Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Управление образования Железнодорожного района

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 97**

**(МБДОУ – детский сад № 97)**

ул. Азина, д. 18Б, г. Екатеринбург, Свердловская обл., 620027, ОГРН 1056603172812,

ИНН/КПП 6659120847/667801001, тел.: +7 (343) 354-06-95, e-mail: [mdou97@eduekb.ru](mailto:mdou97@eduekb.ru), www: 97.tvoysadik.ru

**ПРОГРАММА**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ**

**ДЕТЕЙ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДОУ**

Составитель: Никулина Ульяна Николаевна,

педагог-психолог

Екатеринбург, 2022 г.

**1. Пояснительная записка**

Приходя в детский сад, ребенок испытывает сильнейший стресс, который связан с изменением обстановки, сменой режима и питания, появлением в их жизни новых людей. Кроме того, разлука с матерью и другими близкими людьми вызывает у ребенка чувство брошенности и незащищенности. Поэтому ребенку приходится адаптироваться к новым условиям жизни: шуму в группе, общению с воспитателем и сверстниками, возможности получить ту или иную игрушку и необходимость ей делиться и т.д. Процесс привыкания к новой среде называется адаптацией и занимает длительное время [1, 4].

Адаптация – процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям. Уровень способности человека осуществлять адаптационные перестройки в соответствии с изменяющимися условиями и характером жизнедеятельности, называется адаптивностью. Проявлениями адаптивности являются стойкость к невзгодам, выносливость, высокая работоспособность, устойчивость к болезням и т. д.

Адаптивные возможности ребенка раннего и младшего дошкольного возрастов 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. Поэтому необходимо заранее начать подготовку ребенка к посещению детского сада. Но родители не всегда понимаю, что детский сад для ребенка выступает новой средой, к которой ему трудно привыкнуть.

Традиционно психологи [9] выделяют уровни социально- психологической адаптации ребенка к ДОУ, а именно:

 Лёгкая адаптация. В большинстве случае на полную адаптацию уходит не больше месяца. В течении этого времени дети могут иногда капризничать, терять аппетит, беспокойно спать, но постепенно их режим и поведение приходят в норму. Малыши быстро знакомятся с другими членами группы, привыкают к воспитателям и детсадовскому укладу, начиная воспринимать

его как естественную часть своей жизни. Легкую адаптацию обеспечивает естественная способность человека запоминать детали новой обстановки, лица и голоса, если вся эта информация повторяется изо дня в день. Положительные эмоции от новых игр, интересных занятий, приятного общения подкрепляют и усиливают эффект. Детский сад становится вторым домом, где ребенок чувствует себя защищенным, где ему спокойно и хорошо.

 Адаптация средней тяжести. Некоторым детям требуется больше времени, чтобы принять новые условия существования. Это может быть связано с ранним возрастом или любым другим фактором, влияющим на адаптацию. Например, если ребенок начинает пропускать детский сад по болезни, перестает действовать механизм естественного запоминания. А если малышу трудно найти общий язык с другими детками, задерживается процесс его социализации, что создает ощущение дискомфорта. Детям, которые до садика не умели кушать или ходить в туалет самостоятельно, приходится подтягивать уровень этих навыков до среднего по группе. Все эти трудности преодолимы, и за 1,5–2 месяца ребенок все-таки привыкает к новым условиям. Он принимает их и расстается с мамой по утрам, может быть, и не очень охотно, но без слез.

 Тяжёлая адаптация. Первые два вида адаптации считаются нормальными и протекают с типичными признаками. Случаи тяжелой адаптации выходят за пределы нормы и часто имеют индивидуальные черты. Продолжаться процесс может более 2 месяцев, иногда заставляя родителей вообще отказаться от посещения ДОУ их ребенком. По какой-то причине малыш отказывается принимать новую обстановку и окружение, и вместо механического привыкания у него развивается устойчивая неприязнь ко всему, что связано с детским садом. Такие дети могут устраивать истерики, отказываясь заходить в помещение группы, или, наоборот, замыкаться в себе, как бы отстраняясь от окружения.

