

Согласовано

Методист

Мысникова Л.Л. 

« 28 » 08 20__ г.

Утверждаю

Директор КГКП

ясли-сад «Кызыл телпек»

Р.Ш. Базарбаева

« 28 » 08 20__ г.



ПСИХОЛОГО-АДАПТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

«Вместе весело живется»

(Психопрофилактика дезадаптации детей
младшего дошкольного возраста и детей с ООП)

Составитель программы:
педагог – психолог Гладко П.А.

ПСИХОЛОГО-АДАПТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

«Вместе весело живется»

(Психопрофилактика дезадаптации детей
младшего дошкольного возраста и детей с ООП)

Цель: Создание психолого-педагогических условий для полноценного развития и воспитания личности ребёнка в рамках его возрастных и индивидуальных возможностей.

Задачи:

1. Оказать помощь детям в адаптации к условиям дошкольной организации в преодолении стрессового состояния в период адаптации к детскому саду
2. Обучить воспитателей методам проведения групповых занятий в период адаптации.
3. Формировать активную позицию родителей по отношению к процессу адаптации детей.

Задачи комплексного развития детей:

1. Снять психо-мышечное и эмоциональное напряжение.
2. Снизить импульсивность и чрезмерную двигательную активность, тревожность, агрессию.
3. Развивать игровые навыки взаимодействия детей друг с другом, произвольное поведение.
4. Развивать познавательные психические процессы: внимание, восприятие, память, мышление, речь, воображение.
5. Развивать общую и мелкую моторику, чувство ритма, координацию движения.

Предполагаемые результаты:

1. Преодоление стресса и успешная адаптация ребёнка к детскому саду.
2. Снятие психоэмоционального напряжения, снижение импульсивности, тревоги и агрессии.
3. Совершенствование коммуникативных, игровых и двигательных навыков.
4. Своевременное развитие познавательных психических процессов: внимание, память, мышление, воображение.
5. Оптимизация детско - родительских отношений.
6. Оказание помощи педагогам, работающим с детьми ЗПР и ЗРР.

Структурные компоненты психологической адаптации ребёнка в дошкольной организации.

1. Комфортная организация режимных моментов.
2. Система профилактических средств физического воспитания: водные процедуры, закаливание, специальные оздоровительные игры, повышение эмоционального состояния.
3. Аромо и физиотерапия (подбор специальных растений и цветовое решение интерьера), способствующие снятию напряжения.
4. Песочная терапия, арт-терапия (игры с песком, водой, рисование, лепка, аппликация).
5. Музыкальная терапия (музыкальные игры на детских инструментах, музыкальные паузы) и другие.
6. Сказкотерапия (игры - драматизации, игры инсценировки) и другое.
7. Игротерапия: все виды детской деятельности, проводимые через игры детей.
8. Контроль и регулирование психоэмоциональных и физических нагрузок.
9. Предоставление максимально возможной самостоятельности и свободы.
10. Контроль самочувствия и настроения детей, а также их своевременная коррекция.
11. Развитие предметно - развивающей среды всего дошкольного учреждения, расширение возможных контактов ребёнка с другими детьми и взрослыми.

Введение

Первое посещение ребёнком детского сада - это важное событие в его жизни. При поступлении в детский сад все дети переживают адаптационный стресс. В период адаптации возможности у детей младшего дошкольного возраста ограничены. Учитывая это необходимо, помнить, что резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нагрузкам или замедлению темпа психофизического развития. Основная задача в период адаптации - помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в детском саду. Дети младшего дошкольного возраста очень эмоциональны и впечатлительны. Быстро заряжаются сильными, как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражают их действиям.

Учитывая эти особенности детей была составлена адаптационно - психологическая программа «Вместе весело живётся». В первые дни пребывания в детском саду ребенок находится в стрессовом состоянии: расставание с родителями, непривычная обстановка, незнакомые взрослые и большое количество детей.

С целью уменьшения воздействия стрессирующих факторов, первые занятия проводятся с родителями. Это очень важно для того, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребёнок приобрел при поддержке близкого человека.

В адаптационную программу «Вместе весело живётся» внесены разнообразные игры с речевым содержанием, песенки, потешки, стихи, ладушки, догонялки, хороводы, подвижные игры, игры малой подвижности. Эти игры способствуют вовлечению детей в свой ритм, переключают их с дружного плача на дружеское хлопанье в ладоши, топание ногами, объединяет детей, задают положительный эмоциональный настрой. Дети постепенно преодолевают внутренний барьер и идут на контакт со взрослыми и сверстниками.

