организме, затрагивающий все его уровни, и, возможно, приводящий к стрессу.

Что же провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка? В огромной степени - отрыв от матери. Чтобы в этой новой обстановке продержаться, ребенку необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что что-то сделает не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери, разлука с матерью, сомнения в ее альтруистической любви.

Итак, разлука - страх - стресс - срыв адаптации - болезнь. Но все это обычно свойственно ребенку с тяжелой или неблагоприятной адаптацией к детсаду. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время, и ребенок приспосабливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем.

Поэтому детей с тяжелой адаптацией, желательно не отдавать в три года в сад, а по возможности немного позже, по мере совершенствования их адаптационных механизмов.

Полярным типом для тяжелой адаптации, является тип легкой адаптации ребенка, когда малыш ваш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего - полмесяца. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

Помимо двух полярных типов адаптации, имеется еще и промежуточный вариант - адаптация средней тяжести. При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

Анализ литературы: типы адаптации исследованы в работах Белкиной В.Н., Белкиной Л.В., Вавиловой Н.Д., Гурова В.Н., Жердевой Е.В., Заводчиковой О.Г., Кирюхиной Н.В., Костиной В., Печора К.Л., Теплюк С.Н., Тонковой-Ямпольской Р.В.

Этими исследователями раскрыты факторы, влияющие на характер и длительность адаптационного периода; разработаны рекомендации для

педагогов и родителей по подготовке ребенка к поступлению в дошкольное учреждение и организации адаптационного периода в ДОО.

В ходе разработки программы использовались принципы развития и принцип концентричности.

Принцип развития предполагает, что смысл адаптационного периода состоит не в том, чтобы приспособить ребенка к включению в процесс решения дидактических задач, а в том, чтобы в ходе игрового взаимодействия ребенка со взрослым содействовать ему в выработке нового способа жизнедеятельности, перестроить его активность в соответствии с условиями общественного воспитания и коллективного обучения, тем самым оказав развивающее влияние на его психику. Таким образом, приспособительной концепции адаптации противопоставляется конструирующая концепция

Принцип концентричности выражается в том, что программа адаптационного периода в ДОО для ребенка раннего возраста построена так. Что все ее разделы имеют преемственные цели. Такой подход основан на особенностях усвоения знаний и формирования навыков в раннем возрасте

Теоретико-методологические основы при написании данной рабочей программы явились:

- исследования по адаптации детей раннего возраста к условиям ДОО (В.Н. Белкина, Н.Д. Вавилова, В.Н. Гуров, Е.В. Жердева, О.Г. Заводчикова, Н.В. Кирюхина, К.Л. Печора, Теплюк С., Р.В. ТонковаЯмпольская);

- исследования о взаимодействии детского сада и семьи (Е.П. Арнаутова, Т.А. Данилина, О.Л. Зверева, Т.В. Кротова, Т.А. Куликова и др.);

- исследования в области диагностики адаптации детей раннего возраста (Н.М. Аксарина, К.Д. Губерт, Г.В. Пантюхина, К.Л. Печора).

Практическая значимость рабочей программы заключается в разработке методических рекомендаций для родителей и воспитателей по адаптации детей раннего возраста к условиям детского дошкольного учреждения

Таким образом, при поступлении в дошкольное образовательное учреждение дети переживают адаптационный стресс. Адаптационные возможности ребенка ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизиологического развития.

Актуальность данной программы заключается в том, что она помогает ребенку преодолеть стресс и адаптироваться к дошкольному учреждению.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе реализующих задач в дошкольных учреждениях.

Цели и задачи игровых сеансов

Цель – помощь детям в адаптации к условиям ДОО. Этим определяются основные задачи занятий:

- преодоление стрессовых состояний у детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду;

- обучение воспитателей методам проведения групповых занятий в адаптационный период;

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

Параллельно с решением основных задач решаются задачи комплексного развития детей:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;

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

- развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;

- развитие внимания, восприятия, речи, воображения; - развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики, координации движений;

- развитие игровых навыков, произвольного поведения.

