

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа Балашиха  
«Детский сад комбинированного вида № 43 «Янтарный островок»



**Рабочая программа**  
*психолого-педагогического сопровождения*  
*детей младших групп*  
*в период адаптации к ДОУ*

Срок реализации программы: 36 часов

Составлена на основе программы:

Адаптация детей при поступлении в детский сад.

Лапина И.В.

педагог-психолог  
МБДОУ № 43 «Янтарный островок»  
Карелина Е.Н.

Балашиха  
2019

## **Актуальность**

*Дошкольное детство* – один из самых важных этапов в жизни ребенка. В этот период малыш активно познает окружающий мир, накапливает новый опыт и учится строить свои отношения в разных сферах. Две наиболее значимые сферы для ребенка в этот период – это семья и детский сад.

Поступление ребенка в ДОУ сопровождается проблемой его адаптации к новым нормам и правилам жизни, и далеко не все дети успешно с ней справляются.

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.

Дети, поступающие в детское учреждение, ведут себя неодинаково. Особенности их поведения в значительной мере определяются теми потребностями, которые сложились к моменту прихода в группу.

В процессе привыкания ребенка к условиям детского сада происходит расширение содержания и навыков общения.

Необходимым условием для эффективного руководства процессом привыкания детей к детскому учреждению является продуманная система психолого-педагогических воздействий, в которых главное место занимает организация деятельности ребенка, отвечающая потребностям, которые определяют его поведение.

Адаптационный период - один из ответственных моментов в жизни ребёнка. От того как он пройдёт, зависит формирование основных базисных новообразований этого возраста.

Психологу необходимо помочь детям безболезненно преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в ДОУ.

Дети этого возраста эмоциональны и впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными, как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Содержание работы должно обеспечить эмоционально-комфортное состояние детей, развить у них психологическую автономность и самостоятельность, сформировать доверительные отношения с воспитателем.

Для того чтобы процесс привыкания к детскому саду проходил более успешно, мы используем разнообразные линии работы с детьми:

### **1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.**

В процессе адаптации ребенка мы используем такие формы и методы работы как: элементы телесной терапии, релаксационные игры (за основу упражнений по релаксации взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному расслаблению), элементы сказкотерапии, игровые методы взаимодействия с ребенком.

### **2. Формирование у ребенка чувства уверенности (познавательной осведомлённости).**

Одна из задач адаптационного периода — помочь ребенку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой ситуации, почувствовать себя увереннее, хозяином ситуации.

Для формирования чувства уверенности в окружающем необходимо: знакомство, сближение детей между собой; знакомство с окружающими взрослыми, специалистами и персоналом детского сада.

### **3. Охрана и укрепление здоровья детей.**

Оздоровление малышей, культивирование здорового образа жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков.

Дети, находящиеся в адаптационном режиме постепенно знакомятся с мероприятиями

здоровьесберегающих технологий и по мере привыкания активно участвуют во всех режимных моментах

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками, умеет сохранять активную познающую позицию в течение занятия и сроков реализации программы.

В связи с этим актуальным является осуществление целенаправленной организации процесса привыкания детей к новым условиям дошкольного учреждения, которое способствовало бы адекватному, безболезненному приспособлению детей к новым условиям, сохранению и укреплению их психического здоровья. Возникает потребность в создании и разработке целостного набора средств, приемов и методов, совокупность которых способствовала бы эффективному повышению адаптационных возможностей детей и содействовала снятию стрессового состояния.

Таким образом, была разработана программа психолого-педагогического сопровождения ребенка в период адаптации к ДОУ. Данная рабочая программа определяет содержание и организацию деятельности психологической службы ДОУ по сохранению и укреплению психического здоровья детей младшего возраста (3 – 4 года) в период адаптации к условиям дошкольного учреждения.

**Целью программы** является создание условий, способствующих охране и укреплению психического здоровья детей, обеспечения их эмоционального благополучия в процессе адаптации детей.

**Основной задачей** психологического сопровождения детей в период адаптации является сохранение и укрепление психического здоровья ребенка в изменившихся условиях путем оптимальной организации педагогического процесса через:

1. Создание благоприятного психологического климата в группе детей;
2. Формирование у ребенка положительного отношения к окружающей действительности на основе активной познавательной и игровой деятельности;
3. Формирование у детей доверительных взаимоотношений с новым взрослым;
4. Помощь каждому из детей в установлении контакта со сверстниками с учетом возрастных и индивидуальных возможностей;
5. Помощь родителям в установлении отношений со своими детьми в новых жизненных обстоятельствах, с другими родителями и детьми, с сотрудниками детского сада.

