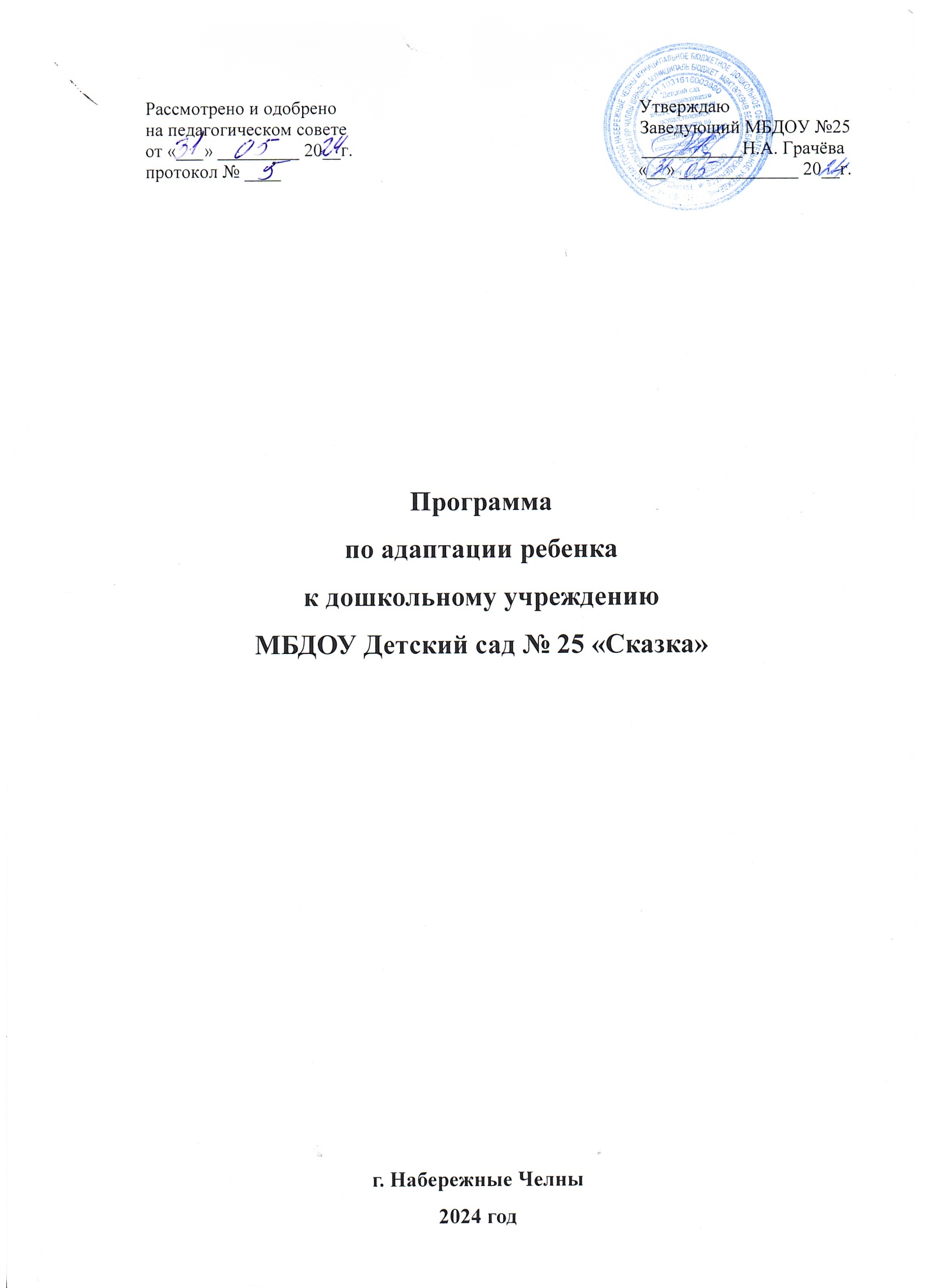
****

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 3 |
| 1.Возрастные проблемы и особенности адаптации ребенка в условиях ДОУ. | 4 |
| 2. Этапы работы педагогов с детьми в период адаптации. | 5 |
| 3. Этапы работы с родителями в период адаптации. | 5 |
| 4. Этапы работы с воспитателями в период адаптации детей. | 6 |
| 5. Проведение адаптационных мероприятий с учетом режима дня. | 7 |
| 6. Содержание деятельности педагога-психолога на основных этапах работы по психологическому сопровождению адаптационного процесса в ДОУ. | 8 |
| 7. Технология психолого-педагогической диагностики ребенка в период адаптации к ДОУ. | 11 |
| Приложение 1. Адаптационный лист. | 15 |
| Приложение 2. Примерный план работы с детьми в период адаптации. | 16 |
| Приложение 3. Игры с детьми во время адаптации.  Игры на развитие эмоциональной сферы, снятие физического напряжения, тревожности, развитие коммуникации | 19 |
| Приложение 4.Подвижные оздоровительные игры | 24 |
| Приложение 5. Зарядка в стихах. | 26 |
| Приложение 6. Полезные забавы для самых маленьких | 27 |
| Приложение7. Примерное перспективное планирование занятий по профилактике дезадаптации детей 1-4 лет | 29 |
| Приложение 8. Готовность ребёнка к поступлению в детский сад. | 34 |
| Приложение 9. Признаки психического напряжения у детей. | 36 |
| Приложение 10. Анкета для родителей | 38 |
| Приложение 11. Памятки для родителей. | 41 |
| Приложение 12. Как не нужно вести себе родителям с ребенком, когда он начал посещать детский сад. | 46 |
| Приложение 13. Как нужно вести себе родителям с ребенком, когда он начал посещать детский сад. | 47 |
| Приложение 14. Выступление на родительском собрании. | 49 |
| Приложение 15. Стендовая информация | 51 |
| Приложение 16. Консультация для воспитателей | 52 |
| Список литературы | 56 |

Пояснительная записка

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Часто случается, что для многих родителей после того, как они отдали своего ребенка в сад, наступает пора разочарования: детские слезы, капризы, отказы идти в сад, бесконечные болезни, невысказанные претензии и обиды в адрес воспитателей.

В период адаптации у ребёнка происходит перестройка ранее сформированных привычек и уклада жизни. Резкое предъявление нового помещения, новых игрушек, новых людей, новых правил жизни – это и эмоциональный, и информационный стресс, проявления которого у ребенка разнообразны: отказ от еды, сна, общения с окружающими, уход в себя, плач, болезни. Можно ли избежать этих неприятных переживаний? Как помочь семье справиться с новой ситуацией? За что несет ответственность коллектив детского сада, а за что отвечают родители?

Предлагаемая программа – адаптационная программа к условиям детского сада для детей 1-4 лет, учитывающая психологические, физиологические и социальные особенности детей этого возраста, и представляющая собой модель взаимодействия детского сада и семьи в этот непростой для ребенка период. Цель работы психолога в решении данного вопроса — помощь в построении взаимоотношений между детьми, родителями и персоналом детского сада. Важно построить отношения, которые создают ощущение комфорта, уверенности, взаимоуважения, взаимопомощи, способности решать проблемы по мере их возникновения.

Ведущей, наиболее привлекательной деятельностью в дошкольном возрасте является игра, поэтому предлагаемая программа строится на основе игровых упражнений, направленных, в первую очередь, на обеспечение психологически комфортного пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Кроме того, психологическая готовность ребенка к детскому саду зависит и от психологической готовности родителей оставить своего ребенка на некоторое время в детском саду. Тревожные матери испытывают трудности с этим. Они настолько переживают, что с ребенком в саду что-то случится, а их не будет рядом, что «передают» свою тревожность и опасения ребенку, который, в свою очередь, никак не может привыкнуть к новой обстановке и новым условиям.

Поэтому помощь психолога деткам в 2-4-летнем возрасте заключается и в помощи их родителям. Важно научить родителей некоторым особенностям общения с ребенком, а также помочь разобраться в своих родительских чувствах по отношению к нему. Поэтому в программе разработаны специальные мероприятия консультативного характера, призванные расширить психолого-педагогические знания и опыт родителей.

**Цель:** создание благоприятных условий социальной адаптации ребенка в условиях дошкольного учреждения, способствующих повышению его адаптационных возможностей, необходимых для дальнейшего развития.

