

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 «Колокольчик» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по художественно – эстетическому
направлению развития детей Корсаковского городского округа Сахалинской области

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 21.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
заведующий МАДОУ
«Детский сад № 11 «Колокольчик»
_____ Е.Е. Мусийченко
Приказ от 22.08.2023 № 42

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
педагога –психолога по адаптации детей к условиям
МАДОУ «Детский сад № 11 «Колокольчик»
на 2023 – 2024 учебный год

Составила:
Педагог-психолог
Пашкова К.С.

г. Корсаков

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи Программы.....	4
1.3 Особенности адаптационного периода.....	4
1.4 Подходы к реализации Программы.....	4
1.5 Планируемые результаты освоения Программы.....	5
1.6 Возрастные особенности психического развития детей раннего возраста (1,5 - 3 года).....	6
1.7 Планируемые результаты освоения Программы.....	6
2. Содержательный раздел	7
2.1 Успешность организации адаптационного периода.....	7
3. Организационный раздел	8
3.1 Реализация этапов адаптационного периода.....	8
3.2 Диагностика.....	9
3.3 Предметно-развивающая среда.....	9
3.4 Критерии оценки эффективности Программы.....	9
4. Используемая литература	10
5. Приложение 1 Анкета для родителей «Наличие у детей возможных навыков, облегчающих адаптационный период при поступлении в детский сад».....	11
6. Приложение 2 Консультация с педагогами «Приёмы, облегчающие адаптацию детей к детскому саду».....	12
7. Приложение 3 Тематическое планирование педагога-психолога в период адаптации к дошкольному учреждению.....	16
8. Приложение 4 Диагностика уровня адаптированности ребенка к дошкольному учреждению.....	23

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Современное дошкольное образование развивается в принципиально новых условиях, которые регламентированы приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 655 от 23 ноября 2009 г. «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования». Данный документ определяет направления стратегических преобразований, реализация которых приведет к качественно иному уровню функционирования и развития системы образовательных услуг для детей раннего и дошкольного возраста. Центральным моментом, глобальной идеей этих преобразований является психологизация системы дошкольного образования, а именно: приведение в соответствие практики дошкольного образования с теми специфическими характеристиками возраста ребенка, которые определяют уникальный вклад каждого возрастного периода в общий цикл психического развития.

Сохранение, наряду с физическим, и психологического здоровья дошкольников сегодня рассматривается как одно из требований безопасности образовательного процесса и как один из показателей качества образования. При этом в качестве показателя оптимального уровня психологического здоровья человека можно рассматривать его высокую приспособляемость к природной и социальной среде, которая обеспечивается сохранностью позитивного самочувствия, полноценным психическим развитием на всех этапах онтогенеза. Психически здоровый человек адаптирован к социуму и может успешно функционировать в нем.

В дошкольном возрасте проблема сохранения психологического здоровья является наиболее актуальной при вхождении ребенка в образовательную среду при поступлении его в дошкольное учреждение, т.е. в процессе адаптации детей к условиям ДООУ.

Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма, а так как адаптивные возможности ребенка в раннем возрасте ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению психофизического темпа развития.

В период адаптации у ребёнка происходит перестройка ранее сформированных привычек и уклада жизни. Резкое предъявление нового помещения, новых игрушек, новых людей, новых правил жизни –это и эмоциональный, и информационный стресс, проявления которого у ребенка разнообразны: отказ от еды, сна, общения с окружающими, уход в себя, плач, болезни.

Не стоит рассматривать адаптацию как односторонний процесс, то есть привыкание малыша к детскому саду. Целесообразно учитывать 3 стороны: родители, воспитатели, дети, так как адаптируется каждый из этих сторон. Но все же общая задача педагогов и родителей –помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада. Совместная подготовка ребенка к посещению детского сада залог успешной адаптации. Адаптация является активным процессом, который приводит или к позитивным, или к негативным результатам. Позитивный результат – адаптированность, то есть совокупность всех полезных изменений организма и психики; негативный результат – стресс. Адаптивные 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 психофизического развития. Построение целостной модели адаптационного периода обуславливает успешность вхождения ребенка в детский сад.

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.

Решение вышеупомянутого вопроса легло в основу разработки программы психолого-педагогического сопровождения ребенка в период адаптации к ДООУ.

Данная рабочая программа определяет содержание и организацию деятельности психологической службы ДООУ по сохранению и укреплению психологического здоровья детей раннего возраста (1,5 – 3 года) в период адаптации к условиям дошкольного учреждения.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: создание условий, облегчающих адаптационный период при поступлении ребенка в дошкольное учреждение путем взаимодействия детского сада и семьи.

Задачи:

- помочь детям раннего возраста преодолеть стрессовые состояния в период адаптации к дошкольному учреждению;
- внедрить эффективные формы и методы сотрудничества с родителями, способствующие повышению информационной культуры в практику психолого-педагогического партнерства;
- привлечь внимание сотрудников дошкольного образовательного учреждения к проблеме организации адаптации детей раннего возраста через повышение информационной компетентности;

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

Концептуальной основой программы являются следующие принципы:

— *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.

— *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.

— *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.

— *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.

— *Принцип взаимодействия семьи и дошкольного учреждения.* Акцентирует внимание на повышении роли семейного воспитания в развитии и воспитании ребенка, установлении партнерских отношений «семья - дошкольное учреждение».