Абсолютному большинству детей несмотря на трудности все же удается адаптировать к новым условиям. Но в некоторых случаях адаптация ребенка в ДОУ затягивается и в результате все равно терпит крах, это называется дезадаптацией.

Полная дезадаптация встречается в среднем в одному случае из ста. Но при этом важно ее вовремя диагностировать и принять меры, так как она может нанести ребенку серьезную психологическую травму и отразится на темпах его развития. Наиболее распространенные признаки-последствия дезадаптации ребенка в саду – это нарушение ночного сна, когда малыш просыпается среди ночи и плачет, что свидетельствует о сильном стрессе, пережитом в течении дня, и проблемы со стулом в виде запоров (потому что ребенок стесняется какать в детском саду) или, наоборот, расстройства желудка на нервной почве перед походом в садик. Постоянное нервное напряжение приводит к частым простудным заболеваниям и обострениям хронических болезней [9].

Причинами дезадаптации могут стать не только индивидуальные особенности ребенка, а также навыки общения ребенка со взрослыми и коллективом сверстников, психологическая готовность ребенка к детскому саду и т.д. Кроме проблем в поведении ребенка проблемы могут быть в некорректных действиях воспитателя, например, излишняя строгость и агрессивность.

Родители также в данный период испытывают чувство тревоги, обостряется чувство жалости как к ребенку, так и к себе, повышается внимание к педагогам. В связи с этим им также необходима поддержка и сопровождение. Проблемой адаптации детей дошкольного возраста к условиям ДОУ рассматривались в исследованиях Н.Д. Ватутиной, Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой Т.С. Комаровой и другими. Но во всех исследованиях говориться о сложности процесса адаптации и необходимости в оказании помощи детям для его успешного преодоления.

Наибольшее значение в дошкольном возрасте выполняет игровая деятельность. Но, вместе с тем совместная деятельность с детьми также является важным условием психического развития: дети приобретают опыт руководства другими детьми, опыт подчинения, учатся общаться друг с другом, и со взрослыми. Поэтому важно организовать процесс адаптации в игровой форме, позволяя ребенку знакомиться с окружающей его средой и другими детьми в виде игры.

Программа по психолого-педагогическому сопровождению адаптации детей дошкольного возраста позволяет обеспечить субъективное переживание защищенности, психологическую и эмоциональную стабильность у ребенка при посещении ДОУ. Родителей программа познакомит с особенностями адаптации ребенка в ДОУ и способами преодоления возникающих трудностей.

**Целевая аудитория.** Данная программа ориентирована на детей от трех до четырех лет, вновь поступивших в ДОУ, а также их родителей.

**Предмет психологического воздействия:** Предметом воздействия данной программы является эмоциональное и психологическое состояние ребенка и его родителей в период адаптации ребенка к ДОУ.

**Цель: с**оздание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства в условиях социально-психологической адаптации к ДОУ.

**Маркеры достижения цели у детей:**

 адекватные эмоционально-поведенческие реакции в ситуации общения с воспитателем;

 соблюдение режима дня детской группы (отсутствие яр-ких протестных реакций);

 преимущественно позитивное эмоциональное состояние;

 открытое выражение эмоций;

 конструктивное общение с детьми;

**у родителей:**

 оптимальные воспитательные стратегии в ситуациях (рас-ставания и встречи с ребенком);

 доверительное взаимодействие с педагогом;

 высокая включенность в организацию образовательных и воспитательных мероприятий ДОУ.

**Задачи:**

1. Создать условия для нивелирования эмоционального напряжения у детей и родителей в ситуации адаптации к ДОУ (спокойствие, уверенность, безопасность, комфорт).

2. Развить умения общения с ровесниками: знакомство, обращение, совместная игра, занятия, решение конфликтных ситуаций.