**Задача:** разработать комплекс мер по повышению адаптационных возможностей детей дошкольного возраста.

**Методы:** наблюдение, информирование, анкетирование, опрос, беседа, консультация.

**Социальная адаптация** – постоянный процесс активного приспособления ребенка к условиям новой социальной среды.

**1. Возрастные проблемы и особенности адаптации ребенка в условиях ДОУ.**

Ребенок приходит в детский сад. Адаптация его к условиям детского сада протекает подчас очень болезненно. Происходит серьезная перестройка всех его представлений и отношений с окружающими людьми, ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий может сопровождаться переживаниями ребенка, снижением речевой активности, игровой активности и нередко сказывается на здоровье ребенка.

Проблема адаптации – это проблема в основном детей 1—го, 2-го, 3-го и 4-го года жизни, т. к. большинство детей приходят именно в этом возрасте. Чаще всего, проблемы адаптации, связаны с несоответствием особенностей новых требованиям характеристикам детей группы по разным показателям, например по опережению уровня развития познавательной сферы и отставанию в сформированности необходимых культурно-гигиенических навыков и наоборот. Имеют место ситуации длительной адаптации детей к детскому саду в силу несоответствия питания в ДУ особенностям домашней кухни семьи ребенка.

**Необходимые условия для успешной адаптации:**

1. Сотрудничество и координация усилий воспитателей, педагога - психолога и других

специалистов детского сада.

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, формировать уверенность в себе, развивать самостоятельность, инициативность.

7) Вести 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.

1. Формировать у ребенка навыки адекватных форм общения со взрослыми и сверстниками.

**2. Этапы работы педагогов с детьми в период адаптации.**

Работа педагога-психолога с детьми раннего возраста, особенно на 1-ых этапах формирования группы, сводится к наблюдению за деятельностью и поведением детей и взрослых в разные отрезки времени.

**Знакомство.** Ребенок, поступающий в ДОУ, совместно с родителями знакомится с группой, условиями пребывания, педагогами. Мероприятия: игры, развлечения, ритуалы встреч, прощания, оздоровительные прогулки. Знакомство с детским садом, встречи с сотрудниками.

**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.

Наблюдение за адаптацией ребенка и заполнение данных. Составление схемы индивидуальной психологической помощи. В группе пребывания детей 1 -3 лет педагогами заполняются адаптационные листы.

**Степень адаптации:**

Легкая степень: к 20-му дню пребывания в ДОУ нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

Средняя степень: поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОУ. Нервно-психологическое развитие несколько замедляется, снижается речевая активность. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней без осложнений, вес несколько снизился.

Тяжелая степень: поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОУ. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1-2 квартала. Респираторные заболевания более 3-х раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение 1-2 квартала.

По истечении периода адаптации на психолого-медико-педагогическом совещании ведется анализ степени адаптированности каждого ребенка.

**3. Этапы работы с родителями в период адаптации.**

1. Родительский всеобуч.
2. Индивидуальные встречи со специалистами родителей и детей.

3. Анкетирование. По результатам проведенного анкетирования родителей обозначаются семьи воспитанников с повышенной тревожностью. В дальнейшем данные анкетирования позволяют грамотно построить профилактическую и консультативную работу с родителями.

4. Заключение договоров.

5. Экскурсия по детскому саду.

6. Консультации.

7. Стендовая информация. Памятки.

**4. Этапы работы с воспитателями в период адаптации детей.**

1. Беседа.
2. Консультации.
3. Наблюдения.

Выработка единых требований к поведению ребенка, согласование воздействий на него дома и в детском саду – важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни. Длительность адаптации зависит от   
индивидуальных особенностей каждого малыша, от правильного подхода взрослых к привыканию детей. Если ребенок активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптация проходит сравнительно легко и быстро. Другой малыш   
медлителен, шум и громкие разговоры раздражают его, он не умеет сам есть, раздеваться. Такому ребенку необходим более длительный срок адаптации.

Адаптационный период считается законченным, если:

* Ребенок ест с аппетитом;
* Быстро засыпает, вовремя просыпается;
* Эмоционально общается с окружающими;
* Играет

|  |
| --- |
|  |

1. **Проведение адаптационных мероприятий с учетом режима дня**

|  |  |
| --- | --- |
| **утро** | Утренний прием  Зарядка  Игры с элементами фольклора  Развивающие игры  Формирование культурно-гигиенических навыков (прием пищи, одевание, гигиенические процедуры)  Завтрак  Игры-занятия, игры-упражнения в подгруппе  Игровые ситуации, общение  Игры с водой и песком  Подготовка к прогулке |
| **прогулка** | Наблюдения,  Развлечения, подвижные игры  Игры с песком  Закаливание: воздушные, солнечные ванны |
| **вечер** | Художественно-творческая деятельность  Ужин  Игры-инсценировки  Общение детей |

1. **Содержание деятельности педагога-психолога на основных этапах работы по психологическому сопровождению адаптационного процесса в ДОУ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Работа с детьми** | **Работа с**  **родителями** | **Работа с**  **педагогами** |
|  | **I этап: подготовительный** | | |
| июль – а | 1) первичная диагностика с целью определения сильных и слабых сторон развития ребенка, факторов дезадаптации, адаптационных возможностей;  2) определение прогноза течения адаптации;  3) участие совместно с администрацией ДОУ в составлении подвижного графика поступления детей в группу;  4) участие в комплектовании групп;  5) разработка мер психолого-педагогической поддержки детей в период адаптации на основе выявленных индивидуальных особенностей;  6) разработка карты индивидуального сопровождения ребенка в адаптационный период ;  7) составление психологического заключения по итогам первого этапа. | 1) психологическое просвещение:  - выступление на родительском собрании на тему: «Особенности адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ;  -создание информационной папки «Адаптация к ДОУ: советы психолога»;  - создание памятки «Как подготовить ребенка к детскому саду»;  2) анкетирование с целью составления психологического портрета ребенка, выявления факторов риска дезадаптации ;  - индивидуальная консультация детско-родительской пары. | 1) психологическое просвещение:  - консультация для воспитателей «Степень адаптации детей к условиям детского сада;  - работа с новинками литературы;  - информационный обмен.  2) консультирование по результатам первичной диагностики с целью индивидуализации педагогом работы с детьми, совместная разработка мер психолого-педагогической поддержки детей «группы риска дезадаптации»;  3) помощь педагогам в организации образовательного пространства с учетом адаптационного процесса. |
| **II этап: основной** | | | |
| август - сентябрь | 1) систематические наблюдения за поведением детей в ходе адаптационного процесса; 2) осуществление текущей диагностики хода адаптационного процесса: заполнение листов адаптации;  3) конкретизация группы адаптации ребенка;  4) корректировка мер психолого-педагогического сопровождения;  5) разнообразная индивидуальная совместная деятельность с детьми «группы риска» с целью торможения негативных эмоциональных состояний, формирования чувства доверия к новым взрослым и сверстникам;  6) реализация системы групповых адаптационных игр, направленных на снятие эмоционального напряжения, формирование благоприятного психологического климата в адаптационных группах. | 1) индивидуальное консультирование по запросу или инициативе психолога;  2) подготовка рекомендаций, предложений, пожеланий;  3) психологическое просвещение (выступления на родительских собраниях в группах на тему «Анализ процесса адаптации детей к ДОУ», стендовая информация в уголках групп, на интернет-сайте ДОУ, подбор и распространение специальной психолого-педагогической литературы). | 1) консультирование по текущим вопросам хода адаптационного процесса;  2) совместная оценка ситуации;  3) помощь в осуществлении индивидуального подхода к детям;  4) рефлексия собственной деятельности, контроль за выполнением рекомендаций, прогноз результатов. |
| **III этап: заключительный** | | | |
| октябрь - ноябрь | 1) наблюдение за эмоциональным состоянием детей, их включенности в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения;  2) анализ течения процесса адаптации детей ДОУ (данные «Листов адаптации») с целью принятия решения о завершении адаптационного процесса;  3) анализ причин эмоционального неблагополучия и затруднений вхождения в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения отдельных детей;  4) разработка мер индивидуальной помощи дезадаптированным детям. | 1) индивидуальные консультации для родителей детей с признаками дезадаптации к ДОУ. | 1) составление аналитической справки по результатам адаптационного процесса;  2) участие в работе психолого-медико-педагогического консилиума с целью:  а) системного анализа причин эмоционального неблагополучия и затруднений вхождения в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения отдельных воспитанников;  б) координации действий специалистов по оказанию мер психолого-педагогической поддержки дезадаптированным детям;  в) коллективной разработки программ психолого-педагогического сопровождения дезадаптированных детей;  г) анализа выявленных психолого-педагогических затруднений в деятельности педагогов и определения путей их преодоления. |

**7.Технология психолого-педагогической диагностики ребенка в период адаптации к ДОУ**

Психолого-педагогическая диагностика в период адаптации ребенка к ДОУ проводится в три этапа

***1-ый этап. Первичная диагностика***

*Цель:* определить факторы, которые могут затруднить адаптацию, сильные и слабые стороны развития ребенка, его адаптационные возможности. *Методы: анкетирование родителей*

Анкетирование проводится до прихода ребенка в группу. Анкеты раздаются родителям в ходе первичного знакомства на общей встрече либо заполняются ими в ходе индивидуальной консультации у педагога-психолога.