1.4 Подходы к реализации программы

Данная рабочая Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию и в соответствии с

общеобразовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 11 «Колокольчик» города Корсакова Сахалинской области, разработанной на основе примерной образовательной программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, а также в соответствии со следующими нормативными документами:

— Закон Российской Федерации №3266-1 от 10.06.92 (в редакции Федерального Закона от 13.01.96 №12-ФЗ) "Об образовании" (статьи 53, 54, 55, 56).

— Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155).

— "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).

— Приказ Минтруда России от 24.07.2015 N 514н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.08.2015 N 38575).

— Письмо Министерства образования РФ от 1.03.99. №3 «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения».

— Приказ Минобразования РФ от 22.10.1999 N 636 "Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации".

— СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28

— Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27.03.2000 №27/901-б о психолого-медико-педагогическом консилиуме (ПМПк) образовательного учреждения.

1.5 Особенности адаптационного периода

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс).

В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах, было выделено три фазы адаптационного процесса:

— острая фаза или период дезадаптации - у детей отмечаются стойкие нарушения поведения: они прячутся в укромный уголок и сидят в раздевальной комнате, зовут маму, много плачут, плохо спят, отказываются от еды. В первые дни бурно реагируют на уход родителей, проявляют агрессию к сверстникам, потом становятся вялыми и пассивными. Такие дети, как правило, заболевают ОРВИ в первые 10 дней после поступления в дошкольное учреждение, болеют повторно и с осложнениями. Период адаптации задерживается до 2 –3 месяцев, иногда дольше. Часть детей с тяжелой адаптацией не болеют, но несмотря на это, у них длительно отмечается неадекватное поведение, некоторые даже перестают говорить. В таких случаях родителям следует повременить с поступлением ребенка в дошкольное учреждение, пока он не окрепнет, а его нервная система не станет более зрелой.

— подострая фаза или собственно адаптация - эмоциональное состояние, аппетит и сон нормализуются медленнее. Кроме того, в первый месяц после поступления многие дети заболевают острой респираторной вирусной инфекцией (ОРВИ), которая длится не более 7, 10 дней и проходит без осложнений.

— фаза компенсации или период адаптированности - наблюдается временное ухудшение эмоционального состояния. Малыш плохо спит, теряет аппетит, капризничает, отказывается от игр. Однако все эти явления проходят в течение месяца, иногда и раньше –2, 3 недели.

Характер адаптации зависит от нескольких факторов:

— Возраста (желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризные сроки: 1г.6 мес., 1г. 9 мес., 2г. 3 мес., 2г. 6 мес.,2г.9мес, и 3 года.).

- Состояния здоровья и уровня развития ребенка.
- Биологического и социального анамнеза (протекание беременности матери, осложнения при родах; условия, обеспеченные ребенку после рождения – режим дня, питания, игры и т.п.; заболевания в течение первых трех месяцев жизни и др.)

В период адаптации ребенок особенно уязвим, не имеет механизмов психологической защиты, не только не может сам удовлетворить свои нужды, но даже понять их.

1.6 Возрастные особенности психического развития детей раннего возраста (1,5 -3 года)

На втором году жизни ведущей деятельностью детей является предметная деятельность, в процессе которой ребенок осваивает культурные способы обращения с предметами окружающего мира. Для ребенка этого возраста характерна ярко выраженная познавательная активность, которая проявляется в любознательности, неумном исследовательском стремлении, в сосредоточенности на действиях с предметами. Предметная деятельность протекает в форме как самостоятельных действий с предметами, так и совместной деятельности, сотрудничестве с взрослым. Неотъемлемой частью такого сотрудничества является ситуативно-деловое общение, которое обслуживает практическую деятельность ребенка.

В общении с взрослыми ребенок приобретает опыт практического взаимодействия с разными людьми. Ребенок чрезвычайно чувствителен к обращениям, охотно откликается на их инициативу. В то же время малыш и сам проявляет ярко выраженную инициативность, вовлекая взрослых в свои занятия, стремится продлить деловые контакты. В этом возрасте ребенок доверчиво относится не только к близким, но и к посторонним взрослым, с удовольствием предлагает им свои игрушки, охотно выполняет просьбы, способен налаживать совместную деятельность с ними.

Ребенок раннего возраста очень чувствителен к оценке взрослого. Похвала вызывает радость, стимулирует активность малыша, улучшает его отношение к взрослому, усиливает доверие к нему. Порицание, с одной стороны, огорчает ребенка, иногда даже ведет к прекращению деятельности, с другой усиливает поиск оценки, что способствует уточнению способов действий с предметами.

На втором году жизни ребенок использует достаточно богатый репертуар коммуникативных средств. К ним относятся экспрессивно-мимические средства, в том числе выразительные жесты (ребенок смотрит взрослому в глаза, улыбается, смеется или сердится, принимает позу, выражающую просьбу взять его на руки, показывает на предметы); предметные действия, такие, как вкладывание игрушки в руку взрослого, обмен игрушками, совместные действия; предречевые вокализации. Основной характеристикой речи на этом этапе остается понимание ребенком речи взрослых.

К концу раннего детства для ребенка становится значимым не только процесс действия, но и его результат. С середины третьего года жизни ребенок ставит цели, достижение которых соответствует значимому, общепринятому.

1.7 Планируемые результаты освоения программы

1. Преодоление стрессового состояния в период адаптации к ДООУ.
2. Повышение психолого-педагогической компетенции родителей, формирование представлений о значимых факторах облегчения периода адаптации.
3. Наличие у детей положительных эмоциональных отношений со сверстниками и взрослыми, положительного эмоционального настроения в группе.
4. Повышение навыков совместной игры, предметного взаимодействия, уровня развития культурно-гигиенических навыков.