Структура занятия:

1. Упражнения, требующие согласованных действий всей группы: ходьба, бег, хлопки в ладоши, топание в соответствии с ритмом и словами стихотворения. Эти упражнения создают положительный эмоциональный фон, повышают речевую и двигательную активность, способствуют настрою на совместную групповую работу.
2. Игры и упражнения, способствующие возможности интенсивно двигаться, свободно выражать свои эмоции, активно взаимодействовать со сверстниками.
3. Спокойные, малоподвижные игры и упражнения.

Все игры и упражнения, входящие в состав занятия, объединены игровыми сказочными сюжетами.

Занятия проводятся два раза в неделю.

Длительность: 15-20 минут.

Количество занятий: 16

**Психолого – адаптационная программа
«Вместе весело живется»**

Количество занятий: 16

№	Месяц Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Цель
1	Сентябрь Занятие 1 «Солнечный зайчик»	1 ч	1. Приветствие «Ласковые ладошки» 2. Сюрпризный момент: игра «Солнечный зайчик» (пускание зеркальцем солнечных зайчиков) 3. Музыкальная игра «Вот как мы умеем» 4. Подвижная игра «Солнышко и дождик» 5. Рисование «Солнечные зайчики скачут по стене» (нетрадиционное рисование губкой, пальчиками больших и маленьких солнечных зайчиков) 6. Прощание.	Создание доброжелательного настроения на занятие Снятие психомышечного и эмоционального напряжения Развитие умения двигаться в одном ритме с другими детьми. Выполнение движений под музыку Снижение импульсивности, двигательной активности Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Обучение в рисовании способом - примакивание Подведение итога занятия
2	Сентябрь Занятие 2 «Волшебная капелька»	1 ч	1. Приветствие «Ласковые ладошки» 2. Сюрпризный момент: «Волшебная капелька». Игра «Капля – раз, капля – два» 3. Игра «Тучи, дождик, лужа» 4. Подвижная игра «Солнышко и дождик» 5. Рисование «Разноцветный дождик» (нетрадиционное рисование пальчиками капель дождя) 6. Прощание	Создание доброжелательного настроения на занятие Снятие психомышечного и эмоционального напряжения Развитие общей моторики Выполнение движений по тексту и словесной инструкции Снижение импульсивности, двигательной активности Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Обучение в рисовании способом - пальчиками Подведение итога занятия

3	Сентябрь Занятие 3 «Божья коровка»	1 ч	1. Приветствие «Веселые малыши» 2. Сюрпризный момент: «Божья коровка», Здоровается с детьми, приглашает их поиграть 3. Игра - имитация «Божья коровка прилетела к нам» 4. Подвижная игра «Найди свой домик» 5. Рисование «Божья коровка на прогулке» (нетрадиционное рисование пальчиками и трубочкой) 6. Прощание	Создание доброжелательного настроя на занятие Снятие психомышечного и эмоционального напряжения Развитие общей моторики Выполнение движений по тексту и словесной инструкции Снижение импульсивности, двигательной активности. Умение ориентироваться в пространстве Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Обучение в рисовании способом - пальчиками и трубочкой Подведение итога занятия
4	Сентябрь Занятие 4 «Осенний листопад»	1 ч	1. Приветствие «Веселые малыши» 2. Сюрпризный момент: «Зайка с букетом осенних листьев», Здоровается с детьми, приглашает их поиграть 3. Игра - имитация «Прогулка в осенний лес» 4. Подвижная игра «Солнышко и дождик» 5. Рисование: «Листопад, листопад – листья желтые летят» (нетрадиционное рисование ладошками – коллективная работа) 6. Прощание	Создание доброжелательного настроя на занятие Снятие психомышечного и эмоционального напряжения Развитие общей моторики Выполнение движений по тексту под музыку Снижение импульсивности, двигательной активности. Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Обучение в рисовании способом - ладошками Подведение итога занятия

