

Затверджую
Завідувач ЦПП та СР
управління освіти
обласного
Московської районної ради
.....Н.М.Тараненко

Узгоджено
Завідувач ЦПП та СР
Харківського

науково-методичного
інституту безперервної
освіти
.....О.Є.Марінушкіна

Затверджую
Завідувач комунального закладу
«Дошкільний навчальний
Заклад (ясла-садок) № 292»
.....Н.А.Трегуб

ПРОГРАМА

полегшення протікання процесу адаптації
дітей 3-го року життя

Автор-укладач:
практичний психолог
комунального закладу
«Дошкільний навчальний
заклад (ясла-садок) № 292»
Московського району
Червоненко Н.І.

Програма полегшення протікання процесу адаптації дітей 2-3 років

«З радістю в дитячий садок»

Для більшості дітей 2-3 років співпадають в часі два важливих періоди: період раннього дитинства та період початку відвідування дошкільного закладу.

Раннє дитинство – особливий період становлення органів та систем дитячого організму і перед усім функцій головного мозку. В цей період спостерігається максимальний темп формування передумов, які зумовлюють весь подальший розвиток організму дитини.

Для дитини, яка вперше прийшла в дитячий садок незвичайно все: відсутність близьких, незнайомі дорослі, велика кількість дітей, новий розпорядок дня, нове приміщення тощо. Змінені звичні умови життя вимагають від дитини перебудови раніше сформованого стереотипу поведінки. Характер та тривалість періоду адаптації залежить від багатьох факторів і залежно від них адаптація дитини до дошкільного закладу може проходити по-різному. Тому актуальною є робота з дітьми, які вперше прийшли до дитячого садка.

Адаптація дитини в колективі, контакти з іншими дітьми і вихователями, формування навичок, ігри, заняття, дотримання режиму, підготовка до свят – ось неповний перелік позитивного впливу дитячого садка. Адаптація включає широкий спектр індивідуальних реакцій, характер яких залежить від психофізіологічних і особистісних особливостей дитини, від сімейних стосунків, від умов перебування в дошкільному закладі.

Мета програми: збереження психічного здоров'я дітей раннього віку в період адаптації

Основні завдання програми:

1. Формування навичок самообслуговування.
2. Розвиток ігрових навичок, навичок спілкування. Поступове розширення кола знайомств малюка.
3. Розвиток координації рухів.

4. Організація позитивного емоційного спілкування дитини з вихователем і персоналом дитячого садка.
5. Забезпечення ефективного міжвікового спілкування дітей.
6. Розширення кола спілкування, вироблення впевненості, зняття тривожності, страхів.
7. Забезпечення поступового розвитку когнітивної сфери дитини (пам'яті, уваги, мислення)

Кожне заняття передбачає різноманітні ігри, вправи, підібрані з урахування вікових особливостей дітей, доступні їм за змістом і складається з трьох основних частин: розминки, основної та заключної частини.

Заняття не зв'язані між собою змістовно, тому за необхідності можуть повторюватись 1-2 рази протягом усього періоду адаптації дітей.

Розминка має за мету включити дітей в роботу групи, основна частина визначається змістом і метою програми, головне завдання заключної частини – зняття емоційного збудження у дітей. Також кожне заняття починається ритуалом привітання і закінчується ритуалом прощання. Враховуючи вік дітей, в програмі побудована сюжетна лінія для кожного заняття окремо. На кожному занятті використовується іграшка, відповідно до сюжету заняття.

Кількість дітей в групі – 6-8, тривалість заняття 12-15 хв., періодичність – 2-3 рази на тиждень. Місце проведення – групова ігрова кімната.

Реалізація програми допоможе кожній дитині полегшити протікання процесу адаптації до умов перебування в дошкільному закладі, а також сприятиме психофізичному розвитку дитини.

Заняття 1

1. Обов'язковий ритуал вітання на кожному занятті.

Психолог заходить в групу, кличе до себе дітей, зацікавлює, просить взятись за руки, стати в коло (навколо психолога), подивитись одне на одного та посміхнутись.

Час – 1 хв.

2. Вправа «Здрастуй, я котик! А ти хто? (автор О.Хухласва)

Мета: сприяти розвитку самоповаги дітей, знайомство з дітьми.

- Разом зі мною до вас прийшов наш дружок – Котик (психолог тримає в руках м'яку іграшку (котика, каченя або інше), яка одягається на руку.

