

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №21 «РАДУГА»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
от «29».08.2024г



## Программа

### Педагога – психолога

**МБДОУ д/с №21 «Радуга» на 2024- 2025 уч.г.**

*по психологическому сопровождению  
процесса адаптации детей раннего возраста  
к условиям ДОО «Здравствуй, детский сад!»*

*(на основе материалов А.С. Роньжиной)*

**Составила и адаптировала:  
педагог – психолог Полуэктова И.С.**

сл. Колушкино  
2024 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Принципы и подходы к формированию программы.....	6
3. Психологическая характеристика процесса адаптации к ДОО .....	7
4. Этапы работы по программе.....	12
5. Содержание деятельности педагога – психолога на основных этапах работы по психологическому сопровождению адаптационного процесса в ДОО.....	14
6. Календарно – тематическое планирование по программе облегчение адаптационного периода «Адаптация».....	17
7. Список литературы.....	21
8. Приложение.....	22

### 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.

## **2. Принципы и подходы к формированию программы**

Концептуальной основой программы являются следующие принципы:

### **1. Принцип гуманизма как основополагающий**

Предполагает отношение к ребенку как к безусловной ценности. Принимая во внимание, что приход ребенка в дошкольное учреждение – ситуация стрессовая, необходимым является проявление максимума терпения, чуткости и доброжелательности со стороны взрослых. Требования должны быть посильными и развивающими.

### **2. Принцип природосообразности и индивидуализации**

Предполагает учет возрастных и индивидуальных особенностей детей при организации процесса адаптации: учет индивидуального опыта поведения и общения, потребностей, привычек и т.д. Взрослые выстраивают линию взаимодействия с ребенком, двигаясь, прежде всего, от ребенка.

### **3. Принцип развития**

Предполагает, что смысл адаптационного процесса 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 помочь ему в выработке нового способа жизнедеятельности, перестроить его активность в соответствии с условиями воспитания и коллективного обучения, тем самым оказав развивающее влияние на его психику. Таким образом, приспособительной концепции адаптации противостоит конструирующая концепция.

### **4. Принцип индивидуального подхода в создании специальных условий для деятельности и общения с ребенком**

Предполагает, что взрослые овладевают методами и приемами психолого-педагогического воздействия в зависимости от характера поведения ребенка.

### 5. Принцип взаимодействия семьи и дошкольного учреждения

Акцентирует внимание на повышении роли семейного воспитания в развитии и воспитании ребенка, установлении партнерских отношений «семья - дошкольное учреждение».

## **3. Психологическая характеристика процесса адаптации детей к ДОО**

Адаптация – это реакция организма и психики на меняющиеся условия среды. Она происходит постоянно, имеет защитный характер, потому что позволяет человеку перестраивать свою деятельность с учетом обстоятельств и повышать ее продуктивность, т.е. развиваться.

Адаптацию необходимо рассматривать не как пассивное приспособление к меняющимся условиям, а как процесс выработки новых форм и способов активности, обеспечивающих эффективность деятельности в меняющихся условиях и сохранения своего психофизического благополучия.

Адаптация направлена на поддержание равновесия организма и среды в новых для ребенка условиях. Изменения, происходящие в процессе адаптации, затрагивают все уровни организма и психики. Поэтому все адаптационные возможности и адаптационные изменения необходимо рассматривать на трех уровнях: психофизиологическом, индивидуально-психологическом и социально-психологическом.

Новые условия, характеризующие ДОО, объединяются в три группы:

#### 1. Условия, связанные с новой организацией взаимодействия с взрослым:

- ✓ знакомство с новым взрослым и необходимость выполнять его требования;
- ✓ очень активные, неожиданные или незнакомые ребенку действия взрослого, адресованные ребенку или выполняемые поблизости от него;
- ✓ жесткая регламентация условий выполнения задач;
- ✓ изменение ситуации общения с взрослым, когда ребенок становится не единственным объектом внимания, а членом детской группы;

- ✓ поощрение и порицание взрослым действий;
- ✓ ограничение времени на выполнение действий, в том числе бытовых.

2. Условия, связанные с новой организацией среды:

- ✓ выход за пределы знакомого помещения;
- ✓ необходимость действовать самостоятельно в организованной свободной деятельности.

3. Условия, связанные с взаимодействием со сверстниками:

- ✓ встреча с коллективом ровесников;
- ✓ необходимость осуществлять все процессы жизнедеятельности вместе с другими детьми;
- ✓ наличие у ровесников незнакомых ребенку форм поведения в типичных ситуациях.