Рабочая программа разработана на основе пособия А.С. Роньжиной «Занятия психолога с детьми 2-4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению» в ходе которого предоставлен цикл из 15 занятий, которые проводятся раз в неделю в кабинете психолога или в группе. Длительность – 15 минут. Комплектование и количество игр и упражнений варьируется психологом. Можно сокращать, чтобы избежать переутомления, изменять последовательность частей занятий в соответствии с настроением детей. Каждое занятие повторяется, чтобы дети запомнили слова и игры

Форма работы – индивидуальная, групповая. Во время занятий дети могут сидеть на стульчиках или на ковре. Занятия имеют гибкую структуру, наполнены разным содержанием.

В ходе проведения цикла адаптационных занятий используются следующие методы и техники:

- подвижные игры, упражнения;
- упражнения на согласование действий;
- игры, направленные на взаимодействие;
- игры на установление тактильного контакта;

- экспрессивные этюды;
- элементы релаксации
- элементы арт-терапии (рисование)

Структура игрового сеанса:

Приветствие – упражнение на согласование действий

. Игры на установления контакта, подвижные игры;

Экспрессивные этюды

Малоподвижные, спокойные игры, элементы рисования;

Ритуал прощания.

Ожидаемые результаты:

- положительный эмоциональный фон;
- продуктивность действий в новых условиях;
- гибкость реакций на изменение привычной ситуации;
- инициативность в контактах со взрослыми, сверстником;
- организованность поведения, отсутствие дискомфорта при выполнении режима дня, бытовых процессов.

Календарно-тематическое планирование по программе облегчение
адаптационного периода «Адаптация»

№	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во занятий
1	Занятие «Божья коровка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание положительного эмоционального настроения в группе. 2. Развитие умения действовать соответственно правилам игры. 3. Развитие координации движений, общей и мелкой моторики, ориентации в собственном теле 4. Развитие зрительного восприятия (цвета, формы, размера предметов). 5. Развитие внимания, речи и воображения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. «В гости прилетела божья коровка». 3. «Ловим божью коровку». 4. Потешка с движениями «Божья коровка». 5. Дыхательное упр. «Божья коровка» 6. Игра «Превращаемся в божьих коровок». <p>Прощание.</p>
2	Занятие «Листопад»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание атмосферы эмоциональной безопасности. 2. Снятие эмоционального и мышечного напряжения. 3. Снижение импульсивности, повышенной двигательной активности. 4. Развитие умения двигаться в одном ритме с другими детьми, подстраиваться под их темп. 5. Развитие слухового внимания, произвольности, быстроты реакции. 6. Развитие речи, воображения, творческих способностей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упр. «Что за окном?» 3. Игра «Зашагали ножки» 4. Упр. «Листопад». 5. Прощание.
3	Занятие «Мячик»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сплочение группы, развитие умения взаимодействовать со сверстниками. 2. Повышение эмоционального тонуса. 3. Развитие чувства ритма, координации движений. 4. Развитие ориентации в пространстве. 5. Обучение отражению в речи своего местонахождения, местонахождения других детей, предметов. 6. Развитие зрительного и тактильного восприятия, речи и воображения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упр. «Мой веселый звонкий мяч» 3. Игра «Превращение в мячики». 4. Игра «Мячик спрятался». 5. Прощание
4	Занятие «Прогулка в осенний лес»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сплочение группы, развитие эмпатии. 2. Развитие слухового внимания, произвольности, способности быстро реагировать на инструкцию. 3. Снижение излишней двигательной активности. 4. Обучение различению цветов, соотнесению предметов по цвету. 5. Развитие пространственных 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упр. «Посмотри на картинку». 3. Потешка «По ровненькой дорожке». 4. Игра «Где же ежик?» 5. Прощание.