Давайте привітаємось з ним (психолог пропонує кожній дитині привітатись з іграшкою, бере його за лапку і промовляє:

Здрастуй, котику, я Машенька, Сашенька, ...

Так привітатись з усіма дітками в групі. Ведучий допомагає промовляти фразу.

Час – 2 хв.

3. Гра «Весела машинка (м'ячик)» автор Дж. Силберг

Мета: розвиток співпраці.

Вам потрібно: машинка або м'ячик.

Діти сідають в коло на килимку, розтавши ніжки, ведучий сідає також. Віє бере іграшку, котить її в сторону одного малюка і коментує: «Вона їде до тебе», «Ой, не туди повернула», «Їдь назад, до мене» і т.д. Дитина, до якої приїхала машинка направляє іграшку до ведучого. Так машинка направляється в бік кожної дитини.

Час: 3 хв.

4. Пальчикова гра «Вовчок» автор С.О.Єрмакова

Мета: переключення уваги, поліпшення координації та дрібної моторики, розвиток уміння узгоджувати рухи та мовлення, розвиток слухової пам'яті.

Слова	Рухи
В домике сидит волчок Он глядит на вас в глазок	Из обеих кистей рук делаем «подзорную трубу» или «бинокль» и приставляем к глазам
Может дверку приоткрыть И за пальчик укусит	Из одной ладони делаем «волчью пасть», а пальцы другой руки подносим к «пасти» и захватываем их ею, выполняя поглаживающие движения подушечками.
Если больно, то немножко Разотри свои ладошки	Легкими движениями растираем ладони одна о другую

Час: 2 хв.

5. Ритуал прощання. Обов'язковий на кожному занятті

Вправа «До побачення, Котик! (в адаптації)

Кожна дитина тисне Котику лапку і промовляє ««До побачення, Котик!

Приходь до нас ще!» Так Котик прощається з кожною дитиною. Ведучий допомагає промовляти відповідну фразу.

Час: 1-2хв.

Заняття 2

1. Ритуал привітання.

Психолог заходить в групу, кличе до себе дітей, зацікавлює, просить взятись за руки, стати в коло, подивитись одне на одного та посміхнутись.

Час – 1 хв.

2. Вправа «Котик лащиться! Автор Л.Богданова

Мета: сприяти розвитку самоповаги, знайомство з дітьми

Вам потрібно: м'яка іграшка, краще така, яка вдягається на руку
Ведучий тримає в руках іграшку і лапками гладить по голові кожну дитину із словами: «Хороший Сашенька, хороша Машенька» і т.д. Потім діти по черзі беруть вашу іграшку і її лапками пестять один одного. Ведучий допомагає їм промовляти відповідні фрази «Гарний Сашунька, гарна Машунька».

Час : 2 хв.

3. Вправа «Горобчик! Автор Л.Богданова

Мета: розвиток мовлення

Вам знадобиться: іграшкова гумова пташка – горобчик або інша.

Приверніть увагу дітей, показавши, як літає іграшковий горобчик і збирає уявні крихітки.

Слова	Движения
Серенькая птичка	Машем ручками как крылышками
Птичка-невеличка	Присесть – показать, что она маленькая
По дворам летает	Побегать и махать крылышками
Крохи собирает	Собирать с пола пальчиками воображаемы крошки

Кожний раз, коли граєте в цю гру, дозволяйте дітям говорити з вами, самому закінчити фразу, або хоча б слово.

Потім посадіть одну дитину собі на коліна, взяти його ручку і виконувати рухи.

Слова	Движения
5 воробьев на заборе сидели	Проведите рукой по пальчикам малыша
Один улетел – а четыре запели	Загните большой пальчик
И пели, пока не сморила усталость	Шевелите оставшимися четырьмя пальчиками
Один улетел – а трое осталось	Загните указательный пальчик
Сидели втроем и немного скучали	Поверните пальчики малышу
Один улетел – а двое - молчали	Загните средний пальчик
Молчали, пока их сон не сморил	Загните безымянный пальчик
Один улетел, а другой загрустил	

Час: 2-3 хв.

4. Ритуал прощання.

Вправа «До побачення, Котик! (в адаптації)

Кожна дитина тисне Котику лапку і промовляє ««До побачення, Котик! Приходь до нас ще!» Так Котик прощається з кожною дитиною. Психолог допомагає промовляти відповідну фразу.

Час: 1-2 хв.

Заняття 3

1. Ритуал привітання.