Вопросы в анкете характеризуют следующие особенности ребенка:

1-ая группа – психофизиологические;

2-ая группа – социально-психологические;

3-я группа – стереотипы в общении с взрослым;

В 4-ой группе каждый вопрос характеризует определенное проявление темперамента: 1– уровень активности, 2 – регулярность, 3 – реакцию на новые ситуации, 4 – приспособляемость, 5 – интенсивность реакции, 6 - характер настроения, 7 – настойчивость и сохранение устойчивого внимания, 8 – отвлекаемость, 9 – чувствительность.

Выявляется тип темперамента и особенности высшей нервной деятельности ребенка.

Определяются типичные образцы взаимодействия с близкими взрослыми, чтобы избежать ломки коммуникативных стереотипов в адаптационный период.Выявленные в результате анкетирования индивидуальные особенности ребенка позволяют составить его целостный психологический портрет, а также ориентировочно выявить возможные факторы дезадаптации.

2) данные анкетирования дополняются *беседой с родителями.*

*Задачи первой встречи с семьей:*

- выявить особенности семейного воспитания;

- дать возможность родителям проговорить свои опасения, связанные с помещением ребенка в детский сад;

- прояснить намерения и возможности родителей в организации первого месяца пребывания ребенка в детском саду;

- дать индивидуальные консультации при подготовке ребенка к посещению детского сада.

3) *диагностика общения и предметной деятельности*

*Методика:* диагностика психического развития детей от рождения до 3 лет (Смирнова Е.О., Галигузова Л.Н., Ермолова Т.В., Мещерякова С.Ю.).

Целью диагностического обследования является выявление актуального уровня психического развития поступающих в ДОУ детей. Предполагается, что индивидуальные особенности психического развития могут стать фактором, препятствующим благоприятному течению адаптационного периода.

*Результат:* полученные факты сравниваются с таблицей «Показатели адаптационных возможностей ребенка второго-третьего года жизни» , определяется прогноз на течение адаптации и составляется «Карта индивидуального сопровождения ребенка в адаптационный период».

***2-ой этап. Текущая диагностика***

*Цель:* охарактеризовать ход адаптации, выявить возможные явления дезадаптации. *Метод:* наблюдение за ребенком во время пребывания в ДОУ.

*Организация:* воспитатели и психолог наблюдают за ребенком, совместно заполняют «Листы адаптации». В процессе наблюдения фиксируются и оцениваются также отдельные возможные индивидуальные показатели дезадаптации:

- беспричинный плач;

- двигательное возбуждение;

- отсутствие самостоятельной активности;

- навязчивые движения или действия;

- вредные привычки;

- нарушения тактильных контактов со взрослым.

По каждому параметру дезадаптации указывается степень выраженности реакции по шкале: 5 баллов – очень часто; 4 балла – часто; 3 балла – достаточно часто; 2 балла – редко; 1 балл – иногда; 0 баллов – никогда. На основе суммы баллов определяется уровень дезадаптации:

36-25 баллов – высокий;

25-14 баллов – средний;

13-4 балла – низкий;3-0 балла – процесс адаптации завершается благополучно.

При необходимости вносятся коррективы в карту индивидуального сопровождения ребенка.

*Результат:* в конце каждой недели выделяют итоговые показатели в отношении каждого ребенка и группы детей. Вносятся коррективы в индивидуальные образовательные маршруты.

***3-й этап. Итоговая диагностика***

*Цель:* определить уровень адаптированности (дезадаптации) ребенка к ДОУ.

*Метод:* наблюдение

*Организация:* за ребенком наблюдают в течение недели через 3 недели после начала посещения ДОУ.

*Результат:* составляют вывод об уровне адаптированности (дезадаптации) детей группы. Принимается решение о завершении процесса адаптации или об оказании ребенку индивидуальной помощи специалистами ДОУ.

1. **Технология психологической поддержки детей в адаптационный период**

Общая цель поддержки ребенка в адаптационный период – формирование у него нового, совместно с другими детьми, способа жизнедеятельности и форм удовлетворения своих потребностей под руководством воспитателя.

Индивидуальное сопровождение ребенка в период адаптации к ДОУ.

Индивидуальное сопровождение осуществляется при тяжелой степени адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения. Работа строится по результатам диагностики, исходя из конкретной ситуации (трудностей у ребенка, эмоциональных проявлений, поведенческих реакций). Обязательно сотрудничество с взрослыми (консультирование педагогов, родителей). Используется метод игровой терапии.

*Групповое сопровождение детей в период адаптации* осуществляется посредством осуществления игровых сеансов.

*Методическое обеспечение:* Роньжина А.С. Занятия психолога с детьми 2—4-х лет в период адап­тации к дошкольному учреждению. –[М.](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=clist.t&Expr=book:Location_List.Location_Ref=1&HRelay=%EC%E5%F1%F2%EE+%E8%E7%E4%E0%ED%E8%FF&FRelay=%CC%2E): [Книголюб](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=clist.t&Expr=book:Publ_List.publ_ref=10000004&HRelay=%E8%E7%E4%E0%F2%E5%EB%FC%F1%F2%E2%EE&FRelay=%CA%ED%E8%E3%EE%EB%FE%E1), 2003

Цель игровых сеансов – помощь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения. Этим определя­ются основные задачи игровых сеансов:

* снятие эмоционального и мышечного напряжения;
* снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии детей;
* развитие навыков взаимодействия друг с другом;
* развитие внимания, восприятия, речи, воображения;
* развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики, координации движений;
* развитие игровых навыков, произвольного поведения.

Как правило, занятие начинается с упражнений, требу­ющих согласованности действий всей группы. Эти упражнения создают положительный эмоцио­нальный фон, повышают речевую и двигательную активность детей, помогают настроиться на совместную групповую ра­боту. В основную часть занятия входят игры и упражнения, которые дают детям возможность интенсивно двигаться, сво­бодно выражать свои эмоции, активно взаимодействовать со сверстниками. Заканчивается занятие спокойными, малоподвижными играми и упражнениями.

Приложение 1

Адаптационный лист.