3. Сформировать навыки общения со взрослым (педагогом): обращение, просьба о помощи, совместная игра, выполнение поручений, ведение диалога.

**Механизмы психологического воздействия**

***Релаксация*** – это механизм сознательного влияния на психофизиологическое состояние (уменьшение тонуса мышц, благодаря чему достигается снижение психического и физического напряжения).

***Эмоциональное отреагирование*** – это повторное переживание (проигрывание) в особо организованных условиях ситуаций негативных эмоциональных эмоций и их вербализация, объяснение. Все это приводит к постепенному снижению негативных эмоциональных переживаний, снижению фрустрации.

***Эмпатия*** – это способность реагировать на эмоциональные проявления других людей, разделять их чувства, осознавать глубину горя или радости, не теряя связи с реальностью. Умение сознательно проецировать на себя чувства другого человека.

***Рефлексия*** – это мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений с и к др., своих задач, назначения и т. д.***Заражение*** — это бессознательная, спонтанная форма включения личности в определенные психические состояния. Заражение осуществляется путем передачи психического настроя, обладающего большим эмоциональным зарядом, накалом чувств и страстей. Основа возникновения эффекта заражения — эмоциональное воздействие в условиях непосредственного контакта.

***Игра с правилами*** — вид групповой или парной игры, в которой действия участников и их взаимоотношения регламентированы заранее сформулированными правилами, обязательными для всех участников.

**2 Содержание программы**

Программа включается в себя четыре блока. Каждый из которых рассчитан на двенадцать занятий, которые направлены на знакомство, релаксацию, снятие тревожности и агрессии. Повторение этих тем связано с тем, что дети прибывают в детский сад постепенно и каждые две недели приходят дети, впервые посещающие ДОУ.

В качестве первого занятия первый блок предполагает беседу с родителями. Важно дать им понимание того, как проходит адаптация детей в детском саду, какие могут возникнуть проблемы и как помочь ребенку справиться с возникающими трудностями. Далее представлены занятия с детьми, которые начинаются с релаксации и знакомства как со сверстниками, так и с окружающей средой. В первые дни пребывания в ДОУ ребенок испытывает сильный стресс и в том числе, потому что не знает окружающей его обстановки и людей. Поэтому важно помочь ему снять мышечное и эмоциональное напряжения, а также познакомить со сверстниками и взрослыми людьми, работающими на группе. Далее идут упражнения, помогающие детям снять тревожность и агрессивность.

В следующих трех блоках направленность занятий остается прежней и они также чередуются. На заключительном этапе проводится итоговое собрание с родителями, на котором необходимо познакомить их с общими результатами адаптации детей в ДОУ.

В качестве психологических технологий психологического воздействия выбраны такие виды деятельности как упражнения, игра, дыхательная и пальчиковая гимнастика.

Например, упражнение «Прогулка по лесу» (занятие № 2) построено на основе эмоционального отреагирования и релаксации. Ребенок, представляя себя на месте обсуждаемого животного, вживается в роль и с удовольствием показывает походку выбранного героя. Таким образом, в ходе упражнения снимается мышечное напряжение, улучшается настроение, уходит чувство тревоги и опасности.

Пальчиковая гимнастика способствует развитию мелкой моторике, памяти, внимания, логическому мышлению, связанной речи и творческой деятельности. А благодаря переключению ребенка на его телесные ощущения снимается чувство тревоги.

Дыхательная гимнастика у дошкольником помогает в развитии дыхательной мускулатуры, речевого аппарата, координации движений, выработке правильного ритмичного дыхания. В процессе выполнения таких упражнений отступает тревога, дети расслабляются их самочувствие улучшается.

Игра – это один из ведущих видов деятельности в дошкольном возрасте, в результате которой ребенок познает мир. Поэтому занятия, проводимые с применением игр, детям наиболее понятны и интересны. При этом в процессе игры они учатся уважать правила; привыкают к мысли, что могут конкурировать с другими, не рассматривая соперника как врага; становятся более терпимыми и т.д.

