

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ "СШ им.
Д. Сидорова пос. Славинска"



(Л.Н. Кочетова)
Приказ № 138 от 31.08.2023 г.

***Психологическая программа
коррекционно-развивающих занятий
с детьми младшего дошкольного возраста
в период адаптации***

«ПЕРВЫЕ ШАГИ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ»

СП «Детский сад МБОУ "СШ им Д. Сидорова пос. Славинска"»

Принят
на педагогическом совете
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Составила:
Тетера Е.В.

Славинск 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	13
Приложение №1	14
Приложение № 2	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие личности ребенка в рамках дошкольного учреждения с самого начала его посещения невозможно без адаптации к условиям детского сада.

С поступлением малыша в ДООУ в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение долгого времени, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, систематические занятия и т.д. Все эти изменения обрушиваются на ребенка сразу, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, задержке развития.

Проблема адаптации ребенка к детскому саду находится на пересечении психологии и педагогики.

Психолого-педагогические аспекты этой проблемы связаны с тем, что адаптация ребенка к новой обстановке включает широкий спектр индивидуальных различий. Характер этих различий определяется многими факторами; в частности, зависит от психофизиологических, физических, личностных особенностей ребенка, конкретного характера семейных отношений и воспитания, условий пребывания в детском саду.

Вместе с тем, анализ научно-методической литературы показал, что все попытки рассмотреть проблему адаптации остаются на уровне теоретических исследований и сводятся к рекомендации перед приходом ребенка в детский сад максимально приблизить домашний режим к режиму ДООУ.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям. Это сложный активный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях – физиологическом, психологическом, социальном, приводящий или к позитивным результатам, или к негативным (стресс).

Признаки стресса в период адаптации проявляются в физиологических нарушениях: от нарушения сна, отказа от еды и игнорирования горшка до проявлений вроде нервного тика, требующих срочного вмешательства специалистов. Снижение аппетита, ухудшение сна, даже потеря веса - это всё допустимо, если выражено незначительно и не затягивается надолго. Однако если ребенок вообще перестает, есть, спать, мучается запорами, на нервной почве начинается рвота и понос, то это уже та самая тяжёлая адаптация, которую нельзя пускать на самотёк.

Изменяется поведение ребёнка. Ребёнок становится более капризным, просится на руки, ноет или проявляет признаки агрессии. Это тоже нормально, так он избавляется от негативных эмоций.

В процессе адаптации участвуют все системы организма. В том числе снижаются и его защитные силы, что может привести к заболеванию ребенка. Не случайно анализ заболеваемости показывает, что ее пик приходится на первый месяц поступления в детское дошкольное учреждение, то есть на период адаптации.

Выделяют три фазы адаптационного процесса:

1. Острая фаза — сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии; фаза длится в среднем один месяц.

2. Подострая фаза — характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами; фаза длится 3—5 месяцев.

3. Фаза компенсации — характеризуется убыстрением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии.

Процесс адаптации к детскому дошкольному учреждению оценивается по следующим показателям:

- аппетит,
- сон,
- эмоциональное состояние,
- деятельность,
- навыки взаимоотношений.

На основе этих показателей выделяются следующие уровни адаптированности: легкую, средней тяжести, тяжелую.

При **легкой адаптации** поведение ребенка нормализуется в течение 10-15 дней. Он начинает адекватно вести себя в коллективе и не болеет в течение первого месяца посещения ДОО. Похудение либо вообще не наблюдается, либо оно очень незначительно. В данном случае напряженная адаптация является незакономерной, как и при всяком существенном изменении микросоциальной среды, во время которого организм ребенка справляется с возникшими трудностями и без каких-либо отрицательных последствий.

При **адаптации средней тяжести** сдвиги в поведении и эмоциональном состоянии ребенка нормализуется в течение полутора месяцев. Если раньше у него отмечалось похудение, то за это время

восстанавливается первоначальный вес. На протяжении первого месяца посещения ДОО у ребенка, как правило, возникает однократное заболевание, ребенок отсутствует по болезни 7-10 дней, т.е. это заболевание нетяжелое, протекающее без осложнения. Если ребенок на протяжении первого месяца 10 дней отсутствует в группе по болезни, то, естественно, его поведенческие реакции нормализуются только к концу месяца. Заболевание, возникающее как проявление патологической адаптации, свидетельствует в данном случае о превышении возможностей организма ребенка к микросоциальной адаптации в результате выраженного психического стресса. Если ребенок не заболевает, но его поведенческие реакции все же нормализуются только к концу месяца, то, очевидно, и в этом случае выраженность психического стресса позволяет говорить об адаптации средней тяжести.