Фамилия, имя ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата поступления в ДОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дата |  |  |  |  |  |  |  |  |
| аппетит | завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сон | засыпание |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сон |  |  |  |  |  |  |  |  |
| общение | с детьми |  |  |  |  |  |  |  |  |
| со взрослыми |  |  |  |  |  |  |  |  |
| активность | в игре |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в речи:  активная  пассивная |  |  |  |  |  |  |  |  |
| настроение | |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения: хорошо-

плохо-

неустойчиво-

Выводы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 2

**Примерный план работы с детьми в период адаптации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | Мероприятия, тема | Форма работы |
| июль | Развитие эмоциональной сферы, коммуникация. Знакомство детей с детским садом и друг с другом | **Игры с воспитателем:**  «Давайте познакомимся», «Назови себя ласково» и др.  Игры на развитие коммуникации: «Давайте познакомимся», «Клубочек», «Доброе животное»  Общение: ситуации «Игрушки, которые живут в нашей группе», «Покажем мишке уголок природы», «В какие игры можно играть в группе», «Как дети полюбили ходить в детский сад»  Художественная литература: потешка для новичков «Кто из нас хороший?», стихи А. Барто, С.Я. Маршака и Е. Благининой.  Элементы театрализованной деятельности: «Давайте познакомимся». |
| Развитие культурно нормированных и орудийных действий | Приучение детей к самообслуживанию: показывать, как правильно одеваться, причесываться, держать ложку или чашку, ходить на горшок – путем создания предметной развивающей среды. Соответствующие игры и занятия с разнообразными предметами и игрушками (вкладыши различной формы, кубики, пирамидки, матрешки, совочки и пр.).  **Игры-занятия** «Уложим куклу Катю спать», «Оденем куклу на прогулку», «Научим куклу раздеваться»  **Разминка**: «Где же наши ручки?», «Шаловливые ножки». |
| Снятия эмоционального напряжения в течение дня. | **Игры** «Медвежонок в берлоге» (развитие дыхания); «Собери мячики» (развитие правильного речевого дыхания) - дети стоят на полу, наклоняясь, делают шумный вдох носом, на выдохе поднимают разбросанные мячики и складывают их в корзинку. |
| август-сентябрь | Развитие эмоциональной сферы, коммуникация. | **Игры** «Давайте познакомимся», «Змейка», «Изобрази героя» (игра-имитация), «Наши герои», «Дождик и солнышко», «Мартышки», «Ладонь в ладонь», «Дотронься», беседа «Что такое хорошо и что такое плохо», ситуации «Попроси игрушку» и «Собачке грустно, у нее нет друзей».  **Художественная литература**: рассказывание сказки «Колобок», потешка «Водичка серебристая», «Петушок и его семья», рассказывание сказки «Рукавичка», инсценировка «Курочка Ряба», рассказывание сказки «Три медведя», песенка «Все игрушки хороши» |
| Развитие культурно нормированных и орудийных действий | **Игры-занятия** «Как мы гуляем», «Катя умывается», «Оденем Катю на прогулку», «Как мы помогаем маме», «Как правильно мыть ручки», «Научим Катю раздеваться», «Сделаем Кате комнату», «В гостях у мишки: наводим порядок» |
| Снятия эмоционального напряжения в течение дня. | **Зарядка в стихах** «Гномики».  **Разминка:** «Где же наши ручки?», «Шаловливые ножки».  «Велосипед» (укрепление мышц ног и брюшного пресса, ритмизация движений в соответствии со стихотворным текстом) – дети сидят на полу, опираясь спиной о стену, и делают движения под стихотворные строчки;  **Подвижные игры**: «Мы топаем ногами», «Солнышко и дождик», «Карусель», «Гуси», «Поезд», «Пузырь», «Журавли – лягушки», «Догонялки», имитация движений животных  **Пальчиковые игры**: «Наша семья», «На руках у нас 5 пальцев», «Зайчик», «Пальчики здороваются», «Мы считаем» |
| Дидактические игры | «Узнай и назови зверей», «Поручения», «Разложи по цвету», «Что делаем сначала, что потом», «Где чей домик», «Что изменилось?», «Узнай по голосу», «Найди предмет по описанию», «Назови животное и как оно кричит», «Найди свою маму», «Кто чем питается |
| октябрь - ноябрь | Развитие эмоциональной сферы, коммуникация. | **Игры:** «Зоопарк», «Назови друга ласково», «Добрая нежная рука», «Если «да» - похлопай, если «нет» - потопай», «Что подарить другу», «Я и моя мама», «Как мы веселимся», «Найди отличие», «Кто как ходит», «Играть нужно дружно».  **Художественная литература:** рассказывание сказки  К. Чуковского «Федорино горе», чтение стихотворения Е. Благининой «Научу обуваться и братца»,  С. Маршака «Мой веселый, звонкий мяч» |
| Развитие культурно нормированных и орудийных действий | **Игры-занятия:** «Накормим кукол обедом», «Расскажи, что видишь на картинке», «Накроем стол для гостей», ситуации «Маша хочет кушать, тарелка есть, а ложки нет» (предметы-заместители), игра-имитация «Медведь», инсценировка «День рождения Чебурашки» |
| Снятия эмоционального напряжения в течение дня. | **Заряка в стихах.**  **Игры** «Покачай игрушку на животике» (развитие дыхания, активизация процесса вдох-выдох) – дети лежат на спине, игрушки помещают на живот, на шумном вдохе поднимают игрушку животом, на произвольном выдохе опускают.  «Вот как мы умеем!» (развитие общей подвижности) – дети лежат на животе, затем крадутся на четвереньках, как «разведчики», «плывут» в воде, «ныряют» в шарики и т.д.  **Подвижные игры:** «Куры и петух», «Солнышко и дождик», «Птички летают» |
| Дидактические игры | «Что изменилось?», «Чудесный мешочек», «Найди предмет по описанию», «Сложи картинку», «Кто скорее соберет», «Узнай и назови», «Угадай, что звучит», «Чьи дети», «Кто позвал?» |

Приложение 3

**Игры с детьми во время адаптации.**

**Игры на развитие эмоциональной сферы, снятие физического напряжения, тревожности, развитие коммуникации**

**1. «Назови себя ласково»**

Дети сидят в кругу. Психолог кидает каждому ребенку мяч и просит назвать свое имя «ласково». Затем все дети проговаривают имя.

**2. «Солнышко»**

Каждый ребенок подходит к педагогу и кладет свою руку на ладонь педагога со словами: «Я люблю…», называя имя следующего по очереди ребенка.

Педагог сверху рук детей кладет свою вторую ладонь со словами: «Посмотрите, какое ласковое доброе солнышко у нас получилось и к каждому ребенку идет лучик доброты, ласки, любви».

**3. «Волшебные палочки»**

Педагог предлагает каждому ребенку высыпать счетные палочки из коробки. Спрашивает: «Сколько палочек у нас?»…«Правильно, много!» Давайте выложим из палочек елочку. Сколько елочек у Даши? Правильно одна. А у Марины? Тоже одна и т.д. А теперь солнышко (педагог раздает кружочки детям разного цвета, а дети из палочек выкладывают лучики. Посмотрите, а солнышко у всех разное. Какого цвета у Саши солнышко? А у Димы? Марины? Сколько у Марины солнышек? Одно. Ребята, люди придумали специальные значки, по которым можно узнать, сколько предметов. (раздает цифру 1 каждому ребенку). Это цифра 1, обозначает один предмет. Давайте пальчиком проедим по цифре 1. Давайте посмотрим, что у нас одно. Правильно, один стол, один мальчик, одна картина и т.д.

**4. «Мартышки» (Обыгрывание стихотворения)**

Мы веселые мартышки,

Мы играем громко слишком,

Все в ладоши хлопаем

И ногами топаем.

Надуваем щечки,

Скачем на носочках

И друг другу даже

Языки покажем.

Оттопырим ушки,

Хвостик на макушке,

Пальчик поднесем к виску

И подпрыгнем к потолку.

Шире рот откроем – «А»,

Рожицы состроим.

Как скажу я слово: «Три»,

Все гримасою замри.

Педагог рассматривает «мартышек» и по имени называет детей, у которых получились смешные позы и мимика.

**5. «Солнышко и тучка» (напряжение и расслабление мышц 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.

**6. «Здравствуй, я котик»**

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

**7. «Котик ласкает»**

Ведущий в роли котенка ласкает по очереди каждого ребенка (лапками гладит их по головке) со словами: «Хороший Сашенька, хорошая Машенька» и т.п.

**8. «Котенок веселый–грустный»**

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

**9. «Потерялся ребенок»**

Дети – в кругу, психолог делает объявление по радио: «Внимание, внимание, потерялась девочка…» и далее описывает внешность и одежду одного из детей. Тому, кто узнает этого ребенка, нужно громко крикнуть: «Это я тебя нашла, в детский садик к вам пришла».

**10. «Солнечный зайчик» (Цель - снятие эмоционального напряжения)**

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай

его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

**11. «Спаси птенца» (Цель игры - ознакомить детей с методами саморегуляции)**

Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями верх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам.