		представлений, умения отображать в речи с помощью предлогов (на, под, в, за и др.) местонахождение вещей. 6. Развитие общей моторики. 7. Развитие памяти, речи и воображения.	
5	Занятие «Веселый Петрушка»	1. Развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с правилами игры, с ритмом стиха. 2. Закрепление знаний детей о принадлежности к полу (девочка-мальчик). 3. Закрепление пространственных представлений («верх», «низ»). 4. Развитие общей и мелкой моторики. 5. Развитие восприятия, речи и воображения.	1. Приветствие 2. «Паровоз» 3. «Где же наши ручки?» 4. «Билетики» 5. «Карусели» 6. «Вверх, вниз» 7. Прощание
6	Занятие «Мячики»	1. Развитие коммуникативных навыков (учить устанавливать контакт друг с другом, действовать согласованно, подстраиваться к темпу движений партнера). 2. Снятие эмоционального и мышечного напряжения. 3. Развитие умения согласовывать свои действия с ритмом и текстом стиха. 4. Развитие ориентации в собственном теле. 5. Развитие общей и мелкой моторики. 6. Развитие зрительного восприятия, речи и воображения.	1. Приветствие 2. «Сравни мячи» 3. «Изобрази мяч» 4. «Мячики» 5. Аппликация «Узор из мячиков» 6. Прощание
7	Занятие «Зайка»	1. Создание положительного эмоционального настроения в группе. 2. Развитие умения подражать движениям взрослого. 3. Развитие координации движений, общей и мелкой моторики. 4. Развитие умения подчиняться правилам игры, отработка быстроты реакции. 5. Снижение излишней двигательной активности, импульсивности. 6. Развитие тактильного восприятия, внимания, речи и воображения.	1. Приветствие. 2. Упр. «Мы слепили снежный ком» 3. Игра «Зайка серенький сидит ...» 4. Игра «Зайчик и лиса». 5. Игра «Морковка для зайки». 5. Прощание
8	Занятие «Мыльные пузыри»	1. Снятие эмоционального напряжения и агрессии. 2. Снятие излишней двигательной активности, импульсивности. 3. Обучение детей установлению контакта друг с другом, сплочение группы. 4. Развитие чувства ритма, общей и	1. Приветствие. 2. Загадка «Мыльный пузырь». 3. Упр. «Выдуваем пузыри». 4. Потешка «Ладушки-ладушки». 5. Игра «Надувайся

		<p>мелкой моторики.</p> <p>5. Развитие внимания, речи и воображения.</p>	<p>пузырь»</p> <p>6. Упр. «Пузыри качаются».</p> <p>7. Игра «Пузыри в баночке».</p> <p>8. Игра «Полетаем на мыльном пузыре».</p> <p>9. Прощание.</p>
9	Занятие «Музыканты»	<p>1. Создание положительной эмоциональной обстановки.</p> <p>2. Сплочение группы, отработка умения согласовывать свои движения с движениями других детей, с ритмом музыки и текста.</p> <p>3. Развитие образности слухового восприятия.</p> <p>4. Развитие слуховой и зрительной памяти.</p> <p>5. Развитие общей и мелкой моторики.</p> <p>6. Развитие внимания, речи и воображения.</p>	<p>1. Приветствие</p> <p>2. «Знакомство с музыкантами»</p> <p>3. «Антошка»</p> <p>4. «Музыкальные инструменты»</p> <p>5. Прощание</p>
10	Занятие «Мишка»	<p>1. Сплочение группы, развитие эмпатии.</p> <p>2. Снятие эмоционального и мышечного напряжения, тревожности.</p> <p>3. Развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с ритмом стиха, с правилами игры.</p> <p>4. Развитие координации движений, общей и мелкой моторики.</p> <p>5. Развитие внимания, речи и воображения.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Игра «Медвежонок в берлоге»</p> <p>3. Упр. «Как под горкой...»</p> <p>4. Игра «У медведя во бору».</p> <p>5. Потешка «Мишка, косолапый».</p> <p>6. Рисунок «Мед».</p> <p>7. Прощание.</p>
11	Занятие «Непослушные мышата»	<p>1. Преодоление упрямства, негативизма в период кризиса трех лет.</p> <p>2. Формирование положительной самооценки.</p> <p>3. Развитие умения подчиняться правилам игры, действовать в соответствии с ролью, преодолевать двигательный автоматизм.</p> <p>4. Развитие слухового внимания, быстроты реакции.</p> <p>5. Развитие общей и мелкой моторики.</p> <p>6. Развитие чувства юмора, речи и воображения.</p>	<p>1. Приветствие</p> <p>2. «Непослушные мышата»</p> <p>3. «Мышки и часы»</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика</p> <p>5. Прощание</p>
12	Занятие «Колобок»	<p>1. Сплочение группы, развитие эмпатии, обучение детей навыкам сотрудничества.</p> <p>2. Снятие страхов перед сказочными героями.</p> <p>3. Развитие общей и мелкой моторики.</p> <p>4. Развитие восприятия (вкусового,</p>	<p>1. Приветствие</p> <p>2. «Сказка «Колобок»</p> <p>3. «Спрячь колобка»</p> <p>4. «Покатился колобок 2»</p> <p>5. «Угости медведя»</p> <p>6. Прощание</p>