Тяжелая адаптация может протекать в двух формах. У некоторых детей наблюдаются частые повторные заболевания, как правило, респираторные, в ряде случаев приводящие к осложнениям (отиту, бронхиту, пневмонии). Вес неустойчив – стабильная прибавка веса затруднена в связи с повторными заболеваниями, время восстановления первоначального веса задержано. При этом период адаптации длится свыше полутора месяцев. Тяжелая адаптация отражается и на показателях развития и состояния здоровья. При этом ребенок длительное время находится в фазе патологической адаптации, так как чаще всего сразу после выздоровления вновь заболевает. Вторая форма тяжелой адаптации выражается в длительном неадекватном поведении, граничащем с преневротическим состоянием. При этом поведение детей не нормализуется иногда в течение полугода.

Трудности, возникшие у детей в период адаптации, могут привести к самой неблагоприятной ее форме – дезадаптации, которая проявляется в нарушениях дисциплины, игровой и учебной деятельности и взаимоотношений со сверстниками и воспитателями.

Ведущая педагогическая идея адаптационного периода заключается в создании благоприятных условий для успешной адаптации детей к дошкольному учреждению. Именно поэтому необходима целенаправленная организация жизни дошкольника раннего возраста при поступлении его в дошкольное учреждение, которая приводила бы к наиболее адекватному, безболезненному приспособлению ребенка к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Цель программы: создание условий, облегчающих адаптационный период, гармоничное развитие детей данного возраста в соответствии с их

индивидуальными и возрастными особенностями и возможностями; понимание его эмоционального состояния, установление контакта с детьми, поддержка.

Задачи:

1. Способствование успешной адаптации, помочь детям преодолеть стрессовые состояния в период адаптации к условиям детского сада.
2. Обеспечение полноценного психического и физического здоровья детей.
3. Развитие навыков совместной деятельности, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми.
4. Формирование самопринятия и принятия других людей.

Сроки реализации программы: два месяца после поступления в детский сад.

Возраст детей: младший дошкольный возраст (3-4 года).

Структура занятий: Занятия проводятся психологом детского сада один раз в неделю. Продолжительность занятия для младших дошкольников – 10-15 минут. Если материал занятия усваивается трудно, то занятие повторяют 1-2 раза, но с заданиями, аналогичными основному занятию. Взрослый – организатор среды. Младших дошкольников лучше всего рассаживать полукругом, можно прямо на полу. Релаксационное дыхательное и мышечное упражнение проводят или не проводят – в зависимости от степени эмоционального возбуждения детей после подвижной игры. Занятия лучше проводить в группе или в знакомом для детей помещении, где достаточно места для подвижных игр.

Каждое занятие включает в себя:

1. Ритуал приветствия – снятие эмоционального напряжения у детей.
2. Установление контакта.
3. Основную часть занятия, которая направлена на достижение цели программы и задач каждого занятия (решение проблемных ситуаций, изобразительная деятельность, пальчиковая гимнастика, загадок и др.).
4. Игру на повышение двигательной активности и сплочение группы.
5. Релаксационные дыхательные и мышечные упражнения.
6. Ритуал прощания.

Предполагаемые результаты:

1. Безболезненная адаптация детей к условиям ДОО
2. Снижение заболеваемости детей во время адаптационного периода.
3. Повышение психического, физического уровня детей
4. Формирование более тесного сотрудничества между родителями и дошкольными группами.

Методические приемы:

- психогимнастические игры,
- коммуникативные игры,
- игры направленные на развитие произвольности,
- ролевые игры.

Принципы работы:

1. Уважительное и доброжелательное отношение к детям, к их потребностям.
2. Признание ценности, значимости, уникальности каждого ребенка.
3. Положительная эмоциональная оценка любого достижения ребенка.