Например, игра «Бой шишками» (занятие № 4) построена на основе психологического механизма воздействия – заражение. В ходе игры дети бросаются в друг друга «шишками», тем самым снимая мышечное и эмоциональное напряжение, поднимая настроение и себе и другим детям.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 Программа**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№ занятия (название)** | **Задача** | **Упражнение или техника** | | |  | | --- | | 1. Беседа с родителями | | |  | | --- | | Познакомить родителей с особенностями адаптационного периода | | Беседа, анкетирование | | 2. Давайте знакомиться | 1. Научить ребенка проговаривать свое имя и отзываться на него.  2. Дать каждому ребенку возможность побыть в центре внимания.  3. Упражняться в бросании мячика и ходьбе по кругу.  4. Выполнять упражнения по образцу взрослого. | Упражнение «Знакомство», упражнение «Паровозик», упражнение «Про-гулка по лесу | | 3. Гостинцы от мышки | 1. Научить детей приветствовать друг друга.  2. Закрепить знания об именах сверстников.  3. Развитие координации движения и тактильного восприятия | Упражнение «Мышка в гости забегала», упражнение «Подарки от мышки», игра «Веселый мяч», упражнение «Полет мяча» | | 4. Поход в лес | 1. Снять мышечное и эмоциональное напряжение.  2. Повысить уровень самооценки.  3. Развитие мелкой моторики | Упражнение «Заряд-ка с бельчатами», игра «Бой шишка-ми», игра «Гостинцы для мишки», упражнение «Чаепитие». | | 5. Прятки с зайкой | 1. Повысить у детей уверенность в себе.  2. Повторить знания о тематических зонах группы | |  | | --- | | Упражнение «Заряд-ка с зайкой», игра «Найди зайку» | | Упражнение «Зайчики и слоники», дидактическая игра «Слушай хлопки». | | | 6. Зайчики и слоники | 1. Повысить самооценку.  2. Почувствовать смелость, силу, слабость и страх.  3. Развить внимание и произвольность поведения. |  | | 7. Забавная сороконожка | 1. Научить детей взаимодействовать друг с другом.  2. Сплотить детский коллектив группы.  3. Научить детей понимать чувства других. | Упражнение «Дыхание», упражнение «Сороконожка», дыхательная гимнастика «Жук» | | 8. Веселые фрукты | 1. Снять эмоциональное и физическое напряжение.  2. Улучшить взаимоотношения в группе. | Загадки, игра «Весе-лые фрукты», дыхательная гимнастика «Фруктовый сад» | | 9. Бумажная битва | 1. Снизить беспокойность.  2. Показать, как можно справляться с гневом.  3. Снять эмоциональное напряжение. | Упражнение «Сделай шарик», игра «Бумажная битва», дыхательная гимнастика «Надуй шар» | | 10. Воздушные шары | 1. Снятие эмоционального напряжения.  2. Отработать гневные чувства.  3. Научиться расслабляться и контролировать свое дыхание | Упражнение «Надуть шарик», игра «Теннис», дыхательная гимнастика «Воздушный шар» | | 11. Кто потерял? | 1. Повторить назначение тематических зон в группе.  2. Развить внимание, умение подражать движениям взрослого | Упражнение «Доброе утро», дидактическая игра «Что где лежит?», упражнение «Солнышко» | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | 12. Наш детский сад | | 1. Познакомиться с сотрудниками ДОУ  2. Показать устройство детского сада | Экскурсия по ДОУ | | 13. В гостях у осени | 1. Упражняться в ходьбе и беге в разных направлениях.  2. Развивать координацию движений.  3. Развивать слуховое внимание. | Упражнение «Здравствуйте осень», игра «Осенние листья», игра «Дождик» | | 14. Давайте дружить | 1. Предоставить возможность каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.  2. Доставить удовольствие и радость сюрпризным моментом.  3. Учить получать удовольствие от совместных игр. | Упражнение «Строим башню», упражнение «Кто главный?», упражнение «Калейдоскоп» | | 15. Вместе веселее | 1. Вызвать эмоциональный отклик.  2. Учить устанавливать контакт друг с другом.  3. Создать положительный настрой во время игрового общения. | Упражнение «Заряд-ка с зайкой», упражнение «Горошенки»,  Дыхательная зарядка «Листочек» | | 16. Мои друзья | 1. Научить ребенка проговаривать свое имя и отзываться на него.  2. Закрепить знания об именах сверстников.  