### **Направления 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.

#### ***1 этап: подготовительный (8 часов)***

**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.

<b><i>Воспитанники</i></b>	<b><i>Педагоги</i></b>	<b><i>Родители</i></b>
первичная диагностика с целью определения сильных	консультация для воспитателей «Степень	выступление на родительском собрании на

и слабых сторон развития ребенка, факторов дезадаптации, адаптационных возможностей	адаптации детей к условиям детского сада»	тему: «Основные этапы адаптации»
определение прогноза течения адаптации	помощь педагогам в организации образовательного пространства с учетом адаптационного процесса	создание информационной папки «Адаптация к ДОУ: советы специалистов»
разработка мер психолого-педагогической поддержки детей в период адаптации на основе выявленных индивидуальных особенностей	консультирование по результатам первичной диагностики с целью индивидуализации педагогом работы с детьми, совместная разработка мер психолого-педагогической поддержки детей «группы риска дезадаптации»	создание памятки «В Детский сад с улыбкой»
разработка карты индивидуального сопровождения ребенка в адаптационный период		анкетирование с целью составления психологического портрета ребенка, выявления факторов риска дезадаптации
		индивидуальная консультация

## ***II этап: основной (16 часов)***

*Цель* – обеспечение благополучного хода адаптационного процесса, благоприятного психологического 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.

<b><i>Воспитанники</i></b>	<b><i>Педагоги</i></b>	<b><i>Родители</i></b>
наблюдения за поведением детей в ходе адаптационного процесса	консультирование по текущим вопросам хода адаптационного процесса	индивидуальное консультирование по запросу или инициативе психолога
осуществление текущей диагностики хода адаптационного процесса: заполнение листов адаптации	помощь в осуществлении индивидуального подхода к детям	подготовка рекомендаций, предложений, пожеланий
реализация системы групповых адаптационных игр, направленных на снятие	рефлексия собственной деятельности, контроль за выполнением	психологическое просвещение (выступления на родительских собраниях в

эмоционального напряжения, формирование благоприятного психологического климата в адаптационных группах	рекомендаций, прогноз результатов	группах на тему «Анализ процесса адаптации детей к ДОУ», стендовая информация в уголках групп, на интернет-сайте ДОУ, подбор и распространение специальной психолого-педагогической литературы)
разнообразная индивидуальная совместная деятельность с детьми «группы риска» с целью торможения негативных эмоциональных состояний, формирования чувства доверия к новым взрослым и сверстникам		

Общая цель поддержки ребенка в адаптационный период – формирование у него нового, совместно с другими детьми, способа жизнедеятельности и форм удовлетворения своих потребностей под руководством воспитателя.

***Индивидуальное сопровождение ребенка в период адаптации к ДОУ.***

Индивидуальное сопровождение осуществляется при тяжелой степени адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения. Работа строится по результатам диагностики, исходя из конкретной ситуации (трудностей у ребенка, эмоциональных проявлений, поведенческих реакций). Обязательно сотрудничество с взрослыми (консультирование педагогов, родителей). Используется метод игровой терапии.

***Групповое сопровождение детей в период адаптации*** осуществляется посредством осуществления игровых сеансов, где базовыми ***средствами*** работы служат разнообразные игры с речевым сопровождением:

- хороводы,
- песенки,
- потешки,
- стишки,
- логоритмические упражнения, рассчитанные на переключение противоположных видов деятельности: тихо-громко, присесть-встать, вверх-вниз и т. д.

Это развивает у малыша координацию, учит синхронизации смысла и движения, тренирует память, развивает фантазию, поднимает настроение, а также использование:

- пальчиковых игр,
- методов психомышечной релаксации.

Все игры и упражнения объединены сказочно-игровым сюжетом.

Как правило, занятия начинаются с приветствия и упражнений, требующих согласованности подгруппы или всей группы детей. Эти упражнения создают положительный эмоциональный фон, повышают речевую и двигательную активность детей, помогают настроиться на дальнейшую работу.

В основную часть занятия входят игры и упражнения, которые дают детям возможность интенсивно двигаться, свободно выражать свои эмоции, активно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками.

Заканчиваются занятия спокойными малоподвижными играми, упражнениями, релаксацией.

Каждое занятие может проводиться по несколько раз или в несколько этапов, чтобы дети запомнили слова стихов, песенок, потешек, правила игры. Кроме того, дети этого возраста любят повторения, знакомые игры и упражнения воспринимаются ими легче. Они выполняют их с большим интересом и радостью.