Опорный источник:

- Баландина Л.А. Диагностика в детском саду. Содержание и организация диагностической работы в ДОО, методическое пособие;
- Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду;
- Вайнер М.Э. Игровые технологии коррекции поведения дошкольников;
- Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников.

Для выполнения поставленной задачи необходимо (рекомендации для воспитателей):

1. Сотрудничество и координация усилий психолога, воспитателей и педагогов.
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, уверенность в себе, самостоятельность, инициативность.

7. Разработать 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 адекватных форм общения со взрослыми и сверстниками.

Для успешного прохождения процесса адаптации родителям рекомендуется:

- Сформировать стереотипы поведения ребёнка, близкие к распорядку дня детского сада; желательно, чтобы ребёнок умел самостоятельно кушать, одеваться, раздеваться.

- Желательно вместе с ребёнком познакомиться с будущими воспитателями, рассказать им о ребёнке, о его интересах, склонностях, с чем он может играть самостоятельно.

- Впервые дни желательно посещать группу по 2-3 часа, далее, в зависимости от самочувствия ребёнка, время пребывания в детском саду можно постепенно увеличить.

- Целесообразно в первые дни приводить ребёнка только на прогулку. На прогулке легче ориентироваться в окружающем, легче познакомиться с детьми, воспитателем, так как условия здесь напоминают условия домашнего двора.

- Способствовать созданию у ребёнка позитивного образа воспитателя. Ребёнку можно говорить: «Какая добрая Ольга Николаевна. Она кормит рыбок» и т.п.

- Придя в детский сад, вместе с ребёнком можно подойти к игровому уголку, чтобы рассмотреть игрушки.

- Родители помогают ребёнку быстрее освоиться, поддерживая его интерес к окружающему: «Как мне здесь нравится, какие забавные игрушки».

- Для формирования у ребёнка чувства защищённости и снижения напряжения родители могут говорить ему: «Всё будет в порядке, я обязательно за тобой приду, ты в безопасности, я люблю тебя». Ребёнок может принести свою любимую игрушку. Это создаст для ребёнка фон уверенности, обеспечит психологический комфорт.

- Можно приводить ребёнка и на вечернюю прогулку для того, чтобы обратить его внимание на то, как родители приходят за детьми, как они радостно встречаются, как забирают ребёнка домой, как дети прощаются друг с другом, договариваются о завтрашней встрече.

Кроме этого, важно:

- С ребенком должен приходиться тот из членов семьи, от которого ребенок уходит спокойнее.

- В период адаптации относиться к ребенку бережнее и внимательнее, ласково общаться с ним, т.к. в это время ему требуется эмоциональная поддержка.

- По возможности расширить круг общения ребенка, помочь преодолеть ему страх перед незнакомыми людьми. Посещать с ним детские парки и площадки, приучать к игре в песочницах, на качелях, на праздниках, ходить на дни рождения друзей, наблюдать, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, или находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

- Помочь ребенку действовать с игрушками: использовать показ действий с ними, сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в совместную игру.

- Не допускать высказывания сожалений о том, что приходится отдавать ребенка в детский сад.

- Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

- Не оставлять ребенка в садике дольше других детей. Он может почувствовать себя брошенным, одиноким, потерять доверие к взрослому.

- Если ребенку трудно с Вами расставаться, можно приготовить ему своего "заместителя" - какую-нибудь игрушку или вещь, с которой малыш может не расставаться в детском саду. Пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете много о том, как ваш малыш привыкает в детском саду.

- Очень важно, быть самим спокойными! Доверять сотрудникам ДООУ! Ребенок все чувствует и понимает.

- Когда ребенок с Вами разговаривает, важно его внимательно выслушивать.
- Спорные и конфликтные ситуации нужно разрешать в отсутствие детей.
- Отправлять ребенка в сад только здоровым.
- Избегать обсуждения при ребенке волнующих проблем, связанных с детским садом.
- Обучать ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Подчеркивать, что ребенок, как и прежде, дорог Вам и любим Вами.

Этапы работы с детьми в период адаптации

Вся работа педагога с детьми раннего возраста сводится к наблюдению за деятельностью и поведением детей в разные отрезки времени. Это необходимо для того, чтобы проследить особенности адаптации каждого приходящего в детский сад ребенка.