Для успешной адаптации решающее значение имеют:

- ✓ функциональное состояние организма, показателем которого является работоспособность;
- ✓ особенности обменных процессов;
- ✓ тип нервной системы и темперамента;
- ✓ тренированность нервно-психических механизмов, которая достигается постепенным дозированием нагрузок на психику, связанных с новыми впечатлениями;
- ✓ психологическое состояние ребенка в момент привыкания к новым условиям, например, стабильность положительных эмоций, чувство защищенности, доверия к окружающим, уверенность в себе и близких людях.

#### **Необходимые условия для успешной адаптации:**

- 1) Сотрудничество и координация усилий воспитателей, педагога- психолога и других специалистов д/с.
- 2) Обеспечить возможность участия родителей в жизни ребенка в условиях новой среды.
- 3) Установить доверительный личностный контакт с каждым ребенком, проявляя индивидуальную заботу и, оказывая помощь.

- 4) Установить ритуалы ежедневной встречи и прощания с каждым ребенком.
- 5) В процессе общения способствовать объединению детей, закладывая традиции групповых взаимоотношений.
- 6) Систематически поддерживать интерес ребенка в деятельности, формировать уверенность в себе, развивать самостоятельность, инициативность.
- 7) Вести индивидуальный режим адаптации ребенка к условиям детского сада (индивидуальные наблюдения за степенью адаптации).
- 8) Согласованность действий родителей и педагогов, сближение подходов к детям в семье и в детском саду.
- 9) Создание для ребенка фона уверенности, обеспечивающего психологический комфорт: радость, забота, внимание, доброжелательность, чуткость.
- 10) Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка.
- 11) Формировать у ребенка навыки адекватных форм общения со взрослыми и сверстниками.

Трудности адаптации обычно возникают в случае, если ребенок изолирован от повседневной адаптации к меняющимся условиям. Родители, которые стремятся поддерживать неизменность окружающей обстановки, стремительно устраняя все препятствия, возникающие в жизни и деятельности ребенка, снижают защитные силы психики. Не умея адаптироваться к минимальным изменениям, «изнеженные» дети испытывают серьезные трудности при значительных переменах в их жизнедеятельности.

Утрата многих традиций семейного воспитания привела к тому, что у многих детей, поступающих в ДОО, не формируются в соответствии с возрастом навыки самообслуживания и общения. Их коммуникативный опыт ограничивается родителями. А общая нестабильность социальной ситуации приводит к дестабилизации детско-родительских отношений и, как следствие, к невротизации ребенка в ранние периоды развития.

Тяжело протекает адаптация также в том случае, если она неправильно организована:

- не изучен исходный уровень адаптационных возможностей ребенка или выбраны неправильные приоритеты в их диагностике;
- процесс адаптации ускоряется взрослыми;
- неправильно оценивается процесс привыкания ребенка к новым условиям.

Проявления дезадаптации зависят от типа нервной системы ребенка (Е.И. Морозова). У возбудимых, расторможенных детей первый этап адаптации является негативистическим. Их поведение характеризуется острыми реакциями протеста и выраженными проявлениями аффективной и другой психопатологической симптоматики. Активный протест может вести к преодолению стрессовой ситуации.

Однако при неверной оценке поведенческих реакций ребенка и последующих ошибочных воспитательных воздействиях взрослого такое деструктивное поведение ребенка может привести к формированию патологических черт характера.

У тормозимых, боязливых детей первым является депрессивный этап. Активный протест проявляется с отсрочкой – в домашней обстановке. В ДОУ дети внешне выглядят послушными и спокойными, что создает ложное впечатление хорошей адаптации. Дети безучастны к происходящему, пассивны, необщительны, отказываются от игры. Не наблюдается экспрессивных проявлений, недовольства. Попытки взрослого установить контакт с детьми и вовлечь их в совместную деятельность вызывают тревогу, растерянность, которые переходят в беззвучный плач или бесцельное блуждание по групповой комнате. Возникают навязчивые движения, а также поведенческие и эмоциональные признаки регрессии: утрата навыков опрятности, самообслуживания, появление симбиотической привязанности к матери, предпочтение тактильного контакта в общении со взрослым всем остальным формам общения.