Комплектование всех модулей (игр, упражнений) варьируются: можно сократить занятие, чтобы избежать переутомления детей, изменить последовательность частей в соответствии с настроением детей.

В 2019-2020 учебном году групповое сопровождение детей по адаптации к ДОУ реализуется с детьми второй младшей группы с октября по декабрь. Возраст детей 3-4 года. Количество занятий – 12, длительностью 10 минут 1 раз в неделю.

**Цель Программы** - оказать психолого-педагогическую поддержку детям, поступающим в ДОУ.

**Задачи Программы:**

1. Обеспечение эмоционально-комфортного состояния детей.
2. Развитие у детей психологической автономности и самостоятельности.
3. Формирование доверительного отношения с воспитателем и специалистами.
4. Преодоление стрессовых состояний у детей в период адаптации к детскому саду.

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, речевой активности, воображения;
- Развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики, координации движений;
- Развитие игровых навыков, произвольного поведения.

**Основные этапы занятий по Программе:**

1. Приветствие - игровое упражнение. Знакомство с сюжетной игрушкой
2. Пальчиковые игры, направленные на вовлечение детей в деятельность, развитие мелкой мускулатуры кистей и пальцев рук.
3. Основная часть (игры и игровые упражнения, направленные на развитие познавательных: мышления, внимания, формирование сенсомоторно-математических представлений).
4. Игры и упражнения, направленные на формирование двигательной координации, умения конструировать.
5. Прощание.

**Предполагаемые результаты:**

- ускорение процесса развития адаптивных механизмов организма;
- базовое доверие к миру, обретение состояния социального комфорта;
- доброжелательные взаимоотношения со сверстниками, желание участвовать в совместной деятельности;
- коммуникативная готовность к общению с окружающими и посторонними взрослыми.

**III этап: заключительный (12 часов)**

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

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

<i>Воспитанники</i>	<i>Педагоги</i>	<i>Родители</i>
наблюдение за эмоциональным состоянием детей, их включенности в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения	составление аналитической справки по результатам адаптационного процесса	индивидуальные консультации для родителей детей с признаками дезадаптации к ДОУ
анализ течения процесса адаптации детей ДОУ (данные «Листов адаптации») с целью принятия решения о завершении адаптационного процесса	участие в работе психолого-медико-педагогического консилиума	
анализ причин эмоционального неблагополучия и затруднений вхождения в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения отдельных детей		
разработка мер индивидуальной помощи дезадаптированным детям		

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванова Н.В., Кривовицына О.Б., Якупова Е.Ю. Социальная адаптация в ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2011.
2. Клименко О.М. Рабочая программа «Психологическое сопровождение процесса адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ» - <https://infourok.ru/rabochaya-programma-v-period-adaptacii-rebenka-k-dou-435020.html>, 2015.
3. Куражева Н.Ю., Вараева Н.В., Тузаева А.С., Козлова И.А. «Цветик-Семицветик» Программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 3-4 лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2012.
4. Лапина И.В. Адаптация детей при поступлении в детский сад: программа, психолого-педагогическое сопровождение, комплексные занятия. – Волгоград: Учитель, 2013.
5. Новиковская О.А. Ум на кончиках пальцев: маленькие подсказки для родителей. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005.
6. Работа с родителями: практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет/ авт.-сост. Шитова Е.В. – Волгоград: Учитель, 2014.
7. Романов А.А. Игры с кубиками для детей. Карточки с игровыми задачами: Пособие для детских психологов, педагогов, дефектологов, родителей. – М.: «Плэйт», 2004.

8. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Логика для младших школьников: Популярное пособие для родителей и педагогов – Ярославль: Академия развития, 2005.
9. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психо-эмоционального и скелетно-мышечного напряжения. – Изд. Ростов н/Д: Феникс, 2012.
10. Трясорукова Т.П. Программа «Солнышко»: психопрофилактические занятия с детьми дошкольного возраста. – Изд. Ростов н/Д: Феникс, 2011.
11. Хомякова Е.Е. Комплексные развивающие занятия с детьми раннего возраста. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.