1. Знакомство. Ребенок, поступающий в ДУ, совместно с родителями знакомится с группой, условиями пребывания, педагогами. Независимо от возраста ребенка родителям предлагается совместное посещение группы в момент организации разнообразной жизнедеятельности. Мероприятия: новоселье, игры, развлечения, ритуалы встреч, прощания, оздоровительные прогулки. Знакомство с детским садом, встречи с сотрудниками.

2. 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.

3. Наблюдение за адаптацией к среде и заполнение данных. Составление схемы индивидуальной психологической помощи. В группе пребывания детей педагогами заполняются адаптационные листы.

Этапы работы с родителями в период адаптации

1. Информирование родителей о проблемах адаптации. Объяснение целей и задач своей работы.

2. Составление семейного анамнеза (индивидуальное консультирование).

Этапы работы с воспитателями в период адаптации. Беседа по режиму адаптации.

Этап анализа работы. По мере сбора информации, данные анализируются. Определяется стратегия и тактика взаимодействия между всеми участниками процесса. По окончании периода адаптации все результаты обобщаются и оформляются в протоколе. Делается заключение об эффективности, проведенной работы или рекомендации специалистов по сопровождению детей, давшие низкий уровень нервно – психического развития.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Количество занятий
1.	Занятие 1. Знакомство. «Доброе утро Солнышко». «Лепим себя». «Зоопарк». Пальчиковые игры: «Фонарики», «Апельсин», «Моя семья». «Солнышко и тучка». Рисуем солнышко. Прощальный ритуал, релаксационное упражнение <u>«Я дарю тебе...»</u>	1
2.	Занятие 2. Будем дружить. «Мое ласковое имя». «Лепим себя». Упражнение «Здравствуй я Мишутка». «Прогулка по лесу». Пальчиковая игра «Надуваем шар», «К нам на стол забрался слон». Упражнение «Лицо загорает». Прощальный ритуал.	1
3.	Занятие 3. Веселые и грустные ребята. «Доброе утро, Солнышко». Упражнение «Здравствуй я лисичка». «Лепим себя». Упражнение «Лисичка веселая, лисичка грустная». Игра «Уроки анатомии». «Игра с песком». Прощальный ритуал.	1
4.	Занятие 4. Мы смелые ребята. «Доброе утро Солнышко». Упражнение «Хорошие ушки, красивые глазки». Игра-хоровод «Едет паровоз». Игра «Слушай и выполняй».	1

	<p>Пальчиковые игры «Замок», «Лягушка».</p> <p>Рисуем ладошку.</p> <p>Прощальный ритуал.</p>	
5.	<p>Занятие 5. В кругу друзей.</p> <p>«Лепим себя».</p> <p>Пальчиковые игры «Печем блины», «Колючий еж».</p> <p>Упражнение «Приласкай Цыпленка».</p> <p>Упражнение «Изобрази явление». «Надоедливая муха».</p> <p>Прощальный ритуал.</p>	1
6.	<p>Занятие 6. Мы друзья</p> <p>«Доброе утро Солнышко». «Лепим себя».</p> <p>Рисунок «Чудо ладошка». «Лимон».</p> <p>Пальчиковые игры «Зайка», «Рубим капусту».</p> <p>Упражнение «Мы делили апельсин».</p> <p>Прощальный ритуал.</p>	1
7.	<p>Занятие 7. Вместе веселей.</p> <p>«Лепим себя».</p> <p>Игра-упражнение «Покажи, как я люблю». «Светофор».</p> <p>«Штанга».</p> <p>Рисунок «Подарок». «Кто первый». Этюд Цветок».</p> <p>Прощальный ритуал.</p>	1
8.	<p>Занятие 8. Мы друзья</p> <p>«Ласковое имя». «Лепим себя».</p> <p>Пальчиковые игры за столом «Шел по полю человек».</p> <p>Игра «Зайка серый умывается».</p> <p>Коллаж из геометрических фигур. «Лимон». «Солнечный луч».</p> <p>Прощальный ритуал.</p>	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. - М.: 2001 г.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка? - М.: «Линка-пресс», 1993 г.
3. Баландина Л.А. Диагностика в детском саду. Содержание и организация диагностической работы в ДОУ, методическое пособие. - М.: 2000 г.
4. Баттерворт Дж. Харрис М. Принципы психологии развития. - М.: 2000 г.
5. Бурлакова Н.С. Олешкевич В.И. Проективные методы: теория, практика применения к исследованию личности ребенка. - М.: 2001 г.
6. Вайнер М.Э. Игровые технологии коррекции поведения дошкольников. - М.: 2003 г.
7. Выготский Л.С. Проблемы культурного развития ребенка//Вестник МГУ. Сер. 14. Психология, 1991 г. № 4.
8. Костяк Т.В. Психологическая адаптация ребенка в детском саду. - М.: 2008 г.
9. Лисина М.И. «Формирование личности ребенка в общении». - СПб.: 2009 г.
10. Мухина В.С. Детская психология. - М.: 1999 г.
11. Практикум по арттерапии / Под ред. А.И. Копытина. - СПб.: 2000 г.
12. Педагогика / Под ред. П.И. Пидкасистого. - М.: 1998.
13. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М.: 1990 г.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. «Лепим себя»