		<p>тактильного, зрительного, обонятельного).</p> <p>5. Развитие пространственных представлений.</p> <p>6. Развитие внимания, речи и воображения.</p>	
13	Занятие «Котята»	<ul style="list-style-type: none"> • формирование положительной самооценки; • развитие стремления сопереживать, помогать, поддерживать друг друга; • снятие мышечного напряжения; • развитие умения выражать эмоции (страх, грусть и радость); • развитие слухового восприятия, умения воспроизводить услышанные звуки; • развитие моторики, координации движений, ориентации в собственном теле; • развитие пространственных представлений; • развитие внимания, речи и воображения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. «Угадай, кто мяукает» 3. «Кошка с котятами» 4. «Бабочки» 5. Рисование «Бабочка» 6. Прощание

Список литературы

1. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации / Н.В. Соколовская. – Волгоград: Учитель, 2008. – 188 с.
2. Белкина, В.Н. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ / В.Н. Белкина, Л.В. Белкина. – Воронеж: Учитель, 2006. – 236 с.
3. Давыдова, О.И. Адаптационные группы в ДООУ: Методическое пособие / О.И. Давыдова, А.А. Майер. – М.: ТЦ «Сфера», 2006. – 128 с.
4. Доронова Т.Н. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития. / Е.В. Соловьева и др. – М.: Линка-Пресс, 2001.
5. Заводчикова, О. Г. Адаптация ребенка в детском саду : взаимодействие дошкол. образоват. учреждения и семьи : пособие для воспитателей / О. Г. Заводчикова. - М.: Просвещение, 2007. - 79 с.
6. Роньжина, А.С. Занятия психолога с детьми 2 – 4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению / А.С. Роньжина. – М.: Книголюб, 2003. – 350 с.

Карта наблюдения за ребенком в период адаптации

Фамилия, имя _____ Возраст _____ Дата поступления _____

	Даты наблюдения																			
	I неделя					II неделя					III неделя					IV неделя				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Время ухода домой																				
12.00																				
15.30 (после сна)																				
Целый день																				
Разлука с мамой																				
Спокойная																				
Легкое беспокойство, быстро успокаивается																				
Тяжелая																				
Эмоциональное состояние																				
весел, жизнерадостен, подвижен, активен																				
улыбается, настроение хорошее, спокоен																				
иногда задумчив, замкнут																				
легкая плаксивость, хныканье																				
плачет за компанию; плач приступообразный																				
сильный, профилактический плач; подавленное																				

настроение																				
Аппетит																				
очень хороший аппетит, съедает все с удовольствием																				
нормальный аппетит, ест до насыщения																				
аппетит выборочный, но насыщенный																				
приходится следить за тем, чтобы ел; ест долго, неохотно либо ест все подряд без вкусовых различий																				
отвращение к еде, кормление мучительно либо переедание, отсутствие чувства меры																				
Сон:																				
сон спокойный, глубокий, засыпает быстро																				
сон спокойный																				
засыпает не скоро, спит спокойно, но недолго																				
засыпает с хныканьем, тревожен во сне																				
засыпает с плачем, долго, беспокоен во																				