### Примерный тематический план.

№ п\п	Тема занятия	Задачи занятия	Содержание занятия	Необходимые материалы
1.	<b>Знакомство</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вызвать интерес к предстоящей деятельности;</li> <li>• Развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с ритмом стиха, правилами игры;</li> <li>• Совершенствование двигательной активности и координации движений.</li> </ul>	Игра «Карусели» Упражнение «Здравствуй, я мышка» Игра-песенка «Солнышко и тучки» Игра «Ходят тучи по дорожке» Игра «Путешествие»	Игрушка
2.	<b>«Вот я какой»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие мимических способов самовыражения;</li> <li>• Развитие координации движений, общей и мелкой моторики, ориентации в собственном теле;</li> <li>• Развитие умения быстро реагировать на словесный сигнал.</li> </ul>	Подвижная игра «Паровозик дружбы» Динамическая игра «Звериная зарядка» Игра «Мышка Пипа умывалась» Игра «Хвостик, ушки, пяточок»	Игрушки
3.	<b>«Листопад»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание атмосферы эмоциональной безопасности;</li> <li>• Развитие слухового внимания, произвольности, быстроты реакции, воображения;</li> <li>• Развитие умения двигаться в одном ритме с другими детьми, подстраиваться под их темп, сотрудничать.</li> </ul>	Игра «Дождик и солнышко» Упражнение «Листочек падает» Игра «Листопад» Рисование осеннего пейзажа	Большой зонт, кленовые листья, краски, бумага
4.	<b>«Мы гуляли по дорожке»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие мелкой моторики</li> <li>• Развитие пространственных представлений, воображения, внимания</li> <li>• Активизация самоконтроля.</li> </ul>	Игра «Мы гуляли по дорожке» Пальчиковая игра «Воздушные дорожки» Динамическая игра «Необычная прогулка»	Атласная лента, кубики, обручи
5.	<b>«Клоун «Непоседа»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие речедвигательной активности;</li> <li>• Активизация слухового внимания и умение концентрироваться на стихотворных образах;</li> <li>• Развитие пространственной ориентации, наблюдательности.</li> </ul>	Игра «Мои ручки» Игровой массаж Дидактическая игра «Собираем урожай»	Красные и жёлтые мячи

6.	<b>«Мышка учится считать»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие внимания, зрительной памяти, закреплять понятия «один», «много»;</li> <li>• Преодоление двигательного автоматизма.</li> </ul>	<p>Игра «Один - много»          Подвижная игра «Паровоз»          Динамическая игра «Путешествие»</p>	Заготовки большой, средней, маленький круги
7.	<b>«Автомобиль»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие слухового внимания, фразовой речи;</li> <li>• Развитие наблюдательности и зрительной памяти, восприятия геометрических фигур</li> </ul>	<p>Пальчиковая игра «Колесо»          Дидактическая игра «Фары для автомобиля»          Подвижная игра «Автомобили»          Конструирование «Весёлые автомобили»</p>	Заготовки разноцветных геометрических фигур
8.	<b>«Непослушные мышата»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Активизация внимания и умения концентрироваться на слуховых образах, подкрепляя их движениями;</li> <li>• Развитие умения подчиняться правилам игры, действовать в соответствии с ролью.</li> </ul>	<p>Игра «Карусели»          Игра «Дуйся пузырь»          Упражнение «Непослушные мышата»          Игра «Самый быстрый мышонок»</p>	Игрушки
9.	<b>«Времена года»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие умения подражать движениям взрослого;</li> <li>• Формировать умение группировать предметы по определённому признаку;</li> <li>• Снижение излишней двигательной активности, импульсивности.</li> </ul>	<p>Подвижная игра «Прятки»          Пальчиковая игра «Зимняя прогулка»          Подвижная игра «Платочки»          Дидактическая игра «Ах, какие гости!»</p>	Мягкие игрушки
10.	<b>«Идём в гости»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование положительной самооценки.</li> <li>• Развитие умения переключаться с активной деятельности на пассивную.</li> </ul>	<p>Игра «Слонёнок Шуша идёт в гости»          Динамическая пауза «Звериная зарядка»          Задание «Найди пару»          Логоритмическое упражнение</p>	Заготовки картинок
11.	<b>«Колобок»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие общей и мелкой моторики.</li> <li>• Снятие психоэмоционального напряжения.</li> </ul>	<p>Загадки          Игра «Расскажем и покажем вместе сказку»</p>	Игрушки - сказочные герои
12.	<b>«Наша группа»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие речедвигательной активности.</li> <li>• Развитие пространственной ориентации, наблюдательности</li> </ul>	<p>Игры на внимание, предлоги          Игра «Угощение»          Игровой массаж</p>	Муляжи, мягкие игрушки