5. Снижение уровня импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии в процессе общения.

2. Содержательный раздел

2.1 Успешность организации адаптационного периода при поступлении ребенка в дошкольное учреждение также подразумевает последовательность ее этапов.

- Первый этап – прогноз адаптации.
- Второй этап – взаимодействие педагога-психолога с воспитателями группы раннего возраста в виде лекций-консультаций.
- Третий этап – дети посещают адаптационную группу.
- Четвертый этап – малыши переходят на обычный режим в соответствии, а алгоритмом постепенного вхождения в детский сад.
- Пятый этап – проведение занятий по адаптации с детским коллективом.

Прогноз адаптации – это первая встреча с мамой и малышом - осуществляется прямой контакт с ребенком, в процессе которого наблюдаются такие параметры, определяющие успешность адаптации, как общий эмоциональный фон малыша, взаимоотношение с незнакомым взрослым, а также уровень развития предметной деятельности; - выявляются умения и навыки ребенка, облегчающие адаптационный период, через анкетирование родителя.

Данная встреча помогает определить степень тяжести адаптации малыша и сориентировать воспитывающих взрослых на ожидаемый результат.

Виды заданий для малыша:

- Собери и разбери пирамидку.
- Лови и бросай мяч.
- Поставь кубик на кубик.
- Покажи части тела на игрушке и на себе: глазки, носик, ротик, ушки, ручки, ножки и т.д.

Консультация – прежде чем начинать непосредственную работу с детьми по облегчению адаптационного периода, требуется провести предварительную работу в воспитывающими взрослыми, и в первую очередь – с педагогами, так как именно они в это сложное время для малыша, привыкающего к новой обстановке, находятся в тесной связи с родителями и детьми. «Адаптация детей при поступлении в детский сад» И. В. Лапина. Издательство «Учитель» стр. 15-26.

Последовательность в реализации всех этапов алгоритма – залог успешного вхождения малыша в детский сад. Совместная деятельность специалистов детского сада и малыша должна быть направлена на снятие психоэмоционального напряжения. Необходимо организовывать совместную деятельность из множества методов и приемов. «Адаптация детей при поступлении в детский сад» И. В. Лапина. Издательство «Учитель» стр. 83-95

Переход на следующий шаг алгоритма вхождения осуществляется только после успешного преодоления ребенком предыдущего. Длительность этапа зависит от степени тяжести адаптации. Когда все дети вошли в группу с обычным режимом, проводятся занятия по адаптации с детским коллективом.

Комплектование и количество игр и упражнений, из которых состоит занятие, варьируется педагогом. Он может сократить занятие, чтобы избежать переутомления детей, изменить последовательность частей в соответствии с настроением детей и т.п.

3. Организационный раздел

3.1 Реализация этапов адаптационного периода при поступлении ребенка в дошкольное учреждение

Этапы	Содержание	Субъекты взаимодействия	Сроки
Прогноз адаптации	Определение степени тяжести адаптации малыша и ориентирование воспитывающих взрослых на ожидаемый результат, через наблюдение за параметрами, определяющими успешность адаптации, а также выявление умений и навыков ребёнка, облегчающих адаптированный период в процессе анкетирования родителей.	педагог-психолог родитель ребенок	сентябрь
Консультация	Помощь воспитателям в структурировании своих знаний по облегчению адаптивного периода, получение новой информации, нахождение ответов на возникающие вопросы, частичном апробировании различных приемов.	педагог-психолог воспитатели	сентябрь
Алгоритм постепенного вхождения в детский сад	Вход ребенка в группу с обычным режимом без резкого болезненного отрыва от семьи, учитывая особенности развития ребенка, степень тяжести адаптации.	педагог-психолог ребенок	сентябрь - декабрь
Занятия по адаптации с детским коллективом	Помощь детям раннего возраста в преодолении стрессовых состояний в период адаптации к детскому саду; создание положительного эмоционального настроения в группе; снижения импульсивности, тревожности, агрессии; развитие игровых навыков, стремление сопереживать, помогать поддерживать друг друга.	педагог-психолог ребенок	октябрь - декабрь
Диагностика уровня адаптированности ребенка к дошкольному учреждению	Диагностика направлена на выявления уровня адаптированности ребенка к дошкольному учреждению.	педагог-психолог ребенок	январь
Диагностика нервно-психического развития К.П. Печора	Диагностика направлена на выявление уровня нервно-психического развития у детей раннего возраста	педагог-психолог ребенок	апрель-май

3.2 Диагностика

Диагностика проходит по трем направлениям:

- Характеристика родителями состояния своих детей в семье.
- Заполнение индивидуального листа адаптации ребенка.
- По окончании периода адаптации заполняется диагностика уровня адаптированности детей к дошкольному учреждению. Собирается психолого-педагогический консилиум. На нем обсуждаются результаты проведенной работы в период адаптации, положительные моменты, анализируются итоги диагностики, корректируются планы по организации адаптации и намечается дальнейшая работа.

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.