Психолог заходить в групу, кличе до себе дітей, зацікавлює, просить взятись за руки, стати в коло, подивитись одне на одного та посміхнутись.

Час – 1 хв.

З психологом приходять Котик і бачить, що дітей немає. Слід обіграти прихід Котика і заховати дітей в будиночки, для цього дитина присідає, з'єднує руки над головою у вигляді даху.

2. Гра «Хто в будиночку живе?» авт. О.Хухлаєва

Мета: сприяти розвитку самоповаги

Ведучий стукає у кожний будиночок із словами:

- Хто в будиночку живе?
Дитина називає своє ім'я
- Виходь зі мною погуляти
Дитина відкриває будиночок
Так зробити з кожним дитиною-будиночком.

Час: 2 хв.

Психолог: Давайте покатаємось на веселому автобусі.

3. Гра «Веселий автобус» ДЖ. Силберг

Мета: розвиток рухової активності

Можна співати як пісеньку або читати як вірш. Діти розташовані у вільному порядку

Слова	Рухи
<i>Колеса автобуса крутятся-вертятся</i>	Крутите сжатыми в кулаки руками вперед-вниз-назад-вверх
<i>Крутятся-вертятся, крутятся-вертятся Колеса автобуса крутятся вертятся Город проехали весь</i>	Продолжайте крутить руками
<i>Двери автобуса то открываются То закрываются, то открываются</i>	Разводите руки в стороны, соединяйте перед собой
<i>Дети в автобусе скачут и прыгают, Скачут и прыгают, скачут и прыгают</i>	Подпрыгивайте
<i>Овцы в автобусе бекают-мекают, Бекают-мекают, Бекают-мекают</i>	Изображайте мекающих овец.
<i>Дети приехали на лужок</i>	Останавливаются и замолкают

Час: 2 хв

Психолог: Все, приїхали додому.

4. Ритуал прощання.

Вправа «До побачення, Котик!» (в адаптації)

Кожна дитина тисне Котику лапку і промовляє ««До побачення, Котик! Приходь до нас ще!» Так Котик прощається з кожною дитиною. Ведучий допомагає промовляти відповідну фразу.

Час: 1 хв.

Заняття 4

1. Ритуал привітання.

Психолог заходить в групу, кличе до себе дітей, зацікавлює, просить взятись за руки, стати в коло, подивитись одне на одного та посміхнутись.

Котик прийшов, але не побачив кількох своїх друзів – вони загубились.

Ведучий: давайте пошукаємо їх, дізнаємось хто загубився.

Час: 2 хв.

2. Вправа «А-у?» автор О.Хухласва

Мета: сприяти розвитку самоповаги

Одна дитина повертається спиною до усіх – він загубився. Інші по черзі кричать йому «А-у». Той, хто загубився повинен впізнати за голосом, хто його кликав, хто за нього хвилювався. Так знаходимо усіх дітей.

Ведучий: дуже добре, що всі дітки знайшлися і тепер ми зможемо разом піти на прогулянку. Для цього нам потрібно одягнути щось на ніжки.

Час: 2 хв.

3. Вправа «Черевик» автор Л. Богданова

Мета: розвиток мовлення, дрібної моторики

Слід організувати сюрпризний момент: заховані дитячі черевички діти знаходять (наприклад в коробці або просто накритими тканиною).

В лопухах лежить Ботинок,

Здоровеннейший Ботин.

-Где, ботинок, твой Братинок?

Почему лежишь один?

А Ботинок отвечает:

Я потерял свои шнурки.

А брату неприятно.

Он убежал и не вернется,

Пока не вдену их обратно.

Діти намагаються вдіти шнурок в обраний черевик. Обов'язково допомагайте кожній дитині, схвалюйте його старання, підбадьорюйте.

Час: 3 хв.

Діти «взулись», вийшли на вулицю і раптом на них налетіли комарі.

4. Вправа «Комарики» автор Л.Богданова

Мета: розвиток мовлення

Вам знадобляться маленькі комочки паперу, прив'язані до ниточок

Починайте крутити ниточки в повітрі

Слова	Руки
Дарики-дарики, злые комарики	Делайте руками вращательные движения и говорите : «з-з-з»
Кружили, кружились, В ушко вцепились	Попытайтесь слегка ущипнуть ребенка за ушко. Ребенок должен закрыть уши руками
Дарики-дарики, злые комарики Кружили, кружились, В щечку вцепились	Попытайтесь слегка ущипнуть ребенка за щечку. Ребенок должен закрыть щеки руками
Дарики-дарики, злые комарики Кружили, кружились, В носик вцепились	Попытайтесь слегка ущипнуть ребенка за носик. Ребенок должен закрыть носик руками.