**12. «Сорока-ворона» (Цель - снятие эмоционального напряжения)**

Дети сидят в парах, проговаривают слова потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

Потешка: Сорока-ворона кашу варила, Сорока-ворона деток кормила. Этому дала, и этому дала, И этому дала, и этому дала. А самому маленькому Из большой миски Да большой ложкой. Всех накормила!

**13. «Клубочек» (Цель - развивать умение действовать согласованно, создать ощущение единства)**

Воспитатель будет выполнять роль «катушки», а дети должны взяться за руки. Тот, кто стоит первым, пусть даст руку воспитателю. Получилась ниточка, закрепленная на катушке. Воспитатель возьмет за руку последнего и будет водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не "намотается" на катушку.

Дети должны почувствовать, какой получился крепкий, дружный клубок. Воспитатель: «Давайте немножко поживем в нем, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, я снова беру последнего ребенка за руку, и мы начинаем разматываться».

**14. «Доброе животное» (Цель - развитие чувства единства)**

Воспитатель: «Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох - все делают шаг вперед. Выдох - шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д.

**15. «Морщинки» (Цель - снятие напряжения)**

Воспитатель: «Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз - вдох-выдох. Отлично... Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь - соседу слева. Наморщите лоб - удивитесь, нахмурьте брови - рассердитесь, наморщите нос - вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!»

**16. «Паровозик с именем». (Цель - настроить детей на совместную работу)**

Воспитатель: «Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда "паровоз" будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну: "Света, Света...". Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Олю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали!

Вот мы и проехали целый круг, теперь Оля выберет того, кто станет "паровозиком", и мы уже втроем будем повторять его имя».

И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре.

**17. «Земля, небо, огонь и вода» (Цель - развитие сенсомоторной координации, развитие воображения)**

Воспитатель: «Подумайте и с помощью движений покажите землю, небо, огонь и воду... У вас замечательно получилось. Сейчас я включу музыку, и тот, кто захочет, сможет выйти в круг и изобразить что-нибудь одно: землю, небо, огонь или воду, а все остальные попробуют угадать, что им показывают».

**18. Сказка «Курочка Ряба»**

Жили-были дед да баба. (Дети соединяют ладони рук над головой и показывают дом).

И была у них курочка ряба. (Одной рукой щепоткой из большого и указательного пальца клюем зернышки из другой руки).

Снесла курочка яичко: (Дети катают грецкий орех одной рукой по полу).

яичко не простое, а золотое. (Перекатываем из одной руки в другую)

Дед бил, бил – не разбил. (Дети держат орех в левой руке и стучат им об пол).

Баба била, била – не разбила. (Дети держат орех в правой руке и стучат им об пол).

Мышка бежала…ну-ка, мышка, отними яичко. (Дети прячут орех между ладонями).

Мышка не нашла яичко и убежала в норку.

**19. «Звукоподражание»**

Воспитатель: Мы сейчас с вами отправимся в путешествие. Раздается гудок: «ду-ду-ду!» (гудят дети)

Вот поезд наш едет, колеса стучат,

А в поезде нашем ребята сидят.

Чу-чу! Чу-чу-чу! Бежит паровоз,

Далеко, далеко ребят он повез.

Чу-чу-чу!

– На дорожке козлик стоит, копытцем стучит и громко кричит. (Показывает игрушку) Как он копытцем стучит?

– Цок-цок-цок-цок!

– Как он кричит?

– Ме-е-е, ме-е-е, ме-е-е!

Петушок по дорожке идет и громко песенку поет. Как он песенку поет?

– Ку-ка-ре-ку-у-у-у!

– Курочка зернышки нашла и цыпляток позвала. Как она их позвала?

– Ко-о-о! Ко-ко-ко-о!

– Ворона корочку хлеба нашла, своих деток позвала. Как она деток звала?

– Кар-кар-кар-кар!

– Гуси травку едят, нас увидали, тянут шеи и шипят. Как они шипят?

– Ш-ш-ш-ш!

– К нам корова пришла, молочка принесла и деток позвала. Как она позвала?

– Му-у-у! Му-у-у! Молока кому-у-у?

**20. «Найди свою маму»**

Педагог раскладывает на ковре картинки животных, а детям раздает картинки детенышей животных.

– Маша, у тебя какое животное?.. Где его мама? Правильно, его мама … корова. Это домашнее или дикое животное?

**21. «Кто чем питается»**

Педагог раскладывает картинки с пищей животных и предлагает накормить свое животное.

**22. «Катины подарки»**

Психолог помещает на наборное полотно большую картинку, на которой изображены Катя и ее игрушки: кукла, мартышка, попугай, трубочист, носорог. Предлагает детям рассмотреть, назвать игрушки. Далее психолог раскладывает маленькие картинки и дает объяснение, что Катя привезла от бабушки своим игрушкам подарки: кукле – сумку, мартышке – бант, попугаю колокольчик, трубочисту альбом, носорогу носок. Затем психолог убирает картинки и просит детей вспомнить и для каждой игрушки положить подарок.

Приложение 4

**Подвижные оздоровительные игры**

Объяснение подвижной игры детям младшего дошкольного возраста часто совпадает по времени (идет почти параллельно) с началом и развертыванием самой игры. Например, воспитатель говорит, что сейчас все будут играть в игру **«Птички в гнездышках»,** и тут же предлагает детям занять гнездышки (заранее нарисованные кружки или поставленные скамеечки). Затем, продолжая объяснение, он говорит, что по сигналу "Солнышко!" все птички вылетят из гнездышек и будут летать, при этом он показывает, как они будут летать, и предлагает детям-птичкам полетать вместе с ним. Через некоторое время воспитатель объявляет: "Дождик пошел, все птички прячутся в гнездышки", - и поясняет, что все должны убежать и стать в свои кружки. В ходе игры воспитатель все время дает пояснения, уточняет движения, добивается большей точности выполнения движений и правил.

Руководя действиями детей в игровом упражнении **«С кочки на кочку»,** воспитатель говорит: «Теперь Коля будет переправляться через ручеек. Иди, Коля, не бойся, ручеек неглубокий». «Осторожно, Коля, не спеши, - предупреждает воспитатель, - не то попадешь в воду, промочишь ноги. Вот молодец! Сейчас ты хорошо идешь, прямо на кочки ступаешь. А теперь сделай шаг пошире, чтобы попасть на бережок». Попутно воспитатель разговаривает и с другими детьми, подготавливая их к выполнению задания, «Олечка, а ты хочешь перейти через ручеек?» - спрашивает он. Девочка смущенно улыбается и ничего не отвечает. Кто-то из ребят говорит, что она боится. Воспитатель ободряет ребенка: «Мы с Олей вместе пойдем через ручеек, возьмемся за руки, вот нам и не будет страшно. Да?»

**«Карусели»** Игра напоминает малышам катание на карусели. Кружась одновременно в темпе, который задаётся текстом, дети все вместе создают образ карусели, движение которой то замедляется, то ускоряется, и вместе переживают радость от такого развлечения. Общее переживание вызывает подлинный всплеск веселья, которое, конечно же, сближает и

детей, и взрослых. Важно, что эта игра не только забавляет ребят, но и учит их согласовывать свои движения друг с другом и с ритмом текста, что очень полезно для развития слухового внимания и управления своими движениями. Игра начинается с образования круга. «Давайте покатаемся на карусели! — говорит взрослый. — Повторяйте слова за мной и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась». Держась за руки, все движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле-еле-еле-еле (Карусель медленно движется в правую сторону)

Завертелись карусели. А потом, потом, потом

(Темп речи и движений постепенно ускоряется)

Все бегом, бегом, бегом! Побежали, побежали,

(На слова «побежали» карусель меняет направление движения)

Побежали, побежали! Тише, тише, не спешите,

(Темп движения постепенно замедляется, и на слова «раз-два» все останавливаются и кланяются друг другу)

Карусель ос-та-но-ви-те. Раз-два, раз-два. Вот и кончена игра.

**«Раздувайся, пузырь!»**

Участники игры берутся за руки и образуют круг. Взрослый говорит: «Вот как нас много! Какой большой круг получился, как пузырь! А теперь давайте сделаем маленький кружок». Все становятся тесным кружком. Затем, не размыкая рук, начинают делать шаги назад со словами:

Раздувайся, пузырь. Раздувайся, большой. Оставайся такой. Да не лопайся!!!