3.3 Предметно-развивающая среда

Предметная развивающая среда — система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика в соответствии с требованиями основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

При создании предметной развивающей среды необходимо руководствоваться следующими принципами:

- *полифункциональность среды*: предметная развивающая среда должна открывать множество возможностей, обеспечивать все составляющие образовательного процесса, и в этом смысле должна быть многофункциональной;

- *трансформируемость среды*, который связан с ее полифункциональностью — это возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства (в отличие от монофункционального зонирования, жестко закрепляющего функции за определенным пространством).

Правильно организованная развивающая среда позволяет каждому малышу найти занятие по душе, поверить в свои силы и способности, научиться взаимодействовать с педагогами и со сверстниками, понимать и оценивать их чувства и поступки, а ведь именно это и лежит в основе развивающего обучения. Свободная деятельность детей помогает им самостоятельно осуществлять поиск, включаться в процесс исследования, а не получать готовые знания от педагога, это позволяет развивать такие качества, как любознательность, инициативность, самостоятельность, способность к творческому самовыражению. При создании развивающего пространства в групповом помещении необходимо учитывать ведущую роль игровой деятельности.

Предметно - развивающая среда группы раннего возраста организуется по принципу небольших микропространств для того, чтобы избежать скученности детей и способствовать играм небольшими подгруппами по 2-4 человека. Игры, игрушки, пособия размещаются таким образом, чтобы не мешать свободному перемещению детей, не создавать «перекрещивание путей передвижения».

3.4 Критерии оценки эффективности программы

Критерии оценки эффективности служат следующие показатели:

- Диагностика уровня адаптированности детей раннего возраста к дошкольному учреждению.

— Анкетирование родителей по степени осведомленности об особенностях адаптационного периода.

Используемая литература:

1. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО. – Воронеж: Изд, 2014.- 189с.
2. Бондаренко Е.А. О психическом развитии ребенка. - СПб.: Феникс, 2004. - 342с.
3. Веракса А.Н., Гуторова М.Ф. «Практический психолог в детском саду» Мозаика-Синтез, Москва 2017
4. Лапина И.В. Адаптация детей при поступлении в детский сад: программа, психолого-педагогическое сопровождение. –Изд.3-е, исп.- Волгоград: Учитель.
5. Лебединская К.С. Место адаптации в процессе социализации. - М.: Учитель, 2009. - 218с.
6. Роньжина А.С. «Занятия психолога с детьми 2- 4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению» –М.: Книголюб, 2003.

Анкета для родителей «Наличие у детей возможных навыков, облегчающих адаптационный период при поступлении в детский сад»

Навыки самообслуживания:

1. Самостоятельно ест ложкой, умеет пережёвывать пищу.
2. Перед едой моет руки.
3. Пользуется носовым платком, салфеткой во время приема пищи.
4. Своевременно просится на горшок.
5. Снимает расстёгнутые и развязанные части своей одежды, обувь (шапку, варежки, носки и т.д.), пытается одеваться без застегивания.
6. Узнает свои вещи.
7. Совместно со взрослым складывает игрушки в ящик или пакет.

Индивидуальные особенности:

1. Любит, когда читают книжки.
2. Рассматривает картинки.
3. Любит слушать музыку.
4. Любит рисовать, так как умеет.

Навыки общения:

1. Понимает обращенную к нему речь.
2. По просьбе взрослого может оказать помощь: подать полотенце, принести ложку.
3. Понимает слова «нельзя», «надо»
4. Любит играть с другими детьми, иногда пытается вступить в контакт.
5. Обладает положительным опытом общения с посторонними взрослыми.

Игровая деятельность:

1. Самостоятельно делает несложные постройки из кубиков.
2. Повторяет в игре за взрослыми увиденные действия.
3. Выполняет знакомые движения под музыку.
4. Играет с различными предметами, объединяя в одной игре два несложных действия (сажает в коляску и катает куклу).
5. Использует в игре предметы-заместители (кружок вместо тарелки, кусочек меха вместо кошки).

Консультация с педагогами
«Приёмы, облегчающие адаптацию детей к детскому саду»

Уважаемые педагоги, рассмотрим с вами следующие вопросы:

- Адаптация, что это такое?
- Виды адаптации.
- Приемы, облегчающие адаптацию.
- Признаки того, что ребенок адаптировался.

Адаптация, что это такое? Адаптация - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. В детском саду ребенку нужно привыкнуть:

- к новым взрослым людям, которые будут о нем заботиться;
- к новой обстановке, помещению, мебели, игрушкам;
- обществу своих сверстников;
- новой пище и условиям еды;
- новой обстановке для сна;
- к новому режиму.

На то, как будет протекать процесс адаптации влияют следующие факторы:

- возраст ребёнка;
- состояние здоровья;
- уровень развития навыков самообслуживания;
- умение общаться со взрослыми и сверстниками;
- сформированность предметной и игровой деятельности;
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада;
- готовность родителей к пребыванию ребенка в дошкольном учреждении;
- шумовой фон в группе детского сада;
- стабильность воспитательного состава.

Виды адаптации:

Легкая адаптация

Поведение - нормализуется в течение 1 недели.

Аппетит -снижается, к концу первой недели восстанавливается.

Сон - восстанавливается в течение 2 недель.

Адаптация проходит в течение 1 месяца. Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми.

Средняя адаптация

Поведение восстанавливается до 40 дней, настроение вялое, плаксивое, неустойчивое. Пассивность, малоподвижность, наблюдается регрессия навыков. Восстановление до возрастной нормы в течение полутора месяцев. Сон -восстанавливается до возрастной нормы в течение 40 дней. Адаптация проходит в течение 1,5 -2 месяцев. Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми.