Задачи: снять психоэмоциональное напряжение; развивать произвольность; развивать эмоционально-выразительные движения.

«Лепят личико»- проводят руками по краю лица.

«Лепят волосики»- нажимают подушечками пальцев на корни волос.

«Лепят бровки»- проводят кончиками пальцев по бровям.

«Лепят глазки»- трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Марают глазами.

«Лепят носики»- проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.

«Лепят ушки»- пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.

«Лепят подбородок».

«Рисуют носиком солнышко»- крутят головой, рисуют носиком лучики - выполняют соответствующие движения головой снизу-вверх: «Жжик-жжик-жжик».

Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове, лицу и обнимают себя обеими руками.

2. «Зоопарк»

Задачи: развивать самопроизвольность и самоконтроль; развивать внимание и воображение; развивать координацию движений; снять психоэмоционального напряжения; развивать эмоционально-выразительные движения.

Психолог говорит: А, теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз – прыгайте, как зайчики, хлопну два раза – ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза – «превратитесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.

3. «Солнышко и туча»

Задачи: снять напряжение и расслабить мышцы туловища.

Солнце зашло за тучку, стало свежо (сжаться в комок, чтобы согреться, задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко (расслабиться); разморило на солнце (на выдохе). Когда солнышко прячется и появляется тучка: Вам грустно или весело? А когда светит солнышко? Как можно радоваться солнышку?

Психолог раздает детям листы бумаги, на которых изображен круг. Необходимо дорисовать лучики, глазки и веселый рот.

4. Релаксационное упражнение «Я дарю тебе...»

Задачи: создать положительный эмоциональный настрой.

Все участники стоят по кругу. С помощью мимики, движения, без слов, под мелодичную музыку каждый, начиная с ведущего, по очереди «дарит» свое настроение, положительную эмоцию своему соседу слева.

5. Психологическая игра: «Мое ласковое имя»

Задачи: формировать у детей принятия своего имени; формировать умение работать в группе.

Ведущий спрашивает имя ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково. Ведущий помогает детям, если они затрудняются.

6. Упражнение «Здравствуй, я Мишутка»

Задачи: формировать самопринятие и принятие других; развивать речевые навыки; формировать умение работать в группе.

Психолог приносит большую игрушку мишку и предлагает детям по очереди поздороваться с Мишуткой. Каждый ребенок жмет мишке лапку и представляется, называя себя по имени: «Здравствуй, я Саша».

7. Упражнение «Прогулка в лесу»

Задачи: налаживать отношения психолога с группой и детей между собой; развивать произвольность и самоконтроль; развивать внимание и воображение; снять психоэмоциональное напряжение; развивать эмоционально-выразительные движения.

Психолог приглашает детей прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения психолога: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежники, ком, движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику,

перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болото, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

8. Упражнение «Лицо загорает»

Задачи: снять напряжение и расслабить мышцы лица.