Затем взрослый восклицает: «Лопнул пузырь!» Все хлопают в ладоши, произносят слово «Хлоп!» и собираются в кучку. Игра повторяется несколько раз. После того как пузырь «лопнул», можно покружиться, изображая маленькие пузырьки.

**«Ручки вверх и на бочок»**

Эта игра предполагает выполнение нескольких последовательных движений: руки вверх и на бочок; руки в стороны и на бочок; руки вниз и на бочок.

Взрослый приглашает ребенка поиграть и говорит: «А теперь ручки хотят поиграть в новую игру. Смотри на меня и старайся все делать так же, как я». Он поднимает руки вверх, а затем переносит их на бок, произнося: «Руки вверх и на бочок». Ребенок воспроизводит движения взрослого. Таким же образом проигрываются и другие инструкции («ручки в стороны, вперед, назад»). В процессе игры взрослый обращает внимание на соответствие движений ребенка речевой инструкции, например: «Сашенька, где у тебя ручки? Разве ты их поставила на бочок? Поставь ручки вот так», — и помогает малышу поставить ручки на бочок.

Приложение 5

**Зарядка в стихах**

Мы ногами топаем: топ-топ-топ. А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.

Носок-пятка, носок-пятка, а теперь пойдём в присядку.

Приседаем, приседаем и как птички мы летаем.

На носочках потянулись. За грибочками нагнулись.

А теперь скорей бежать. Никому нас не догнать.

1. **«Козел»**

Шел козел по лесу, по лесу, по лесу (шагаем)

Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу (руками загребаете к себе)

Давай, Коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгаете)

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем (трясете поочередно ногами)

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопаем в ладоши)

И ножками потопаем, потопаем, потопаем (топаем ногами)

1. **Подражание животным**

Птица крылья расправляет, просыпаясь на заре (машем руками, как птица)

Миша лапы разминает у берлоги на траве (ноги широко расставлены, переваливаемся с ноги на ногу)

1. **«Гномики»**

Утром гномы в лес пошли. (шаг на месте)

По дороге гриб нашли. (наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе)

А за ним-то раз, два, три - (наклоны туловища из стороны в сторону)

Показались ещё три! (руки вперёд, затем в сторону)

И пока грибы срывали, (наклоны вперёд, руки к полу)

Гномы в садик опоздали. (руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)

Побежали, заспешили (бег на месте)

И грибы все уронили! (присесть)

Приложение 6

**Полезные забавы для самых маленьких**

**«Цап»**

Взрослый сажает ребенка рядом с собой, берет раскрытую ладошку малыша своей рукой, а другой водит по ней пальцем, приговаривая: «На горе стояли зайцы и кричали: “Прячьте пальцы! Цап!”». С последним словом он захлопывает ладошку малыша, захватывая ею свой палец. Как правило, дети радуются, поймав палец взрослого, побуждают его повторить игру. В эту игру можно играть с несколькими членами семьи, поочередно ловя пальчики друг друга. В этой игре хорошо развивается координация совместных действий.

**«Тушки-тутушки»**

Высоко поднимая ребенка на руках или на коленках, взрослый припевает:

Тушки — тутушки,

С творогом ватрушки.

Пшеничный пирожок

Гоп! Гоп! Гоп! Гоп!

Дружок!

**«Кулачки»**

Кулачками или суставами согнутых пальчиков ребенка взрослый выстукивает по крышке стола в такт стишков:

Ай, туки, туки, туки,

Застучали молотки,

Застучали молотки,

Заиграли кулачки,

Тук-ток, тук-ток,

Нашей Леночке — годок!

**«Курочка кудахчет»**

Ребенок сидит на коленях взрослого. Пальчиком одной ручки ребенка взрослый легонько тычет в ладошку его другой руки и напевает:

Курочка кудахчет,

Дочку носом тычет:

Ай, куда, куда, куда,

Ай, подай ее сюда!

**«Прокачусь по льду»**

Малыш сидит на коленях у взрослого. Колени плотно прижаты друг к другу. Взрослый то поднимает свои ноги «на носки», то опускает «на пятки». Ребенок, таким образом, подпрыгивает. Взрослый напевает:

Прокачусь-ка я по льду,

Ни за что не упаду!

Затем немного раздвигает колени, поддерживая ребенка, и добавляет:

Хлоп! — на лед!

Ах, не везет!

**Еще один вариант этой игры — «Рыжая лисица»:**

Я рыжая лисица,

Я бегать мастерица.

Я по лесу бежала,

Я зайку догоняла,

И в ямку бух!

Приложение 7

**Примерное перспективное планирование занятий по профилактике дезадаптации**

**детей 1-4 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Материалы** |
| 1 | «Божья коровка» | - создание положительного эмоционального настроя в груп­пе;  - развитие умения действовать соответственно правилам игры;  - развитие координации движений, общей и мелкой мото­рики, ориентации в собственном теле;  - развитие зрительного восприятия (цвета, формы, разме­ра предметов);  - развитие внимания, речи и воображения. | игрушечная божья коровка, большие и маленькие машинки, матрешки, куклы, куби­ки и т.п. |
| 2 | «Листопад» | - создание атмосферы эмоциональной безопасности;  - снятие эмоционального и мышечного напряжения;  - снижение импульсивности, повышенной двигательной активности;  - развитие умения двигаться в одном ритме с другими деть­ми, подстраиваться под их темп;  - развитие слухового внимания, произвольности, быстроты реакций;  - развитие речи, воображения, творческих способностей. | большой зонт; магнитофон, кассета с записью шума дождя, кассета с за­писью медленной спокойной музыки; два кленовых листа (для каждого ребенка) |
| 3 | «Мячик» | - сплочение группы, развитие умения взаимодействовать со сверстниками;  - повышение эмоционального тонуса;  - развитие чувства ритма, координации движений;  - развитие ориентации в пространстве;  - обучение отражению в речи своего местонахождения, местонахождения других детей, предметов;  - развитие зрительного и тактильного восприятия, речи и воображения. | большой мяч матерчатый мешочек, маленький пластмассовый мяч и пластмассовый кубик (соразмерные по величине) |
| 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 представлений, умения ото­бражать в речи с помощью предлогов (на, под, в, за и др.) местонахождение вещей;  - развитие общей моторики;  - развитие памяти, речи и воображения. | картина или фотография «Осенний лес»; игрушечный ежик; игрушки (куклы бибабо): лиса, волк, медведь; красный, желтый и зеленый кленовые листья (для каж­дого ребенка); красная, желтая и зеленая корзинки |
| 5 | «Веселый Петрушка» | - развитие умения согласовывать свои действия с движени­ями других детей, 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. | игрушка (кукла бибабо) «Петрушка»;  игрушечный паровозик, с привязанной к нему длинной лентой;бельевая прищепка синего цвета (для каждого мальчика); бельевая прищепка желтого цвета (для каждой девочки);обруч, с привязанными к нему лентами желтого и синего цвета;  мягкая игрушка или кукла (для каждого ребенка) |
| 6 | «Мячики» | -развитие коммуникативных навыков (учить устанавли­вать контакт; друг с другом, действовать согласованно, под­страиваться к темпу движений партнера);  - снятие эмоционального и мышечного напряжения;  - развитие умения согласовывать свои действия с ритмом и текстом стиха;  - развитие ориентации в собственном теле;  - развитие общей и мелкой моторики;  *-* развитие зрительного восприятия, речи и воображения. | большой красный мяч и маленький синий мячик; мячи среднего размера (для каждой пары детей); магнитофон, кассета с записью спокойной музыки и рит­мичной плавной мелодии |
| 7 | «Зайка» | - создание положительного эмоционального настроя в груп­пе;  - развитие умения подражать движениям взрослого;  - развитие координации движений, общей и мелкой мото­рики;  - развитие умений подчиняться правилам игры, отработка быстроты реакции;  *-* снижение излишней двигательной активности, импуль­сивности;  - развитие тактильного восприятия, внимания, речи и во­ображения. | мягкие игрушки: заяц и лиса; магнитофон, кассета с записью веселой плясовой музыки; матерчатый мешочек с набором пластиковых овощей |
| 8 | «Мыльные пузыри» | - создание положительного эмоционального настроя в груп­пе;  - развитие умения подражать движениям взрослого;  - развитие координации движений, общей и мелкой мото­рики;  - развитие умений подчиняться правилам игры, отработка быстроты реакции;  *-* снижение излишней двигательной активности, импуль­сивности;  - развитие тактильного восприятия, внимания, речи и во­ображения. | набор для выдувания мыльных пузырей; магнитофон, кассета с записью плавной мелодии; мячи;мячи для подскоков (хлопков) |
| 9 | «Мишка» | - сплочение группы, развитие эмпатии;  - снятие эмоционального и мышечного напряжения, тре­вожности;  - развитие умения согласовывать свои действия сАтвии­ями других детей, с ритмом стиха, с правилами игры;  - развитие координации движений, общей и мелкой мото­рики;  - развитие внимания, речи и воображения. | игрушечный медвежонок; магнитофон, кассета с записью пения птиц |
| 10 | «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. | игрушечная мышка; розовый и черный косметические карандаши; большие игрушечные часы;  магнитофон, кассета с записью плясовой музыки |
| 11 | «Колобок» | - сплочение группы, развитие эмпатии, обучение детей на­выкам сотрудничества;  - снятие страхов перед сказочными героями;  *-* развитие общей и мелкой моторики, координации движе­ний;  - развитие восприятия (вкусового, тактильного, зрительно­го, обонятельного);  - развитие пространственных представлений;  - развитие внимания, речи и воображения. | куклы бибабо (персонажи сказки «Приключения Колобка»); матерчатый мешочек; фрукт и овощ; пластилиновый шарик (для каждого ребенка); дидактический набор «Мисочки»; деревянные игрушки: грибок, шарик, кубик (соразмерные по величине) |
| 12 | «Котята» | - формирование положительной самооценки;  - развитие стремления сопереживать, помогать, поддержи­вать друг друга;  - 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. | магнитофон, кассета «Голоса животных и птиц»;желтые, красные, синие, зеленые бабочки размером с дет­скую ладошку (по количеству детей); игрушки или предметные картинки желтого, красного, си­него и зеленого цвета |