Тяжелая адаптация

Поведение - неадекватное, иногда граничит с невротическими проявлениями. Ребенок апатичен. Аппетит -длительный отказ от еды, снижен, нестабилен, может наблюдаться

невротическая рвота (при кормлении насильно). Сон -нестабилен, неглубок, невротичен (ребенок плачет во сне, часто просыпается, отказ от сна. Срок адаптации растягивается из-за частых длительных болезней. Адаптация длится от 2 до 6 месяцев. Необходимо проявить максимум усилий, чтобы процесс адаптации у ребенка к условиям ДОО прошел как можно мягче.

Успешная адаптация зависит от многих факторов (их мы уже рассмотрели), а также от грамотных действий родителей и сотрудников детского сада. Адаптация ребенка контролируется с помощью "Листа адаптации", где отмечаются эмоциональное состояние ребенка, аппетит, сон, взаимоотношения с взрослыми и сверстниками, вид наиболее предпочитаемой деятельности. Первоначально для каждого ребенка устанавливается индивидуальный режим. Время пребывания малыша в ДОО увеличивается постепенно в зависимости от его привыкания. Облегчить малышу привыкание помогут некоторые несложные приемы:

Например, приносить с собой из дома любимую игрушку, которую малыш, если загрустит, сможет прижать к себе и почувствовать себя более спокойно.

Затормаживают отрицательные эмоции монотонные движения руками или сжимание кистей рук, поэтому ребенку предлагаются игры: нанизывать шарики на шнур, соединять детали крупного конструктора, играть резиновыми игрушками-пищалками, упражнения для кистей рук и пальчиковые гимнастики.

Воспитатель рассказывает потешку и показывает движения. Дети повторяют за ним:

Божья коровка,
Улети на небо,
Принеси нам хлеба,
Черного и белого,
Только не горелого!

Ритмично покачивают ладонями. Делают взмахи перекрещенными кистями рук. Машут кистями рук на себя. Ритмично хлопают в ладоши. Грозят указательным пальцем.

Полезны в использовании массажные мячики. Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение простейшим приемам происходит в игре. На ладони взрослого появляется необычный шарик. Воспитатель вместе с детьми внимательно рассматривают его. Оказывается, что он похож на ёжика. Взрослый аккуратно кладет шарик на ладонь ребенка, прокатывает «ёжика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаясь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру.

Действия можно сопровождать стихами:

Дай ладошечку, моя крошечка,
Я поглажу тебя по ладошечке.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в колючках серый ёжик,
Ищет ягодки-грибочки
Для сыночка и для дочки.

Самомассаж кисти рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим ещё и общеоздоровительный эффект. Находясь в новой обстановке, ребенок испытывает различные эмоции. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания. У вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль. Вдох возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение; выдох успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц. Успокоительный эффект достигается за счет увеличения времени выдоха по отношению к времени вдоха.

— Замерзла божья коровка, не может взлететь. Давайте согреем ее нашим дыханием. Дети дышат на ладошки. Обучая этому дыхательному упражнению, воспитатель может попросить детей широко открыть рот и длительно произносить звук «А».

— Согрелась божья коровка, давайте сдуем ее с ладошки. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки. На начальном этапе освоения этого упражнения можно предложить детям на выдохе длительно произносить звук «У».

Умиротворяюще действуют на детей игры с песком с водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие. Песок помогает расслабиться: руки зарываются в песок – это приятные тактильные ощущения; песок медленно сыпется – это зрительно завораживает. А в целом играть с песком просто интересно. Полезно выполнять движения двумя руками. Это помогает синхронизировать активность обоих полушарий головного мозга, стимулирует развитие логического, отвечающего за речевое развитие левого полушария, и интуитивного, эмоционального правого полушария.

Психологи и физиологи установили, что изодейательность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действие, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решать эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами -маркерами, на прикрепленном к стене листе бумаги. Внимательному воспитателю цвет, который выбран для рисунка, поможет понять, как в данный момент на душе у ребенка - тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно.

Воспитатели готовят фонотеку со спокойной музыкой и веселыми детскими песнями, картотеки художественного слова на все режимные моменты для того, чтобы создать бодрое, радостное настроение у детей в течение всего дня, избежать обыденности обстановки.

Водичка, водичка,
Умой Кате, ручки, личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Раз, два, три, четыре, пять
Собираемся гулять.
Если хочешь прогуляться,
Нужно быстро одеваться,
Дверцу шкафа открывай,
И одежду доставай.

Чтобы ушки не болели
Быстро шапочку надели.
А потом и куртку
Для длительной прогулки.
Раз, два, три, четыре, пять
Собираемся гулять.

Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на коленях дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться. Продумывается место для возможности уединения ребенка, если ему захочется отдохнуть от коллектива и побыть одному.

Главным же расслабляющим средством для дошкольника является игра. Ее основная задача в этот период – налаживание доверительных отношений с каждым ребенком, попытка вызвать у детей положительное отношение к детскому саду.

Требования к играм, проводимым в адаптационный период:

— они должны быть фронтальными, чтобы не один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием;

— не должны быть слишком длительными (лучше играть с детьми по несколько раз в день, но понемногу);

— должны использоваться копии реальных предметов, а не их заместители;

— всем детям предлагаются одинаковые предметы;

— инициатором игры выступает взрослый.