5	Октябрь Занятие 5 «Веселый мяч»	1 ч	1. Приветствие «Веселые малыши» 2. Сюрпризный момент: «Чудесная коробочка». Игра с маленьким мячиком за столом 3. Игра - имитация «Будем мы с мячом играть» 4. Музыкальная игра «Я умею» 5. Аппликация «Разноцветный мяч» (наклеивание двух разноцветных половинок) 6. Прощание	Создание доброжелательного настроения на занятие Снятие психомышечного и эмоционального напряжения Развитие общей моторики Выполнение движений по тексту Выполнение движений под музыку Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Обучение в аппликации способом соединения двух половинок Подведение итога занятия
6	Октябрь Занятие 6 «Озорной Петрушка»	1 ч	1. Приветствие «Ты мой друг и я твой друг!» 2. Сюрпризный момент: «Озорной Петрушка». Приветствует детей и предлагает поиграть 3. Игра «Тише, мяч, не торопись!» (с мячом Су-джок) 4. Хороводная игра «Веселись, детвора!» 5. Аппликация «Петрушка - жонглер» (наклеивание разноцветных мячиков) 6. Прощание	Создание доброжелательного настроения на занятие Снятие психомышечного и эмоционального напряжения Развитие мелкой моторики Выполнение движений по тексту Выполнение движений под музыку Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Обучение в аппликации ориентировки на листе бумаги Подведение итога занятия
7	Октябрь Занятие 7 «Волшебный карандаш»	1 ч	1. Приветствие «Ты мой друг и я твой друг!» 2. Сюрпризный момент: появляется Зайка с коробкой карандашей. Приветствует детей и предлагает поиграть 3. Пальчиковая игра «Ловкий карандаш»	Создание доброжелательного настроения на занятие Снятие психомышечного и эмоционального напряжения Развитие мелкой моторики Выполнение движений по тексту

			4. Музыкальная игра «Лошадки» - с движениями 5. Аппликация+ рисование .Коллаж «Волшебная картинка». 6. Прощание	Развитие общей моторики: ходьба, бег, поскоки на месте. Выполнение движений под музыку. Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Ориентировка на листе бумаги. Рисование способом примакивание. Подведение итога занятия
8	Октябрь Занятие 8 «Хитрая лисичка»	1 ч	1. Приветствие «Ты мой друг и я твой друг!» 2. Сюрпризный момент: появляется Лисичка. Приветствует детей и предлагает поиграть 3. Пальчиковая игра «Хитрая лисичка» 4. Подвижная игра «Лисичка и зайки» 5. Рисование «Лисичка на прогулке». 6. Прощание	Создание доброжелательного настроения на занятие Снятие психомышечного и эмоционального напряжения Развитие мелкой моторики. Выполнение движений по тексту Развитие общей моторики: ходьба, бег, поскоки на месте. Выполнение движений под музыку. Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Ориентировка на листе бумаги. Рисование способом примакивание. Подведение итога занятия
9	Ноябрь Занятие 9 «Зайчишка - Трусишка»	1 ч	1. Приветствие «Ласковые ладошки!» 2. Сюрпризный момент: появляется Зайка и предлагает поиграть в игру «Ладушки» 3. Игра - имитация «Снежный Зайка» 4. Подвижная игра «Зайка беленький сидит» 5. Лепка «Вкусная морковка – угощение для зайки». 6. Прощание	Создание доброжелательного настроения на занятие Снятие психомышечного и эмоционального напряжения Развитие общей и мелкой моторики. Выполнение движений по тексту Развитие общей моторики: ходьба, бег, поскоки на месте. Выполнение движений под музыку. Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Закрепить прием раскатывания меду ладонями прямыми движениями Подведение итога занятия

10	Ноябрь Занятие 10 «Мишка шалунишка»	1 ч	1. Приветствие «Веселые малыши» 2. Сюрпризный момент: появляется Мишка, здоровается с детьми, чтение потешки «Мишка косолапый по лесу идет» 3. Игра – пляска «Мишка с куклой» 4. Подвижная игра «У медведя во бору» 5. Рисование «Веселые друзья». 6. Прощание	Создание доброжелательного настроения на занятие Снятие психомышечного и эмоционального напряжения Создание эмоционального комфорта Выполнение движений под музыку Развитие общей моторики: ходьба, бег. Выполнение движений под музыку. Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Ознакомление с приемом закрашивания предмета круговыми движениями кисточкой Подведение итога занятия
11	Ноябрь Занятие 11 «Колючий ежик»	1 ч	1. Приветствие «Ласковые ладошки» 2. Сюрпризный момент: появляется Ежик с массажным мячом, здоровается с детьми, предлагает поиграть в игру - массаж «Ходит Ежик» 3. Игра – имитация «Запасливый ежик» 4. Подвижная игра «Ежик в лесу» 5. Игра «Подари Ежу иголки».(с прищепками) 6. Прощание	Создание доброжелательного настроения на занятие Снятие психомышечного и эмоционального напряжения Создание эмоционального комфорта Выполнение движений под музыку Развитие общей моторики: ходьба, бег. Выполнение движений под музыку. Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Развитие мелкой моторики Подведение итога занятия
12	Ноябрь Занятие 12 «Непослушные мышата»	1 ч	1. Приветствие «Веселые малыши»	Создание доброжелательного настроения на занятие