Подбородок загорает – подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык – крепко закрыть рот. Жучок улетел – слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает – подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть, - сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым. Бабочка улетела – расслабить мышцы губ и носа. Снова прилетела бабочка, качается на качелях – двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем – спать хочется – расслабление мышц лица. Не открывая глаз, принять удобную позу. Звучит тихая, спокойная музыка. С окончанием музыки дети тихо встают и идут к ведущему.

9. Упражнение «Здравствуй, я лисичка»

Задачи: продолжать формировать у детей самопринятие и принятие других; развивать речевые навыки; продолжать формировать умение работать в группе.

Психолог одевает одному из детей шапочку лисы и предлагает детям по очереди поздороваться с Лисичкой. Каждый ребенок жмет лисичке лапку и представляется, называя себя по имени: «Здравствуй, я Саша».

10. «Лисичка веселая, лисичка грустная»

Задачи: налаживать отношения детей между собой; развивать произвольность и самоконтроль; снять психоэмоциональное напряжение; развивать эмоционально-выразительные движения.

Психолог просит всех детей превратиться в лисят, а затем показать веселых лисят, когда они играют, после этого – грустных лисят, когда они скучают по маме. И, наконец, опять веселых лисят, когда им купили новую игрушку.

11. «Игра с песком»

Задачи: снять напряжение и расслабить мышцы рук.

Набрать в руки воображаемый песок. Сильно сжать пальцы в кулак, удерживать песок в руках. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить

бессильно руки вдоль тела (лень двигать тяжелыми руками). Повторить игру с песком 2-3 раза.

12. Упражнение «Слушаем и выполняем»

Задачи: снять психоэмоциональное напряжение; развивать эмоционально-выразительные движения.

Дети стоят группой, свободно. Каждый ребенок находится на расстоянии от другого примерно на 0,5 м. Звучит маршевая музыка, дети маршируют под музыку. В ходе марширования психолог произвольно, с разными интервалами и вперемешку дает команды. Дети реализуют движение в соответствии с командой.

Команда	Движения
«Зайчики!»	<i>Дети прыгают, имитируя движения зайца.</i>
«Лошадки!»	<i>Дети ударяют ногой об пол, как будто лошадь бьет копытом.</i>
«Раки!»	<i>Дети пьются как раки (спиной).</i>
«Птицы!»	<i>Дети бегают, раскинув руки.</i>
«Аисты!»	<i>Стоят на одной ноге.</i>
«Лягушки!»	<i>Присесть и скакать вприсядку.</i>
«Собачки!»	<i>Дети сгибают руки («собака служит») и лают.</i>
«Курочки!»	<i>Дети ходят «ищут зерна» и произносят «ко-ко-ко».</i>
«Коровки!»	<i>Дети встают на руки и ноги и мычат «му-у-у».</i>

13. Упражнение «Надоедливая муха»

Задачи: развивать произвольность и самоконтроль; развивать внимание, наблюдательность и воображение; развивать эмоционально-выразительные движения; развивать и совершенствовать коммуникативные навыки; снять страх закрытого пространства, темноты, состояние тревожности.

Психолог говорит: Представьте себе, что вы лежите на пляже, солнышко вас согревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружится возле глаза, поморгайте им, перелетает со щеки на щеку - надуйте по очереди каждую щеку, уселась на подбородок – подвигайте челюстью и т.д.

14. Игра «Изобрази явление»

Задачи: развивать произвольность и самоконтроль; развитие внимание, наблюдательность и воображение; развивать эмоционально-выразительные движение; развивать и совершенствовать коммуникативные навыки.

Психолог и дети перечисляют предметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи. Психолог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

- «Дует ветер»- дует, вытянув губы.
- «Качаются деревья»- покачивает вытянутыми вверх руками.
- «Падают листья» - выполняет плавные движения руками сверху вниз.
- «Идет дождь»- выполняет движение руками сверху вниз.
- «Появляются лужи»- смыкает руки в кольцо перед собой.

14. «Чудо ладошка»

Задачи: развивать произвольность и самоконтроль; развивать внимание, наблюдательность и воображение; развивать произвольные движения; развивать и совершенствовать коммуникативные навыки.