Ох, не дають нам комарики гуляти, треба в хатку забігати.

(дети присаживаются и руками делают над головой домик)

Час: 2 хв

5. Ритуал прощання.**Вправа «До побачення, Котик! (в адаптації)**

Кожна дитина тисне Котику лапку і промовляє ««До побачення, Котик!

Приходь до нас ще!» Так Котик прощається з кожною дитиною. Ведучий допомагає промовляти відповідну фразу.

Час: 1-2 хв

Заняття 5**1. Ритуал привітання.**

Психолог заходить в групу, кличе до себе дітей, зацікавлює, просить взятись за руки, стати в коло, подивитись одне на одного та посміхнутись.

Час: 2 хв.

Психолог: Дітки, погляньте у віконце, сьогодні до нас у гості прилетіла пташечка.

2. Вправа «Горобчик» » автор Л.Богданова**Мета: розвиток мовлення**

Вам знадобиться іграшкова пташка (горобчик або інша). Захопіть увагу дітей, показавши, як літає іграшковий горобчик і клієє уявні крихти.

Розминка

Слова	Руки
Серенькая птичка	Машем ручками как крылышками
Птичка-невеличка	Присесть – показать, что она маленькая
По дворам летает	Побегать и махать крылышками
Крохи собирает	Собирать с пола пальчиками воображаемы крошки

Час: 1-2 хв.

Кожний раз, коли граєте в цю гру, закликайте дітей говорити разом з вами, закінчувати фразу або говори хоча б одне слово.

Психолог: Пташечка розповіла мені про Принцесу і просить допомогти їй.

Рушаймо за пташкою. (діти рухаються за вами).

Ой, місток. Треба його обережно перейти.

3. Вправа : «Місток через річку»

Мета: розвиток координації рухів

Вам знадобиться: довга стрічка тканини або паперу (це місто), синя смуга паперу (це річка). Коробка з кришкою, всередині коробки - лялька.

Діти по черзі ідуть по смузі-містку. Починаючи читати 3-й куплет, підвести дітей до коробки і відкрити її.

Мы по узенькой дощечке
Переходим через речку.

Мы шагаем осторожно,
Оглянуться невозможно.

Берег противоположный
Хоть и близок, но далек.

А за темной чашей леса,
Истомясь в коморке тесной,

Ждет прекрасная принцесса,
Кто спасти ее бы смог?

Психолог: ми не боялись перейти через місток і врятували принцесу – визволили її із тісної коробки. Тепер вона буде грати з нами.

Час: 2 хв.

По тому ж містку організовується повернення назад.

4. Ритуал прощання.

Вправа «До побачення, Принцеса! (в адаптації)

Кожна дитина бере ляльку за руку і промовляє ««До побачення, Принцеса!

Приходь до нас ще!» Так Принцеса прощається з кожною дитиною.

Ведучий допомагає промовляти відповідну фразу.

Час: 1 хв.

Заняття 6

1. Ритуал привітання.

Психолог заходить в групу, кличе до себе дітей, зацікавлює, просить взятись за руки, стати в коло, подивитись одне на одного та посміхнутись.

До нас скоро ще придуть гості, давайте приготуємо для них гостинець
Час: 1-2 хв.

2.Пальчиковая игра «Оладки» .

Мета: розвиток моторики, мовлення

Слова	Движения
Динь-дилень, Динь-дилень! Светит солнце целый день	Поднимаем руки вверх, расправляем ладонки и пальцы и покачиваем кистями рук вправо-влево
Жарит нам оладушки, Как у нашей бабушки-	Слегка похлопываем в воздухе (по столу), то тыльной, то ладонной стороной кисти, словно переворачиваем оладушки на сковороде
Пирожки песочные Румяные и сочные	Соединяем ладони обеих рук с сомкнутыми пальцами так, чтобы сверху оказывалась то одна, то другая ладонь.

І ще ми приготуємо для гостей подарунок. Скоро побачимо який.

Час: 2 хв.

3. Вправа: «Подарунок для гостя»

Мета: розвиток сприймання

Складіть в коробку різнокольорові буси або гудзики (тільки великі), підготуйте дротик для нанизування.