3. Повысить у детей уверенность в себе | |  | | --- | | Упражнение «Кто здесь?», дидактическая игра «Кто что любит», упражнение «Я и мои друзья» | | Экскурсия по ДОУ | | | 17. Наш детский сад | . Продолжать знакомить детей с сотрудниками ДОУ  2. Продолжать с детьми знакомиться с устройством детского сада | |  | | --- | | Упражнение «Кто здесь?», дидактическая игра «Кто что любит», упражнение «Я и мои друзья» | | Экскурсия по ДОУ | | | 18. Чистота залог здоровья | 1. Повторить правила личной гигиены.  2. Выполнять упражнения по образцу взрослого.  3. Развивать умение ориентироваться в пространстве. | Упражнение «Зайчата», дидактическая игра «Мойдодыр», Упражнение «Про-гулка» | | 19. Помощники | 1. Повторить правила поведения за столом.  2. Учить уверенно перемещаться в пространстве.  3. Развивать мелкую моторику | Упражнение «Чае-питие с мишкой», дидактическая игра «Кто молодец?», пальчиковая гимна-стика «Чистюля». | | 20. Кошкин дом | 1. Создать положительный настрой на игровую деятельность.  2. Упражняться в ходьбе и беге в разных направлениях.  3. Развивать координацию движений | Упражнение «Котята», игра «Солнечные зайчики», игра «Клубочек», дыхательная гимнастика «Облако» | | 21. Праздник шаров | 1. Привлечь внимание детей к шариками, уточнить цвет, форму.  2. Выполнять игровые упражнения по показу взрослого.  3. Учить выполнять имитационные движения в соответствии с текстом | Упражнение «Шарики», игра «Выше неба», игра «Попробуй догони», дыхательная гимнастика «Надуй шарик | | 22. Веселые птички | 1. Развивать мелкую моторику.  2. Доставить удовольствие и радость сюрпризным моментом.  3. Вызвать желание выполнять подражательные движения в игровых упражнениях | Упражнение «Доб-рое утро», игра «Птичка на ветке», игра «Озорные птенцы», пальчиковая гимнастика «Птенцы | | 23. Кричалки-молчалки | 1. Почувствовать смелость, силу, слабость и страх.  2. Научить детей пони-мать чувства других.  3. Показать, как можно справляться с гневом. | Упражнение «Потягушки», игра «Кто громче?», игра «Волшебный ста-кан», дыхательная гимнастика «Тихий зайка | | 24. Рыбалка | 1. Создать положительный настрой во время игрового общения.  2. Вызвать эмоциональный отклик.  3. Научиться расслабляться и контролировать свое дыхание | Упражнение «Рыбалка», игра «Весе-лые рыбки», игра «Рыбак», дыхательная гимнастика «Рыбка в пруду | | |  | | --- | | 25. В гостях у мишки | | 1. Учить использованию в игре игрушки-заместители.  2. Развивать двигательную активность.  3. Научить расслабляться и контролировать свое дыхание. | Упражнение «Лес-ная зарядка», игра «Мишка косолапый», игра «Весе-лый оркестр», дыхательная гимна-стика «Мишкин сон» | | 26. Кукла Маша | 1. Учить выражать желание играть в совместные игры со сверстниками.  2. Развивать ловкость.  3. Продолжать налаживать доверительные отношения со сверстниками | Упражнение «И-рушки», упражнение «Наши гости», игра «Самый быстрый», упражнение «Маша до свидания | | 27. Зимние забавы | 1. Учить выполнять игровые упражнения по словесному указанию.  2. Развивать ловкость и быстроту реакции.  3. Снять эмоциональное напряжение | Упражнение «Снегопад», игра «Зимняя олимпиада», пальчиковая гимна-стика «Поход снеговика». | | 28. Снежные фигуры | 1. Продолжить знакомить детей с эмоциональным состояние человека.  2. Учить выполнять танцевальные движения с предметами.  3. Упражняться в ловле и катании мяча. | Упражнение «Снежная зарядка», игра «Угадай фигуру», игра «Метель», дыхательная гимна-стика «Вьюга». | | 29.Снеговик | 1. Развивать внимание и координацию движений.  2. Упражняться в прыжках, беге и ходьбе.  3. Учить детей понимать чувства других. | Упражнение «За-рядка со снеговиком», игра «Догонялки со снеговиком», игра «Снежные забавы», пальчиковая гимнастика «Зимушка зима». | | 30. Итоговое родительское собрание | 1. Познакомить родителей с результатами адаптации детей.  2. Дать рекомендации по дальнейшему поддержанию и улучшению результатов адаптации | Беседа | |