Базовыми средствами работы служат разнообразные игры с речевым сопровождением: хороводы, марши, обыгрываются песенки, потешки, стишки, «ладушки» и «догонялки», если малыши не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры. Игры быстро вовлекают детей в свой ритм, переключают их с дружного плача на дружное хлопанье в ладоши и топанье ногами, объединяют детей, задают положительный эмоциональный настрой. В этих играх даже стеснительные, замкнутые дети постепенно преодолевают внутренний барьер и идут на контакт со взрослыми и сверстниками. Дети этого возраста хорошо воспринимают материал, объединенный единым сказочным – игровым сюжетом.

Адаптационный период считается законченным, если:

— Ребенок ест с аппетитом;

— Быстро засыпает, вовремя просыпается;

— Эмоционально общается с окружающими.

—Играет.

**Тематическое планирование педагога-психолога в период адаптации
к дошкольному учреждению**

А.С. Роньжина «Занятия психолога с детьми 2-4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению» – М.: Книголюб, 2003.

Тема	Задачи	Содержание	Материалы
«Божья коровка» (стр.7)	Создание положительного эмоционального настроения в группе; развитие умения действовать соответственно правилам игры; развитие координации движений, общей и мелкой моторики, ориентации в собственном теле; развитие зрительного восприятия (цвета, формы, размера предметов); развитие внимания, речи и воображения.	— Приветствие. — Показ «Божьей коровки». — Чтение потешки «Божья коровка» — Превращение в божьих коровок (игра). — Продуктивная деятельность: рисование пальчиками. — Рефлексия. На повторных занятиях можно предложить детям пальцем, большой кисточкой или поролонам нарисовать: травку около божьей коровки; солнышко в верхней части листа.	— игрушечная божья коровка (желательно круглой формы); большие и маленькие машинки, матрешки, куклы, кубики и т.п.; — черная краска для рисования пальцами или гуашь, смешанная с зубной пастой; — лист с изображением божьей коровки (для каждого ребенка).
«Листопад» (стр.11)	Создание атмосферы эмоциональной безопасности; снятие эмоционального и мышечного напряжения; снижение импульсивности, повышенной двигательной активности; развитие умения двигаться в одном ритме с другими детьми, подстраиваться под их темп; развитие слухового внимания, произвольности, быстроты реакций; развитие речи, воображения, творческих способностей.	— Приветствие. — Наблюдение происходящего за окном. — Путешествие в осенний лес (игра). — Игра «Солнышко и дождик» — Танец с листочками. — Чтение стихотворения «Листопад, листопад» Продуктивная деятельность (рисование). — Рефлексия. На повторных занятиях можно предложить детям: докрасить пальчиком (поролоновым тампоном, кисточкой, карандашом) осенний лист; обмакивать кленовые листья в тарелочку с краской и делать ими отпечатки на большом листе ватмана	— Большой зонт; магнитофон, кассета с записью шума дождя, кассета с записью медленной спокойной музыки; — два кленовых листа (для каждого ребенка); — желтая, красная, зеленая гуашь; — лист с изображением осеннего пейзажа; — кисточка (для каждого ребенка).
«Мячик» (стр.14)	Сплочение группы, развитие умения взаимодействовать со	— Приветствие. Рассматривание мяча.	— большой мяч; — матерчатый мешочек,

	<p>сверстниками; повышение эмоционального тонуса; развитие чувства ритма, координации движений; развитие ориентации в пространстве; обучение отражению в речи своего местонахождения, местонахождения других детей, предметов; развитие зрительного и тактильного восприятия, речи и воображения.</p>	<p>— Чтение стихотворения С. Маршака «Мой веселый звонкий мяч» — Превращение в мячики (игра). — Игра «Узнай на ощупь». — Рефлексия. На следующем занятии можно предложить детям раскрасить пальчиком (поролоновым тампоном, кисточкой, карандашом) полоски на мяче.</p>	<p>— маленький пластмассовый мяч и пластмассовый кубик (соразмерные по величине).</p>
<p>Прогулка в осенний лес» (стр.17)</p>	<p>Сплочение группы, развитие эмпатии; развитие слухового внимания, произвольности, способности быстро реагировать на инструкцию; снижение излишней двигательной активности; обучение различению цветов, соотнесению предметов по цвету; развитие пространственных представлений, умения отображать в речи с помощью предлогов (на, под, в, за и др.) местонахождение вещей; развитие общей моторики; развитие памяти, речи и воображения.</p>	<p>— Приветствие. — Рассматривание картины с изображением осеннего леса. — Прогулка в осенний лес (игра). — Рассматривание игрушечного ежа. — Заучивание стихотворения Б. Заходера «Что ты еж такой колючий» — Игра «Ежики» — Игра «Разложи по корзинкам» — Игра «Шли по лесу не спеша» — Рефлексия. На повторных занятиях можно предложить детям: дорисовать (пальчиком, кисточкой, карандашом) иголки у ежика; разложить по корзинкам сыроежки или цветы, вырезанные из красного, желтого и зеленого картона.</p>	<p>— картина или фотография «Осенний лес»; — игрушечный ежик; — игрушки (куклы бибабо): лиса, волк, медведь; — красный, желтый и зеленый кленовые листья (для каждого ребенка); — красная, желтая и зеленая корзинки.</p>
<p>«Веселый петрушка» (стр.20)</p>	<p>Развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с правилами игры, с ритмом стиха; закрепление знаний детей о</p>	<p>— Приветствие. — Появление Петрушки. — Игра «Ой, а где же ваши ручки? Спрятались?» — Игра с прищепками и билетами. — Игра «Карусели» — Чтение потешки «Прыгай, прыгай веселей!</p>	<p>— игрушка (кукла бибабо) «Петрушка»; — игрушечный паровозик, с привязанной к нему длинной лентой; — бельевая прищепка синего</p>