Второй этап получил название псевдоадаптации. Дети по-своему приспособляются к психотравмирующей ситуации. В привычной и стабильной обстановке их поведение более адекватное. Общая подавленность иногда, например, на интересных занятиях, сменяется заинтересованностью. Свободная игра протекает в одиночестве, имеет нестойкий, кратковременный характер. На данном этапе фиксируются и стабилизируются невротические проявления, что выражается в нарастании тревожности, сензитивности, ранимости, пассивной подчиняемости, повышенной зависимости от взрослого. Возникает и усиливается невротическая тревога, проявляясь в ритуальном поведении – приверженности к строгому соблюдению порядка действий, например, при укладывании спать, на прогулке. Глубина депрессии и негативизма уменьшается, но расширяется круг невротических проявлений. Приспособление имеет «болезненный характер». Реакции псевдоадаптации распространяются на другие, не связанные с ДОО, ситуации.

Третий этап предполагает подлинную адаптацию. О завершении процесса адаптации свидетельствуют следующие критерии:

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

Для успешной адаптации необходимо организовать удовлетворение основных потребностей ребенка, как органических (в отдыхе, в пище и пр.), так и социальных (в доверительных контактах и сотрудничестве со взрослым, познании, признании, одобрении и т.п.), в новой среде и новыми средствами.

#### **4. Этапы работы по программе**

Программа работы по сопровождению периода адаптации детей к ДОУ предполагает всестороннюю деятельность педагога-психолога в рамках каждого из направлений работы (диагностика, консультирование, просвещение) со всеми участниками образовательного процесса (дети, родители, педагоги).

Работа по программе осуществляется поэтапно.

##### **I этап: подготовительный**

Цель – изучение факторов риска, прогнозирование хода адаптации детей, разработка мер поддержки.

Предполагает мероприятия по повышению профессиональной компетентности педагогов, психологическое просвещение родителей, сбор информации о детях.

##### **II этап: основной**

Цель – обеспечение благополучного хода адаптационного процесса, благоприятнопсихологического климата в адаптационных группах.

Предполагает осуществление текущей диагностики хода адаптационного процесса (систематические наблюдения за поведением детей), корректировку мер их психолого-педагогической поддержки, проведение комплекса адаптационных игр, консультирование родителей и педагогов при возникновении затруднений, психологическое просвещение. Оказание помощи детям на данном этапе предполагает широкое использование индивидуальных форм взаимодействия с целью установления доверительного контакта, торможения негативных эмоциональных состояний и снятию излишнего эмоционального возбуждения.

##### **III этап: заключительный**

Цель – анализ хода процесса адаптации детей к условиям ДОУ, формулировка выводов.

Предполагает осуществление итоговой диагностики уровня адаптированности (дезадаптации) детей к условиям ДООУ, участие в работе психолого-медико-педагогического консилиума, анализ проделанной работы.

### **Этапы работы педагогов с детьми в период адаптации.**

Работа педагога-психолога с детьми раннего возраста, особенно на 1-ых этапах формирования группы, сводится к наблюдению за деятельностью и поведением детей и взрослых в разные отрезки времени.

**Знакомство.** Ребенок, поступающий в ДООУ, совместно с родителями знакомится с группой, условиями пребывания, педагогами. Мероприятия: игры, развлечения, ритуалы встреч, прощания, оздоровительные прогулки. Знакомство с детским садом, встречи с сотрудниками.

**Индивидуальный режим.** Для ребенка устанавливается первичный, индивидуальный режим посещения. Лучший вариант включения ребенка в группу детей – это дневная или вечерняя прогулка, где дошкольнику доступны условия игры и совместного общения. Первые несколько дней родителям рекомендовано забирать детей до сна, постепенно по мере социализации личности, время пребывания увеличивается.

**Наблюдение за адаптацией ребенка и заполнение данных.**  
**Составление схемы индивидуальной психологической помощи.** В группе пребывания детей 1,5 -3 лет педагогами заполняются адаптационные листы.

### **Степень адаптации:**

Легкая степень: к 20-му дню пребывания в ДООУ 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 ДООУ. 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 ДОО. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1-2 квартала. Респираторные заболевания более 3-х раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение 1-2 квартала.

По истечении периода адаптации на психолого-медико-педагогическом совещании ведется анализ степени адаптированности каждого ребенка.

#### **Этапы работы с родителями в период адаптации.**

1. Родительское собрание.
2. Индивидуальные встречи со специалистами родителей и детей.
3. Анкетирование.
4. Заключение договоров (согласие родителя или законного представителя на психолого- педагогическое сопровождение ребенка).
5. Консультации.
6. Стендовая информация. Памятки.

#### **Этапы работы с воспитателями в период адаптации детей.**

1. Беседа.
2. Консультации.
3. Наблюдения.