			2. Сюрпризный момент: появляется мама Мышка, здоровается с детьми, предлагает поиграть в игру «Все наоборот». 3. Игра – имитация «Мышки» 4. Подвижная игра «Кот и мыши» 5. Рисование + аппликация коллаж «Веселые мышата». 6. Прощание	Снятие психомышечного и эмоционального напряжения Создание эмоционального комфорта Выполнение движений под музыку Развитие общей моторики: ходьба, бег. Выполнение движений под музыку. Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Ориентировка на листе бумаги. Рисование способом примакивание. Подведение итога занятия
13	Декабрь Занятие 13 «Озорной котенок»	1 ч	1. Приветствие «Веселые малыши» 2. Сюрпризный момент: появляется котенок, здоровается с детьми, предлагает поиграть в игру - самомассаж «Кошка» 3. Музыкальная игра «На ковре котята спят» 4. Подвижная игра «Воробушки и кот» 5. Рисование «Волшебные клубочки» - карандашом 6. Прощание	Создание доброжелательного настроения на занятие Снятие психомышечного и эмоционального напряжения Создание эмоционального комфорта Выполнение движений под музыку Развитие общей моторики: ходьба, бег. Выполнение движений под музыку. Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Ориентировка на листе бумаги. Рисование способом круговые движения по спирали Подведение итога занятия
14	Декабрь Занятие 14 «Мыльные пузыри»	1 ч	1. Приветствие «Ты мой друг и я твой друг» 2. Сюрпризный момент: появляется Зайка с мыльными пузырями, здоровается с детьми, проводит игру	Создание доброжелательного настроения на занятие Снятие психомышечного и эмоционального напряжения

			«Пускание мыльных пузырей»	
			3. Игра - имитация «Мыльные пузыри»	Создание эмоционального комфорта Выполнение движений под музыку
			4. Игра малой подвижности «Надувайся пузырь»	Развитие общей моторики Выполнение движений под музыку.
			5. Рисование «Радужные мыльные пузыри» - коллективная работа	Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Ориентировка на листе бумаги. Рисование способом примакивания, выдувание
			6. Прощание	Подведение итога занятия
15	Декабрь Занятие 15 «Веселые гномики»	1 ч	1. Приветствие «Ты мой друг и я твой друг»	Создание доброжелательного настроения на занятие
			2. Сюрпризный момент: появляется Гномик, здоровается с детьми, проводит игру «Превращение в гномиков»	Снятие психомышечного и эмоционального напряжения
			3. Пальчиковая игра «Гномик»	Создание эмоционального комфорта Развитие мелкой моторики Выполнение движений по тексту
			4. Подвижная игра «Гномы и Лесовичек»	Развитие общей моторики Выполнение движений под музыку.
			5. Рисование пластилином «Украшь колпачок Гномика» -	Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Рисование пластилином на предмете
			6. Прощание	Подведение итога занятия.
16	Декабрь Занятие 16 «Пришла красавица Зима»	1 ч	1. Приветствие «Ты мой друг и я твой друг»	Создание доброжелательного настроения на занятие
			2. Сюрпризный момент: появляется Зайка со снежком, здоровается с детьми, проводит игру «Снежок»	Снятие психомышечного и эмоционального напряжения
			3. Игра - имитация «Снежный ком»	Создание эмоционального комфорта

			4. Подвижная игра «Льдинки ветер и мороз» 5. Рисование «На полянку, на дужок тихо падает снежок» - 6. Прощание	Выполнение движений по тексту Развитие общей моторики Выполнение движений под музыку. Развитие эмоциональной сферы (радость, оживление). Ориентировка на листе бумаги. Рисование способом примакивания кисточкой Подведение итога занятия
--	--	--	---	--