	<p>принадлежности к полу (девочка -мальчик); закрепление пространственных представлений («верх», «низ»); развитие общей и мелкой моторики; развитие восприятия, речи и воображения.</p>	<p>— Рефлексия. На повторных занятиях детям предлагается; раскрасить (пальчиком, поролоновым тампоном, кисточкой, карандашом) круги на одежде Петрушки покататься на карусели» с зелеными и красными лентами, взяв «билеты» соответствующего цвета.</p>	<p>цвета (для каждого мальчика); бельевая прищепка желтого цвета (для каждой девочки); обруч, с привязанными к нему лентами желтого и синего цвета; — мягкая игрушка или кукла (для каждого ребенка).</p>
<p>«Новый год» (стр.25)</p>	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе; отработка умения согласовывать свои движения с движениями других детей, с ритмом и текстом песни; отработка быстроты реакции; развитие общей и мелкой моторики, ориентации в собственном теле; развитие тактильного восприятия, внимания, речи и воображения,</p>	<p>— Приветствие. — Знакомство с Дедом Морозом. — Танец вокруг елки. — Чтение потешки «Пальчики у нас попляшут...» — Экспериментальная деятельность «Определение температуры воды» — Продуктивная деятельность (рисование). — Подарки от Деда Мороза. — Рефлексия</p>	<p>— игрушечный Дед Мороз; — новогодняя елка; — пластиковые бутылки с холодной, теплой и горячей водой; — краски для пальцеграфии; — лист с изображением новогодней елочки (для каждого ребенка).</p>
<p>«Мячики» (стр.29)</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков (учить устанавливать контакт; друг с другом, действовать согласованно, подстраиваться к темпу движений партнера); снятие эмоционального и мышечного напряжения; развитие умения согласовывать свои действия с ритмом и текстом стиха; развитие ориентации в собственном теле; развитие общей и мелкой моторики; развитие зрительного восприятия, речи и воображения.</p>	<p>— Приветствие. — Рассматривание мячей. — Игры с мячами. — Чтение потешки «Друг веселый, мячик мой...» — Танец с мячом. — Продуктивная деятельность (рисование). — Рефлексия На повторных занятиях детям предлагается: найти наощупь в мешочке большой или маленький «мячики» подбираются шарики, которые умещаются в ладошке ребенка); скатать из пластилина большой и маленький мячики.</p>	<p>— Большой красный мяч и маленький синий мячик; — мячи среднего размера (для каждой пары детей); — магнитофон, кассета с записью спокойной музыки и ритмичной плавной мелодии; — лист бумаги и цветные карандаши или большой красный круг и маленький синий кружок (для каждого ребенка).</p>

<p>«Зайка» (стр.32)</p>	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе; развитие умения подражать движениям взрослого; развитие координации движений, общей и мелкой моторики; развитие умений подчиняться правилам игры, отработка быстроты реакции; снижение излишней двигательной активности, импульсивности; развитие тактильного восприятия, внимания, речи и воображения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Приветствие. — Беседа о зиме. — Чтение стихотворения «Мы слепили снежный ком» — Знакомство с зайчиком. — Игра «Зайка серенький сидит». — Игра «Осторожные зайчики» — Игра «Узнай на ощупь» — Рефлексия 	<ul style="list-style-type: none"> — мягкие игрушки: заяц и лиса; — магнитофон, кассета с записью веселой плясовой музыки; — матерчатый мешочек с набором пластиковых овощей.
<p>«Мыльные пузыри» (стр.35)</p>	<p>Снятие эмоционального напряжения и агрессии; снижение излишней двигательной активности, импульсивности; обучение детей установлению контакта друг с другом, сплочение группы; развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики; развитие внимания, речи и воображения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Приветствие. — Загадывание загадки о мыльных пузырях. — Пускание мыльных пузырей. Беседа о мыльных пузырях. — Игра «Ладушки-ладушки» — Игра «Надувайся пузырь» — Задание под музыку разного характера «Изобрази мыльные пузыри» — Игра с мячом «Не упусти» — Игра «На хоппе» — Рефлексия. <p>На повторных занятиях детям 3-4-х лет можно предложить выполнять более сложное упражнение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — набор для выдувания мыльных пузырей; — магнитофон, кассета с записью плавной мелодии; — мячи; — мячи для подскоков (хоппы).
<p>«Музыканты» (стр.40)</p>	<p>Создание положительной эмоциональной обстановки; сплочение группы, отработка умения согласовывать свои движения с движениями других детей, с ритмом музыки и текста; развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Приветствие. — Появление зайца с барабаном. — Дети пробуют играть на барабане. — Аналогично происходит знакомство с другими музыкантами. — Игра «Что звучит» 	<ul style="list-style-type: none"> — ширма; — игрушки: заяц, медведь (слон, кот и кукла); — игрушечные музыкальные инструменты: барабан, гусли, труба,

