**Проект программы «Адаптация к дошкольному учреждению»**

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение (ДБОУ) все дети переживают адаптационный стресс.

Адаптационные возможности ребенка раннего и младшего дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новою социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

В этот адаптационный период необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении.

 Дети раннего возраста впечатлительны и эмоциональны. Им свойственно быстро заражаться сильными, как положительными , так и отрицательными, эмоциями взрослых и сверстников, подрожать их действиям.

Проведение занятий с детьми осуществляется сразу по приходу детей в детский сад. Именно в этот момент малыши находятся в стрессовом состоянии, вызванном расставанием с родителями, непривычной бостоновой, появлением незнакомых взрослых и большим количеством детей. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в дошкольном учреждении ребенок при поддержки взрослого человека.

Пояснительная записка:

Цикл занятий составлен автором в процессе практической работы в группе по адаптации детей для 2 – 4 лет ДОУ № 1397 СЗУО.

**Цель и занятия** – помощь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения. Этим **определяется основные задачи занятий:**

**Задачи:**

* Преодоление стрессовых состояний у детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду;
* Обучение воспитателей методам проведения групповых занятий в адаптационный период;
* Формирование активной позиции родителей по отношению к процессу адаптации детей;

Параллельно с решение основных задач решаются **задачи комплексного развития детей:**

* Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
* Снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии;
* Развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;
* Развитие внимания, восприятия, речи, воображения;
* Развитие чувства ритма, общения и мелкой моторики, координации движений;
* Развитие игровых навыков, произвольности поведения.

 Так как малыши нередко болеют и после болезни нуждаются в повторной адаптации ( да и пополнение в группы вновь поступивших детей может продолжаться на протяжении только в первые два месяца, но и на протяжении всего учебного года), рекомендуется проводить занятия не только в первые два месяца, но и на протяжении всего учебного года.

Базовыми средствами работы служат разнообразные игры с речевым сопровождением: песенки, стишки, «ладушки». Они быстро вовлекают детей в свой ритм, переключают их с дружного плача на дружное хлопанье в ладушки и топанье ногами, объединяет детей, задают положительный эмоциональный настрой. В играх даже стеснительные, замкнутые дети постепенно преодолевают барьер и идут на контакт со взрослыми и сверстниками.

**Структура и форма занятий.**

 Как правило, занятие начинаются с упражнений, требующих согласованности действий всей группы: дети дружно шагают, бегают, хлопают ладошками по мячу, выполняют другими задания в соответствии с ритмом и словами стихотворения. Эти упражнения создают положительный эмоциональный фон, повышают речевую и двигательную активность детей, помогают настроить на совместную групповую работу.

 В основной частью занятия входят игры и упражнения, которые дают детям возможность интенсивно двигаться со сверстниками.

Заканчиваются занятия спокойными, малоподвижными играми и упражнениями.

В ходе практической работы было замечено, что от быстрой смены сюжетов, ролей образов малыши переутомляются и теряют интерес к занятия. Поэтому все игры и упражнения, входящие в одно занятие, объединены сказочно – игровым сюжетом.

 Каждое занятие проводятся в 2 – 3 этапа. В основу занятий входят игры и упражнения, которые дают детям возможность интенсивно двигаться, свободно выражать свои эмоции, активно взаимодействовать со сверстниками. Занятия проводятся 2 – 3 раза в неделю 10 – 20 минут. Каждое из занятий повторяется по 4 – 5 раз, чтобы дети запомнили слова потеши и песенки, правила игр. Кроме того, дети раннего возраста любят повторения, знакомые игры и упражнения воспринимаются ими легчи. Они выполняют их с большим интересом и радостью. На первых занятиях разучивается с детьми отдельные части сценария, а последнее занятие проводится совместно с родителями.