Посадіть дітей на килимок, сядьте разом з ними. Візьміть із коробки гудзичок (велику намистинку) і попросіть кожну дитину знайти в коробці таку ж саму, нанижіть її. Якщо дитина помиляється, слід казати «Ні, не така». Таким чином ви нанизуєте всі гудзики (намистинки). Намисто готове.

Приходить в гості клоун (вам може підіграти вихователь).
Давайте пригощати нашого гостя пиріжками та оладками (повторіть пальчикову гру).

Потім подаруйте Клоуну зібрані буси. Вішаємо на шию, разом граємо.

Час: 2-3 хв.

Психолог: Клоуну треба повертатись додому.

4. Ритуал прощання.

Вправа «До побачення, Клоун!» (в адаптації)

Клоун говорить : «Я з вами повеселився, пригостився, але мені пора повертатись. До побачення Катруся, Машуня, Світланка, Миколка і т.д.». Кожна дитина прощається.

Час: 1-2 хв.

Заняття 7

1. Ритуал привітання.

Психолог заходить в групу, кличе до себе дітей, зацікавлює, просить взятись за руки, стати в коло, подивитись одне на одного та посміхнутись. Знову в гості приходить Клоун і запрошує дітей на прогулянку

Час: 1-2 хв.

2. Гра «Веселий автобус» автор ДЖ. Силберг

Мета: розвиток рухової активності

Можна співати як пісеньку або читати як вірш. Діти розташовані у вільному порядку

Слова	Рухи
<i>Колеса автобуса крутяться-вертяться</i>	Крутите сжатыми в кулаки руками вперед-вниз-назад-вверх
<i>Крутяться-вертяться, крутяться-вертяться Колеса автобуса крутяться вертяться Город проехали весь</i>	Продолжайте крутить руками
<i>Двери автобуса то открываются То закрываются, то открываются</i>	Разводите руки в стороны, соединяйте перед собой
<i>Дети в автобусе скачут и прыгают, Скачут и прыгают, скачут и прыгают</i>	Подпрыгивайте
<i>Овцы в автобусе бекают-мекают, Бекают-мекают, Бекают-мекают</i>	Изображайте мекающих овец
<i>Дети приехали на лужок</i>	Останавливаются и замолкают

Час: 2 хв.

Психолог: «Їхали ми їхали і нарешті приїхали на лісову галявину. Давайте пограємося на галявині».

3. Гра «Йшов король по лісу»

Діти стають у коло, одного хлопчика поставити в середину кола, водимо хоровод і співаємо пісеньку:

Шел Король по лесу, по лесу, по лесу
Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу.
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,
И ножками подвигаем, подвигаем, подвигаем.
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.
И ножками похлопаем, похлопаем, похлопаем.

Діти Виконуються відповідні рухи.

Час: 2 хв.

4. Ритуал прощання.

Вправа «До побачення, Клоун!» (в адаптации)

Клоун говорить говорит : «Я з вами повеселився, настрибався і втомився, але мені пора повертатись. До побачення Катя, Маша, Світланка, Миколка і т.д.».

Кожна дитина прощається.

Час: 1-2 хв.

Заняття 8

1. Ритуал привітання. 2 хв.

Психолог заходить в групу, кличе до себе дітей, зацікавлює, просить взятись за руки, стати в коло, подивитись одне на одного та посміхнутись, привітатись.

2. **Психолог:** Діти, сьогодні дуже незвичайний день - сьогодні можна робити все, що забажається.

Слід запитати у дітей, яка гра їм найбільше всього сподобалась і запам'яталась. Вибрати 1-2 гри з попередніх занять.

Давайте станемо у коло, візьмемось за руки, подивимось, скільки нас стало багато в групі.

3. Вправа «Хоровод» автор Дж.Силберг

Мета: розвиток просторового сприйняття

Візьміться за руки, ходіть по колу і співайте:

*Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз-два-три, сели (присели, встали).*

*Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз-два-три, поворот (повороты вправо, влево)*

*Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом
Раз-два-три – хлопок (хлопаем в ладошки)*

*Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом
Раз-два-три – прыг-скок (подпрыгиваем).*

*Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом
Раз-два-три – пришили (останавливаемся).*

4. Ритуал прощання.

Упражнение «До побачення...! (в адаптации)»

Психолог говорить : «Я з вами повеселилася, настрибалася і втомилася, але мені пора. До побачення Катя, Маша, Світланка, Миколка і т.д.».

Кожна дитина прощається

Час: 1 хв.