**4. Литература по программе**

1. Адаптация к детскому саду: как выжить родителям? [Электронный ре-сурс]. – Режим доступа: https://www.b17.ru/article/36273/

2. Адаптация ребенка к детскому саду [Электронный ресурс]. – Режим до-ступа: https://www.b17.ru/article/adaptaziya\_rebenka\_k\_detskomu\_sadu/

3. Белова О.Е. Циклы игровых комплексов с детьми 2-4 лет в адаптацион-ный период по программе «От рождения до школы» ФГОС ДО / О.Е. Бе-лова. – Москва: Учитель, 2020. – 154 с.

4. Большой психологический словарь. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК. Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. 2003.

5. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физиче-ская культура: учебное пособие для студентов, обучающихся по специ-альностям «Адаптивная физическая культура» и «Физическая культура» / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - Москва: Флинта, 2003. – 144 с.

6. Волова И.Н. Комплексы гимнастик для занятий с детьми. Зрительная, пальчиковая, двигательная. ФГОС ДО / И.Н. Волова, М.В. Карпова, Е.В. Ефимова. – Москва: Учитель, 2020. – 47 с.

7. Ивлева И.А. Консультирование родителей в детском саду / И.А. Ивлева, О.В. Сафуанова, И.Ю. Млодик. – Москва: Генезис, 2017. – 36 с.

8. Ивлева И.А. Консультирование родителей в детском саду. Возрастные особенности детей / И.А. Ивлева, О.В. Сафуанова, И.Ю. Млодик. – Москва: Генезис, 2017. – 32 с.

9. Как облегчить ребенку привыкание к детскому саду и какие виды адапта-ции ему предстоит пройти? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://razvivashka.online/psihologiya/ adaptatsiya-v-detskom-sadu#i-3

10. Коновалова Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста / Н.Г. Коновалова, Л.В. Корниенко. – Москва: Учи-тель, 2020. – 54 с.

11. Краткий толковый психолого-психиатрический словарь [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://med.niv.ru/doc/dictionary/psycho-psychiatric/index.htm

12. Нищева Н.В. Веселая дыхательная гимнастика. ФГОС / Н.В. Нищева. – Москва: Детство-Пресс, 2019. – 32 с.

13. Новак Е. Пальчиковые игры и гимнастика для малышей / Е. Новак. – Москва: Клуб семейного досуга, 2014. – 128 с.

14. Танцюра С.Ю. Дыхательная гимнастика. Набор карточек для детей 4-7 лет / С.Ю. Танцюра. – Москва: Сфера, 2019. – 12