	образности слухового восприятия; развитие слуховой и зрительной памяти; развитие общей и мелкой моторики; развитие внимания, речи и воображения.	<ul style="list-style-type: none"> — Игра «Заводите хоровод» — Игра «Изобрази муз. инструменты» — Рефлексия. 	гармошка, пианино.
«Мамин день» (стр.43)	Оптимизация детско-родительских отношений; воспитание доброго отношения к маме; развитие двигательных навыков; развитие восприятия, внимания и речи.	<ul style="list-style-type: none"> — Приветствие. — Беседа о маме. — Чтение потешек мамами для своих детей. — Рассказывание стихотворения «Мишка мой всегда со мной. — Игра «Наряди маму» — Игра для мам «Узнай по голосу» — Игра с колокольчиком. — Танец с куклами. — Рефлексия. 	<ul style="list-style-type: none"> — кукла и игрушечный медвежонок (для каждого ребенка); — головные уборы (платки, косынки, шарфики) и украшения (заколки, ленты, браслеты, бусы и т.п.); — ширма; — колокольчик.
«Мишка» (стр.47)	Сплочение группы, развитие эмпатии; снятие эмоционального и мышечного напряжения, тревожности; развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с ритмом стиха, с правилами игры; развитие координации движений, общей и мелкой моторики; развитие внимания, речи и воображения	<ul style="list-style-type: none"> — Приветствие. — Знакомство с медвежонок. — Хороводная игра «Медвежонок...» — Чтение стихотворения «Как под горкой снег, снег» — Прослушивание аудиозаписи пение птиц. — Беседа о весне. — Игра «У медведя во бору. — Продуктивная деятельность (рисование). <p>На повторных занятиях детям предлагается: слепить для Мишки конфеты из пластилина и завернуть их в фантики; «угостить Мишку клубничным вареньем», закрасив банку красной краской.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — игрушечный медвежонок; — магнитофон, кассета с записью пения птиц; — гуашь желтого цвета, лист с изображением банки (для каждого ребенка, — кисточка (поролоновый тампон)
«Непослушные мышата» (стр.50)	Преодоление упрямства, негативизма в период кризиса трех	<ul style="list-style-type: none"> — Приветствие. — Знакомство с мышкой. 	— игрушечная мышка;

	лет; формирование положительной самооценки; развитие умения подчиняться правилам игры, действовать в соответствии с ролью, преодолевать двигательный автоматизм; развитие слухового внимания, быстроты реакции; развитие общей и мелкой моторики; развитие чувства юмора, речи и воображения.	<ul style="list-style-type: none"> — Игра «Непослушные мышата» — Чтение потешки «Скачут мышки шалунишки» — Игра «Спящие мышата» — Игра «Мышки и часы» — Рефлексия. 	<ul style="list-style-type: none"> — розовый и черный косметические карандаши; — большие игрушечные часы; — магнитофон, кассета с записью плясовой музыки.
«Колобок» (стр.56)	Сплочение группы, развитие эмпатии, обучение детей навыкам сотрудничества; снятие страхов перед сказочными героями; развитие общей и мелкой моторики, координации движений; развитие восприятия (вкусового, тактильного, зрительного, обонятельного); развитие пространственных представлений; развитие внимания, речи и воображения.	<ul style="list-style-type: none"> — Приветствие. — Рассказ и инсценировка сказки «Приключения колобка» Во время инсценировки дети выполняют задания колобка. — Хороводная игра «Колобок, колобок, тоненькие ножки» — Рефлексия. <p>На повторных занятиях детям предлагается: раскрасить дорожку, по которой катился колобок; скатать колобков из желтого пластилина</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Куклы бибабо (персонажи сказки «Приключения Колобка»); — матерчатый мешочек; — фрукт и овощ; — пластилиновый шарик (для каждого ребенка); — дидактический набор «Мисочки»; — деревянные игрушки: грибок, шарик, кубик (соразмерные по величине); — спортивный инвентарь: дорожки с разнофактурной поверхностью, гимнастические бревна, гимнастическая скамейка, обруч.
«Котята» (стр.61)	Формирование положительной самооценки; развитие стремления сопереживать, помогать,	<ul style="list-style-type: none"> — Приветствие. — Прослушивание аудиозаписи с голосами кошки и котят. — Упражнение «Кошка и котята» 	<ul style="list-style-type: none"> — магнитофон, кассета «Голоса животных и птиц»; — желтые, красные, синие,

	<p>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.</p>	<p>— Игра «Бабочки» — Упражнение «Ищем маму кошку». — Рефлексия. На повторных занятиях детям можно предложить: перейти ручей по тонкой веточке (дети идут по веревочке, скакалке); перейти ручей по бревнышку (скамейке} с открытыми, а затем с закрытыми глазами (с поддержкой).</p>	<p>зеленые бабочки размером с детскую ладошку (по количеству детей); — игрушки или предметные картинки желтого, красного, синего и зеленого цветов.</p>
--	---	--	--

Диагностика уровня адаптированности ребенка к дошкольному учреждению

Ф.И. ребенка	Психологические критерии адаптированности ребенка к ДОУ														
	Общий эмоц. фон поведения			Наблюдение за ребенком									Реакция на изменение привычной ситуации		
				познав. и игровая деятельность			взаим-ния со взрослыми			взаим-ния с детьми					
положительный	неустойчивый	отрицательный	активен	активен при поддержке взр.	Пассиве, реакция протеста	инициативен	Принимает инициативу взр.	Уход от взаимодействия, реакция протеста	инициативен	Вступает в контакт при поддержке взр.	Пассивен, реакция протеста	принятие	тревожность	непринятие	
баллы	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1