Психолог предлагает детям нарисовать свою ладошку. Можно обвести ладошку каждого ребенка ярким фломастером и предложить раскрасить разноцветными карандашами, каждый пальчик разным цветом. А на самой ладони нарисовать смайлик. «Какая у тебя ладошка веселая или грустная, а может быть она сердитая или напуганная?», «Давай попробуем развеселить твою грустную ладошку. Мы нарисуем ей в подарок воздушный шарик или конфету и т.д.» Детские ладошки можно прикрепить на большой лист бумаги, например, в виде солнышка.

16. Упражнение «Лимон»

Задачи: развивать внимание и произвольное поведение; развивать ориентировку в пространстве и тактильные ощущений; развивать речь и воображение; развивать эмоционально – выразительные движения; снять эмоциональное напряжение.

Психолог предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулачок, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой, затем дети садятся на стульчики.

17. Подвижная игра «Светофор»

Задачи: развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; развивать произвольность движений; снять эмоциональное напряжение.

Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по залу и гудят, изображая автобус. Психолог, изображая светофор, показывает «автобусу» круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого – «гудеть» и маршировать на месте, зеленого – продолжать движение.

По окончании упражнения психолог говорит:

А теперь каждый из вас будет водителем собственного автомобиля. Внимательно следите за сигналами светофора и выполняйте правила дорожного движения.

Дети, изображая автомобилистов. Двигутся по залу и следят за сигналами светофора.

18. Телесно – ориентированное упражнение «Штанга»

Задачи: развивать произвольность и самоконтроль; развивать внимание и воображение; развивать произвольность движений; снять психоэмоциональное напряжение.

Психолог предлагает детям побывать на уроке физкультуры, и представьте себе, что они поднимают тяжелую штангу. Дети широко расставляют ноги и напрягают их. Нагибаются вперед, сгибая в локтях напряженные руки, рывком поднимают воображаемую штангу, затем опускают ее вниз, и расслабляют мышцы.

19. Игра «Кто первый»

Задачи: развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; развивать произвольность движений; снять эмоциональное напряжение.

С помощью ленты или веревки на полу выкладывается большой круг. Дети стоят по внешнему периметру круга. Психолог говорит: Когда вы услышите слово «дом», быстро прыгайте в круг. Психолог произносит разные слова. Дети ждут, когда он скажет слово, которое служит сигналом для прыжка.

20. Этюд «Цветок»

Задачи: снять психоэмоциональное напряжение; создать положительный эмоциональный настрой.

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляя теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем, глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

21. Упражнение «Солнечный лучик»

Задачи: снять психоэмоциональное напряжение; создать положительный эмоциональный настрой.

Дети садятся на корточки и закрывают глаза.

Психолог говорит: Мы играли, играли и немного устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик:

коснулся глаз – откройте глаза;

коснулся лба – пошевелите бровями;

коснулся носа – наморщите нос;

коснулся губ – пошевелите губами;

коснулся подбородка – подвигайте челюстью;

коснулся плеч – приподнимите и опустите плечи;

коснулся рук – потрясите руками;

коснулся ног – лягте на спину и подрыгайте ногами.

**Карта наблюдений
за ребенком в адаптационный период**

ФИО ребенка _____

Возраст _____

Дата заполнения: 1-й части _____, **2-й части** _____

№ п.п.	Параметры	Характеристика	1 часть	2 часть
1.	Настроение	Бодрое, уравновешенное		
		Неустойчивое, раздражительное		
		Подавленное		
2.	Навыки самообслуживания	Соответствует возрасту		
		Не соответствует возрасту		
3.	Инициативность в игре	Умеет найти себе дело		
		Не всегда		
		Нет		
4.	Инициативность во взаимоотношениях со взрослыми	Вступает в контакт сам		
		Не всегда		
		Сам не вступает в контакт		
5.	Результативность действий	Доводит начатое дело до конца		
		Не всегда		
		Не доводит		
6.	Самостоятельность в игре	Умеет играть самостоятельно		
		Не всегда		
		Сам не играет		
7.	Идет на контакт с взрослыми	Легко		
		Избирательно		
		Трудно		
8.	Идет на контакт с детьми	Легко		
		Избирательно		
		Трудно		
9.	Реакция на отрыв от матери	Отходит от матери, проявляет интерес к окружающему		
		Отрывается не сразу		
		Периодически возвращается, плачет		
Общий бал				
Средний бал				