### **5. Содержание деятельности педагога-психолога на основных этапах работы по психологическому сопровождению адаптационного процесса в ДОО**

<b>Сроки</b>	<b>Работа с детьми</b>	<b>Работа с родителями</b>	<b>Работа с педагогами</b>
<b>I этап: подготовительный</b>			
<b>II этап: основной</b>			
Август - октябрь	1) систематические наблюдения за поведением детей в ходе адаптационного процесса; 2) осуществление текущей диагностики хода адаптационного процесса: заполнение листов адаптации;	1) индивидуальное консультирование по запросу или инициативе психолога; 2) подготовка рекомендаций, предложений, пожеланий; 3) психологическое	1) консультирование по текущим вопросам хода адаптационного процесса; 2) совместная оценка ситуации; 3) помощь в осуществлении индивидуального

	<p>3) конкретизация группы адаптации ребенка;</p> <p>4) корректировка мер психолого-педагогического сопровождения;</p> <p>5) разнообразная индивидуальная совместная деятельность с детьми «группы риска» с целью торможения негативных эмоциональных состояний, формирования чувства доверия к новым взрослым и сверстникам;</p> <p>6) реализация системы групповых адаптационных игр, направленных на снятие эмоционального напряжения, формирование благоприятного психологического климата в адаптационных группах.</p>	<p>просвещение (выступления на родительских собраниях в группах на тему «Анализ процесса адаптации детей к ДОО», стендовая информация в уголках групп, на интернет-сайте ДОО, подбор и распространение специальной психолого-педагогической литературы).</p>	<p>подхода к детям;</p> <p>4) рефлексия собственной деятельности, контроль за выполнением рекомендаций, прогноз результатов.</p>
--	---	--	--

**III этап: заключительный**

<p>Ноябрь</p>	<p>1) наблюдение за эмоциональным состоянием детей, их включенности в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения;</p> <p>2) анализ течения процесса адаптации детей ДОО (данные «Листов адаптации») с целью принятия решения о завершении адаптационного процесса;</p> <p>3) анализ причин эмоционального неблагополучия и затруднений вхождения в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения отдельных детей;</p> <p>4) разработка мер индивидуальной помощи дезадаптированным детям.</p>	<p>1) индивидуальные консультации для родителей детей с признаками дезадаптации к ДОО.</p>	<p>1) составление аналитической справки по результатам адаптационного процесса;</p> <p>2) участие в работе психолого-медико-педагогического консилиума с целью:</p> <p>а) системного анализа причин эмоционального неблагополучия и затруднений вхождения в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения отдельных воспитанников;</p> <p>б) координации действий специалистов по оказанию мер психолого-педагогической поддержки дезадаптированным детям;</p> <p>в) коллективной разработки программ психолого-</p>
---------------	--	--	---

			<p>педагогического сопровождения дезадаптированных детей;</p> <p>г) анализа выявленных психолого-педагогических затруднений в деятельности педагогов и определения путей их преодоления.</p>
--	--	--	--

Ожидаемые результаты.

1. Положительный эмоциональный фон;
2. Продуктивность действий в новых условиях;
3. Гибкость реакций на изменение привычной ситуации;
4. Инициативность в контактах со взрослыми, сверстниками;
5. Организованность поведения, отсутствие дискомфорта при выполнении режима дня, бытовых процессов.

Календарно-тематическое планирование по программе облегчение  
адаптационного периода «Здравствуй, детский сад!»

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

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

## 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
<b>Время ухода домой</b>																				
12.00																				
15.30 (после сна)																				
Целый день																				
<b>Разлука с мамой</b>																				
Спокойная																				
Легкое беспокойство, быстро успокаивается																				
Тяжелая																				
<b>Эмоциональное состояние</b>																				
весел, жизнерадостен, подвижен, активен																				
улыбается, настроение хорошее, спокоен																				
иногда задумчив, замкнут																				
легкая плаксивость, хныканье																				
плачет за компанию; плач приступообразный																				
сильный, профилактический плач; подавленное																				

настроение																				
<b>Аппетит</b>																				
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																				
<b>Сон:</b>																				
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																				
<b>Навыки самообслуживания</b>																				
Стремится есть самостоятельно																				
Стремится одеваться самостоятельно																				
Просится на горшок																				
<b>Средства общения</b>																				
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.)																				
<b>Действия с предметами</b>																				
Может сам найти занятие																				
Играет длительно и																				

увлеченно																				
Играет вяло																				
Отказывается от игры																				
<b>Взаимоотношения с детьми</b>																				
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																				
<b>Взаимоотношения со взрослыми</b>																				
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).**

<b>Вопросы к матери ребенка</b>	<b>Параметры</b>	<b>Оценка в баллах</b>
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.