сне																				
отсутствие сна, плач																				
Навыки самообслуживания																				
Стремится есть самостоятельно																				
Стремится одеваться самостоятельно																				
Просится на горшок																				
Средства общения																				
Улыбка, смех, жесты																				
Плач, выражение грусти, уныние																				
Действия с предметами																				
Активная речь (слова, предложения)																				
Общение со сверстниками																				
Охотно играет рядом с детьми																				
Проявляет инициативу в общении																				
Охотно играет вместе с детьми																				
Избегает контактов																				
Проявляет агрессию (бьет, толкает и др.)																				
Действия с предметами																				
Может сам найти занятие																				
Играет длительно и																				

увлеченно																				
Играет вяло																				
Отказывается от игры																				
Взаимоотношения с детьми																				
много друзей, охотно играет с детьми																				
сдержан в общении с детьми, хотя проявляет выраженный интерес к совместной деятельности																				
неохотно играет с детьми, даже если вовлечен в игру, могут возникать непродолжительные контакты																				
безразличен к детям, отстранен, замкнут																				
проявляет тревогу, по отношению к детям, сторонится их																				
недружелюбен, агрессивен, мешает детям играть																				
Взаимоотношения со взрослыми																				
инициативен																				
принимает инициативу взр.																				
уход от контакта/ протест																				

Перенесенные заболевания, кол-во пропущенных дней _____

Оценка адаптационного периода: _____

Психолого-педагогические параметры определения готовности поступления ребенка в дошкольное учреждение «Шкала для определения эмоционального профиля дошкольников при адаптации в условиях детского сада» (авторы М.И. Студеникин, Ю.А Макаренко А.И. Баркан).

Вопросы к матери ребенка	Параметры	Оценка в баллах
Какое из перечисленных настроений преобладает?	Бодрое, уравновешенное	3
	Раздражительное, неустойчивое	2
	Подавленное	1
Как засыпает Ваш ребенок?	Быстро, до 10 минут	3
	Медленно	1
Что Вы делаете, чтобы ребенок заснул?	Ничего	3
	Укачиваю, лежу рядом и пр.	1
Какова длительность сна?	Соответствует возрасту	3
	Спит меньше нормы	2
	Сон существенно нарушен	1
Какой аппетит у Вашего ребенка?	Хороший	3
	Неустойчивый, избирательный	2
	Плохой	1
Просится ли на горшок?	Просится	3
	Нет, но бывает сухой	2
	Нет, ходит мокрый	1
Как относится к высаживанию на горшок?	Положительно	3
	Отрицательно	1
Есть ли отрицательные привычки (сосет палец, раскачивание)?	Нет	3
	Есть (какие именно?)	1
Проявляет ли интерес к игрушкам, новым предметам и дома, и в незнакомой обстановке?	Проявляет	3
	Только в привычной обстановке	2
Проявляет ли интерес, активность при обучении?	Проявляет	3
	Недостаточно	2
	Не проявляет	1
Инициативен ли в игре?	Способен сам найти себе дело	3
	Играет только со взрослыми	2
	Не умеет играть	1
Инициативен ли во взаимоотношениях со взрослыми?	Вступает в контакт по своей инициативе	3
	Сам не вступает в контакт, но общается по инициативе взрослого	2
	Не идет на контакт со взрослыми	1
Инициативен ли в отношении с детьми?	Вступает в контакт по своей инициативе	3
	Сам не вступает в контакт	2
	Не умеет общаться с детьми	1
Был ли опыт разлуки с близкими?	Нет	1

	Да	2
Как перенес разлуку?	Очень тяжело	1
	Спокойно	3
Итого		

Вывод: _____

44 – 33 балла – готов к поступлению в детский сад;

32 – 22 балла – готов условно;

22 – 16 балла – не готов.

