Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Детский сад «Колобок» х. Денисов

**Рабочая программа по психологии**

**«Эмоционально-психологическая адаптация детей раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению»**

Возрастная категория (группа):первая и вторая младшая группа

Разработал: педагог-психолог Манвелян А.Р.

2014 -2015 гг.

**Программа «Эмоционально-психологическая адаптация детей раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению»**

**На основе программы А. С. Роньжиной «Занятия с детьми 2-4х лет в период адаптации к ДОУ»**

**Составитель:** **педагог-психолог Манвелян А.Р.**

Программа «Эмоционально-психологическая адаптация детей раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению»

**Пояснительная записка**

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети переживают адаптационный стресс. Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, нежеланием общаться с окружающими, отгороженностью, снижением активности.

Дети раннего возраста эмоциональны и впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными, как положительными, так и отрицательными эмоциями. Окружающая действительность выступает как стрессор длительного действия, истощающая запас адаптационной энергии. Это дезорганизует психику и поведение. Для снятия напряжения, дети вынуждены применять различные способы психологической защиты.

Важным моментом является то, что именно в раннем детстве дети подвергаются особенно интенсивно ограничениям со стороны взрослых. Ребенок вынужден приспосабливаться к воздействиям, препятствующим его естественному развитию, прибегая к психологическим механизмам защиты.

Эти особенности и легли в основу построения цикла занятий. Так как игра является источником всестороннего развития детей, создает «зону ближайшего развития», программа строится на основе игровых упражнений, которые направлены на обеспечение психологического комфорта пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

**Адресат.**

Дети 2 – 3 лет, родители детей.

**Продолжительность курса.**

Занятия начинаются в начале учебного года. Полный курс – 10 занятий (2 раза в неделю по 10 – 15 минут) .

**Форма проведения.**

Фронтальная в просторном помещении.

**Цель программы.**

Помощь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения.

**Задачи программы.**

1. Преодоление стрессовых состояний у детей раннего возраста в период адаптации к ДОУ.

2. Развитие навыков взаимодействия детей друг с другом.

3. Снижение излишней двигательной активности, тревожного состояния.

4. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.

**Структура занятия.**

1 часть. Вводная (3 минуты) .

**Цель:** создание положительного эмоционального фона; настрой детей на совместную работу.

2 часть. Основная (5-7 минут) .

**Цель:** свободное выражение эмоций; активное взаимодействие со сверстниками.

3 часть. Заключительная (3-5 минут) .

**Цель:** снятие психологического напряжения.

**Примечания.**

1. Игры и упражнения, входящие в одно занятие, объединены игровым сюжетом, так как быстрая смена образов вызывает у детей раннего возраста переутомление и снижение интереса к занятию.

2. Каждое занятие повторяется 2 раза, чтобы дети запомнили слова потешек, песенок, правила игры.

3. Не стоит настаивать на активном участии всех детей на занятии. Позиция «наблюдателя» несет также положительное воздействие в процессе восприятия происходящего.

**Ожидаемые результаты.**

1. Безболезненное протекание у детей процесса адаптации к условиям детского сада.

2. Создание положительного эмоционального фона в группе сверстников.

3. Проявление позитивного настроя у детей в момент прихода в ДОУ

**Тематический план.**

№ / занятия / Тема / Задачи

**1. «Божья коровка»** -создание положительного настроя в группе;

- развитие умения действовать соответственно правилам игры;

- развитие зрительного восприятия.

**2. «Листопад»** - создание атмосферы эмоциональной безопасности;

- развитие умения двигаться в одном ритме с другими детьми.

**3. «Мячик»** - развитие умения взаимодействовать со сверстниками;

- повышение эмоционального тонуса;

- развитие ориентации в пространстве.

**4. «Осенний лес» -** сплочение группы;

- развитие способности реагировать на инструкцию;

- развитие пространственных представлений.

5. **«Веселый петрушка»** - развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей;

- закрепление знаний о принадлежности к полу.

**6. «Зайка»** - развитие умения подражать движениям взрослого;

- развитие координации движений, общей и мелкой моторики.

**7. «Мыльные пузыри»**- снятие эмоционального напряжения;

- обучение детей установлению контакта друг с другом.

**8. «Музыканты»**- создание положительной эмоциональной обстановки;

- развитие образности слухового восприятия;

- развитие речи

**9. «Мишка»** - развитие чувства эмпатии;

- развитие координации движений;

- развитие умения согласовывать свои действия с ритмом стиха.

**10. «Котята»** - формирование положительной самооценки;

- развитие умения воспроизводить услышанные звуки;

- снятие мышечного напряжения.

**Словарь.**

**1. Психологическая адаптация** – приспособление личности к изменению условий среды.

**2. Психологическая защита** – специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта.

**3. Стресс** – состояние, вызванное чрезмерными психическими и физическими напряжениями или воздействиями травмирующих раздражителей.

**4. Тревожность** – свойство личности, которое проявляется в частоте, регулярности и пороге возникновения ощущения беспокойства и неуверенности в своих действиях, переживаний реальных или предполагаемых.

**5. Зона ближайшего развития** – возможность перехода ребенка оттого, что он уже умеет делать самостоятельно, к тому, что он умеет делать в сотрудничестве.

**Литература.**

1. А. С. Роньжина «Занятия психолога с детьми 2-4х лет в период адаптации к дошкольному учреждению», М., 2003 г. [электронный ресурс]

2. С. В. Крюкова, Н. П. Слободияк «Давай жить дружно», М., 2002 г.

3. С. И. Семенака «Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе», М., 2004 г. [электронный ресурс]

4. О. Г. Заводчикова «Адаптация ребенка в ДОУ» М., 2007 г. [электронный ресурс]

5. Н. В. Кирюхина «Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ», М., 2005 г.[электронный ресурс]