 Родители приглашаются на занятие из следующих соображений:

* Совместные занятия являются своеобразным «мастер классом» для родителей, так как на них показывается новые средства и способы общения с детьми;
* Неформальная атмосфера занятий способствует более активному и открытому общению с родителями.

 Активное участие в занятиях принимает воспитатель. Он перенимает методы и приемы, различных ситуациях, отмечает понравившиеся детьми и использует их в своей работе.

**Примерное тематическое планирование занятий с детьми в период адаптации к дошкольному учреждению**

**1 – я младшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Тема | Цель занятия | **Наименование форм работа, упражнений.** | КолВочасов |
| 1 | «Божья коровка» | * Создание положительного эмоционального настроя в группе.
* Развитие умения действовать соответственно правилам игры;
* Развитие координаций, общей и мелкой моторики, ориентации в собственном теле;
* Развитие зрительного восприятия (цвет, форма, размера предмета);
* Развитие внимания, речи и воображения.
 | Приветствие.Упражнение: «Рассмотри и посчитай»Потешка: «Божья коровка»Дыхательное упражнение: Произносим звук «А»,звук «У».Стих: «Мы вокруг себя кружились..»Игра: «Божья коровка и ветер». (2-3 раза).Игра: «Больше, меньше».Рисование: «Божью коровку».Завершения занятия.  | 3 |
| 2 |  «Листопад» | * Создание атмосферы эмоциональной безопасности;
* Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
* Снижения импульсивности, повышенной двигательной активности;
* Развитие умения двигаться в одном ритме с другими детьми, подстраиваться под их темп;
* Развитие слухового внимания, произвольности, быстроты реакции;
* Развитие речи, воображения, творческих способностей.
 | Приветствие. Упражнение: «Зашагали наши ножки».Игра: «Дождик и солнышко».(2\_3 раза)Писхогимнастика: «Листопад, листопад».Рисование: «Листопад»Завершения занятия. | 2 |
| 3 | Мячик | * Сплочение группы, развитие умения взаимодействовать со сверстниками;
* Повышения эмоционального тонуса;
* Развитие чувства ритма, координации движений;
* Развитие ориентации в пространстве;
* Обучение отражению в речи своего место нахождения, других детей, предметов; развитие зрительного и тактильного восприятия, речи и воображения.
 | Приветствие.Упражнение: «Цвет, форма, величина» .Писхогимнастика по стихотворению: «Мой веселый звонкий мяч».Завершения занятия. | 3 |
| 4 | Прогулка в осенний лес. | * 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 предметов, умения отображать в речи с помощью предлогов (на, под, в, за, и др.) местонахождение вещей;
* Развитие общей моторики;
* Развитие памяти, речи и воображения.
 | Приветствие. Психогимнастика: «По ровненькой дорожке…»Игра : «Что ты, еж, такой колючий?..» Игра: «Шли по лесу не спеша…»Завершения занятия. | 2 |
| 5 |  Веселый петрушка. | * Развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с правилами игры, с ритмом стиха; закрепление знаний детей о принадлежности к полу (девочка – мальчик);
* Закрепление пространственных представлений («верх», «низ»);
* Развитие общей и мелкой моторики;
* Развитие восприятия, речи и воображения.
 | Приветствие.Игра: «Паровоз», Игра «Где же где же наши ручки?..» Игра «Какого цвета у тябя прищепка?», Игра «еле – еле..» (2-3 раза), «Прыгай, прыгай веселей!..» (2-3 раза).Завершения занятия. | 2 |
| 6 | Новый год | * 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;
* Развитие тактильного восприятия, внимания, речи и воображения.
 | Приветствие. Стих: «В нашей группе..»,Танец: «Дети по лесу гуляли…»,Игра: «пальчики у нас пляшут..», рисование.Завершение занятия.  | 3 |
| 7 | «Друг веселый» | * Развитие коммуникативных навыков;
* Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
* Развитие ориентации в собственном теле;
* Развитие общей и мелкой моторики;
* Развитие зрительного восприятия, речи и воображения.
 | Приветствие. Упражнение: «Большой круг, маленький круг», Релаксация. Игра «Друг веселый..». Рисование : «Спирали». Завершение занятия | 2 |
| 8 | Зайка | * Создание положительного эмоционального настроения в группе;
* Развитие умения подрожать движениям взрослого;
* Развитие координации движения, Развитие общей и мелкой моторики;
* Снижения импульсивности, повышенной двигательной активности;
* Развитие зрительного восприятия, речи и воображения.
 | Приветствие. Упражнение: «Мы слепили снежный ком..», Игра: «Зайка серенький сидит..»,(под музыку), Игра с мешочком.Завершение занятия | 2 |
| 9 | Мыльные пузыри | * Снятие эмоционального напряжения и агрессии;
* Снижения импульсивности, повышенной двигательной активности;
* Обучение детей установлению контакта друг с другом, сплочение группы;
* Развитие общей и мелкой моторики;
* Развитие внимание, речи и воображения.
 | Приветствие. Загадка. Песенка «Ладушки – ладушки»»упражнение:»Надувайся пузырь..»,Задание физ-минутка «Ну-ка, пузырь собирайся в баночку», Упражнение мячом. Завершение занятия | 3 |
| 10 | Музыканты | * Создание положительной эмоциональной обстановки;
* Сплочение группы;
* Развитие образности слухового восприятия;
* Развитие слуховой и зрительной памяти;
* Развитие общей и мелкой моторики;
* Развитие внимания, речи воображения.
 | Приветствие. Театрализованное представление с музыкальными инструментами. Упражнение: Заводите хоровод..Завершение занятия | 2 |
| 11 | мамин день | * Оптимизация детско – родительских отношений;
* Отношения доброго отношения к маме;
* Развитие двигательных навыков;
* Развитие восприятия, внимания и речи.
 | Приветствие .Упражнение: Вопросы о маме. Потешка «Водичка, водичка»Упражнение: «Мишка», Игра: «Чей голос?», «Колокольчик». Завершение занятия | 2 |
| 12 | Мишка | * Сплочение группы, развитие эмпатии;
* Снятие эмоционального и мышечного напряжения, тревожности;
* Развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с ритмом стиха.
* Развитие координации движений, общей и мелкой моторики;
* Развитие внимание, речи и воображения.
 | Приветствие. Хоровод для медвежонка. Игра: Левая потом правая рука. Упражнение: «Как под горкой.. Песенка- игра «У медведя во бору..».Потешка – упражнение «Мишка косолапый по лесу идет..» Рисование «Банка меда».Завершение занятия | 2 |
| 13 | Непослушные мышата  | * Преодоление упрямства, негативизма в период кризиса трех 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.
 | Приветствие. Игра: «Не послушные мышата».Упражнение: «Скачут мышки – шалунишки..» Игра: «Машки спят», «Мышки и часы».Упражнение «Это..» Завершение занятия. | 3 |
| 14 | Колобок | * Сплочение группы, развитие эмпатии;
* Снятие страхов перед сказочными героями;
* Развитие координации движений, общей и мелкой моторики;
* Развитие восприятия ( вкусового, тактильного, зрительного, обонятельного);
* Развитие пространственного представлений;
* Развитие внимания, речи и воображения.
 | Приветствие. Упражнение: «Приключения Колобка».Игра с овощами и фруктами. Игра с мисочки-вкладыши, шариками, кубиками. Песенка: «Пальчик о пальчик..». Игра – хоровод: «Колобок..». Завершение занятия. | 2 |
| 15 | Котята  | * Формирование положительной самооценки;
* Развитие стремления сопереживать, помогать.
* 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.
 | Приветствие. Прослушивания аудиозаписи, Упражнение: «Мау»; Игра «Собака», «Бабочка, лети…». Завершение занятия |  |
| Всего часов: | 36 |