Каждое занятие проводится в 2-3 этапа. Комплектова­ние и количество модулей (игр и упражнений), из которых состоит занятие, варьируются педагогом.Занятия длительностью 10-20 минут проводятся 2-3 раза в неделю. Каждое из занятий повторяется по 4-5 раз, чтобы дети запомнили слова потешек и песенок, правила игр.

Работа по каждому из разделов дополняется задачами, связанными с профилактикой и торможением отрицательных эмоций. Их решение достигается как в процессе индивидуальных, так и групповых занятий с детьми как психологом, так и воспитателем.

*Приемы торможения отрицательных эмоций:*

- переключение;

- игры с песком, водой;

- игры с бытовыми предметами;

- пальчиковые игры, сжимание пальцев (игрушки-пищалки);

- спонтанные, раскрепощающие движения (надувать щеки, рвать бумагу, топать ногами);

- игры с озвученными игрушками (бубен, барабан, погремушка и т.д.).

Анкета

**«Готовность ребёнка к поступлению в детский сад»**

# Ф.И.О.ребёнка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Какое настроение преобладает у ребёнка? (**бодрое, уравновешенное - 3, раздражительное, неустойчивое -2, подавленное - 1)

**2. Как Ваш ребёнок засыпает? (**быстро, спокойно (до 10 минут) – 3, медленно, неспокойно - 2)

**3. Что Вы делаете, чтобы ребёнок заснул? (**дополнительное воздействие (укачивание, колыбельная) – 3, ничего – 1)

**4. Какова продолжительность сна ребёнка? (**2 часа – 3, менее 1 часа – 1)

**5. Какой аппетит у Вашего ребёнка? (**хороший – 4, избирательный – 3, неустойчивый – 2, плохой – 1)

**6. Как относится ребёнок к высаживанию на горшок? (**положительно – 3, отрицательно – 1, просится на горшок – 3, не просится, но бывает сухой – 2, не просится и ходит мокрый – 1)

**7. Есть ли у Вашего ребёнка отрицательные привычки?**

да \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_нет

**8. Интересуется ли Ваш ребёнок игрушками, предметами дома и в новой обстановке?**

(да – 3, нет – 1, иногда – 2)

**9. Проявляет ли интерес к действиям взрослых?**(да – 3, нет – 1, иногда – 2)

**10. Как Ваш ребёнок играет? (**умеет играть самостоятельно–3, не всегда– 2, не играет сам– 1)

**11. Взаимоотношения со взрослыми:**легко идёт на контакт – 3, избирательно – 2, трудно – 1

**12. Взаимоотношения с детьми:**(легко идёт на контакт – 3, избирательно – 2, трудно – 1)

**13. Отношение к занятиям:внимателен, усидчив, активен:**(да – 3, нет - 1, не всегда – 2)

**14. Есть ли у ребёнка уверенность в себе?(**есть –3, не всегда – 2, нет – 1)

**15. Есть ли опыт разлуки с близкими?**(переносит разлуку легко – 3, тяжело – 1)

**16. Есть ли аффективная привязанность к кому-либо из взрослых?**(есть – 1, нет –3)

# Карта готовности ребенка к поступлению в ДОУ

# Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ возраст\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЯМ | ПАРАМЕТРЫ | Баллы |
| 1. Какое настроение преобладает у малыша? | Бодрое  Раздражительное  Подавленное | 3  1  1 |
| 2. Как засыпает малыш? | Быстро (до 10 минут)  Медленно  Спокойно  Неспокойно | 3  2  3  2 |
| 3. Какова длительность сна? | 10 час. 30 мин. ночной сон  2 часа 20 мин. дневной сон  не соответствует возрасту | 3  1 |
| 4. Каков аппетит у малыша? | Хороший  Избирательный  Плохой | 3  3  1 |
| 5. Как относится малыш к высаживанию на горшок? | Положительно  Отрицательно | 3  1 |
| 6. Просится ли малыш на горшок? | Просится  Не просится, но бывает сухой  Не просится, ходит мокрый | 3  2  1 |
| 7. Проявляет ли малыш интерес к игрушкам? | Проявляет  Проявляет иногда  Не проявляет | 3  2  1 |
| 8. Проявляет ли малыш интерес к действиям взрослых? | Проявляет  Проявляет иногда  Не проявляет | 3  2  1 |
| 9. Может ли малыш без посторонней помощи найти себе занятие? | Да  Нет | 3  1 |
| 10. Проявляет ли малыш инициативность во взаимоотношениях со взрослыми? | Вступает в контакт по собственной инициативе  Сам не вступает в контакт | 3  2 |
| 11. Проявляет ли малыш инициативность во взаимоотношениях с детьми? | Вступает в контакт по собственной инициативе  Сам не вступает в контакт | 3  2 |
| 12. Адекватен ли малыш к оценке своей деятельности взрослыми? | Да  Не всегда  Нет | 3  2  1 |
| 13. Как была перенесена малышом разлука с близкими? (если был такой опыт) | Легко  Тяжело | 3  2 |
| 14. Имеет ли место аффектная (чрезмерная) привязанность к кому- либо из взрослых? | Да  Нет | 1  3 |

Прогноз адаптации:

Готов к поступлению в детский сад: 55 – 40 баллов

Условно готов: 39 – 24 балла

Не готов: 23 – 16 баллов

Приложение 9

**Признаки психического напряжения у детей**

**Инструкция:** Оцените наличие или отсутствие перечисленных признаков у Вашего ребенка по степени выраженности.

1. - нет
2. - немного
3. - средняя выраженность
4. - очень много

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Признаки психического напряжения | Интенсивность | | | | Обстоятельства |
| 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Грызет ногти |  |  |  |  |  |
| 2 | Сосет палец |  |  |  |  |  |
| 3 | Отсутствует аппетит |  |  |  |  |  |
| 4 | Разборчив в еде |  |  |  |  |  |
| 5 | Засыпает с трудом |  |  |  |  |  |
| 6 | Спит спокойно |  |  |  |  |  |
| 7 | Плохо, неохотно встает |  |  |  |  |  |
| 8 | Жалуется на головные боли |  |  |  |  |  |
| 9 | Жалуется на боли в животе |  |  |  |  |  |
| 10 | Часто бывает рвота |  |  |  |  |  |
| 11 | Часто бывает головокружения |  |  |  |  |  |
| 12 | Заикается |  |  |  |  |  |
| 13 | Чрезмерно потеет |  |  |  |  |  |
| 14 | Краснеет, бледнеет |  |  |  |  |  |
| 15 | Легко пугается |  |  |  |  |  |
| 16 | Часто дрожит от возбуждения |  |  |  |  |  |
| 17 | Часто плачет |  |  |  |  |  |
| 18 | Часто моргает |  |  |  |  |  |
| 19 | Дергает рукой, плечом |  |  |  |  |  |
| 20 | Недержание мочи |  |  |  |  |  |
| 21 | Недержание стула |  |  |  |  |  |
| 22 | Бывают припадки злости |  |  |  |  |  |
| 23 | Играет какой-либо частью тела |  |  |  |  |  |
| 24 | Боится за свое здоровье |  |  |  |  |  |
| 25 | Бывают побуждения постоянно и церемонно что-либо делать |  |  |  |  |  |
| 26 | Часто мечтает, мысли его где-то далеко |  |  |  |  |  |
| 27 | Умеет сосредоточиться |  |  |  |  |  |
| 28 | Очень тревожен |  |  |  |  |  |
| 29 | Старается быть всегда тихим |  |  |  |  |  |
| 30 | Видит фантастические предметы |  |  |  |  |  |
| 31 | Боится темноты |  |  |  |  |  |
| 32 | Боится одиночества |  |  |  |  |  |
| 33 | Боится животных. Каких? |  |  |  |  |  |
| 34 | Боится чужих людей |  |  |  |  |  |
| 35 | Боится шума |  |  |  |  |  |
| 36 | Боится неудачи |  |  |  |  |  |
| 37 | Бывает чувство стыда, виновности |  |  |  |  |  |
| 38 | Бывает чувство неполноценности. |  |  |  |  |  |

Приложение 10

**Анкета для родителей**

**Уважаемые родители!**

Приглашаем Вас принять участие в анкетном опросе. Ваши ответы помогут сотрудникам детского сада узнать индивидуальные особенности и желания Вашего ребенка для создания благоприятных условий его развития.

1. Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. матери \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образование, род деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. отца \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образование, род деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Состав семьи (кто постоянно проживает с ребенком) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Есть ли в семье другие дети, их возраст, взаимоотношения с ними \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Основные виды игр и занятий дома?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Может ли ребенок сам найти себе занятие дома?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**II.** 1. Как Ваш ребенок засыпает (быстро/медленно, спокойно/неспокойно, с дополнительными воздействиями/без дополнительных воздействий)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Что Вы делаете, чтобы ребенок заснул? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Как ребенок спит?

а) спокойно;

б) беспокойно (чутко; часто просыпается, но легко засыпает вновь; бывают ночные страхи, страшные сны; разговаривает во сне, др. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Как относится к введению новой пищи, аппетит \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Заявляет ли о физическом дискомфорте и каким способом: устал, хочет есть, пить, спать, мокрые штанишки? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Какими навыками самообслуживания владеет самостоятельно: ест ложкой, пьет из чашки, пользуется горшком, оказывает содействие при одевании? *(подчеркнуть)*

7. Есть ли у Вашего ребенка отрицательные привычки (сосет палец, раскачивается, крутит головой и т.д.)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Часто ли болеет? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**III.** 1. Как переносит разлуки с матерью? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Какова была максимальная длительность такой разлуки? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Подражает ли взрослым, проявляет ли интерес к их делам? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Как относится к оценке взрослого:

- положительной: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- отрицательной: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Стремится ли демонстрировать свои достижения, умения взрослому? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Легко ли идет на контакт с взрослыми, сверстниками (легко; избирательно; трудно)?

**V**. 1. Каковы Ваши действия в следующих ситуациях:

- ребенок отказывается есть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- ребенок не может заснуть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- намочил штанишки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- сломал игрушку или предмет, которым пользуются взрослые \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- не реагирует на запрет и продолжает настаивать на желаемом, капризничает \_\_\_\_\_\_\_

2. Как Вы:

- ласкаете ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- поощряете ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- порицаете \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**VI**. 1. Как передвигается ребенок?

а) преимущественно бегом;

б) беготня чередуется со покойным перемещением.

2. Следует ли ребенок определенному порядку в проявлении своей жизнедеятельности (просыпается и засыпает приблизительно в одно и то же время, съедает ежедневно приблизительно одинаковое количество пищи, проявляет активность или спокойствие в одно и тоже время суток)?

а) да; б) нет.

3. Легко ли привыкает к новой ситуации (возникают ли проблемы, когда приходится спать на новом месте, оставаться с новым человеком, сопротивляться тем или иным переменам в повседневной жизни)?

а) да; б) нет.

4. Как Ваш ребенок выражает свои чувства?

а) протестует активно: если огорчен, заливается слезами; если рад, громко хохочет.

б) протестует тихо: от огорчения хнычет, хмурится; от радости улыбается.

5. Какое настроение преобладает?

а) хорошее, бодрое;

б) подавленное, вялое или серьезное.

6. Может ли ребенок достаточно долго заниматься каким-то делом, проявлять настойчивость?

а) да; б) нет.

7. Проявляет ли Ваш ребенок особую разборчивость в мелочах (протестует, когда надевают на него несколько тесную одежду; замечает, если несколько меняется вкус любимого блюда; реагирует на запахи и пр.)?

а) да; б) нет.

**СПАСИБО!**

Приложение 11

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Выделяют следующие степени адаптации:

**Легкая степень:** к 20-му дню пребывания в ДОУ нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

**Средняя степень:** поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОУ. Нервно-психологическое развитие несколько замедляется, снижается речевая активность. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней без осложнений, вес несколько снизился.

**Тяжелая степень:** Поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОУ. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1-2 квартала. Респираторные заболевания более 3-ех раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение 1-2 квартала.

**Чтобы адаптация прошла наименее болезненно, родителям необходимо выполнять следующие рекомендации.**

- Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например: «Детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, осенью я начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому. Купить все необходимые вещи, приготовить «радостную коробку», выучить имена воспитателей и выучить правила детского сада».

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло — осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

- Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

- Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы — воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

- Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и, уж точно, обрадуют других детей. Это могут быть коробочки, с вложенными в них забавными предметами; красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани; книжки с картинками. Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или бумажную собачку. За лето вы наполните коробку. Тогда осенью, по утрам, вам проще будет отправлять ребенка в сад — с игрушкой веселее идти, и проще завязать отношение с другим ребенком.

- Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

- Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

- Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

- Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

- Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

- В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»

- Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

* Детский сад работает 5 дней в неделю с 6.00 до 18.00.

Выходными днями являются: суббота,

воскресенье и общегосударственные

праздничные дни.

* Прием детей с 6.00 до 8.00. Помните: своевременный приход ребенка – необходимое условие успешной реализации воспитательно-образовательного процесса.
* О невозможности прихода ребенка в детский сад по болезни или другой уважительной причине необходимо обязательно сообщить до 8 часов утра.
* Ребенок, не посещающий детский сад более пяти дней (без учета выходных и праздничных), должен иметь справку от врача.
* При снятии ребенка на время отпуска, необходимо написать заявление.

***Требования к внешнему виду и одежде детей:***

- опрятный вид, застегнутая одежда и обувь;

- умытое лицо;

- чистый нос, уши, руки, подстриженные ногти;

- подстриженные и тщательно расчесанные волосы;

- чистое нижнее белье;

- наличие носовых платков.

***Для создания комфортных условий пребывания ребенка в группе необходимы:***

- комплекты сменного белья (мальчикам – трусики, майки, шорты, колготки, рубашка; девочкам - трусики, майки, колготки, платье);

- запасные вещи на случай непогоды;

- пакеты для хранения чистого и использованного белья;

Белье, одежда и пр. вещи должны быть промаркированы.

* Перед тем, как привести ребенка в детский сад, проверьте, соответствует ли его одежда времени года и температуре воздуха. Проследите, чтобы одежда не была слишком велика, мала и не сковывала движений; обувь – легкая, теплая, подходящая по размеру.
* Нежелательно ношение комбинезонов в групповом помещении.
* Носовой платок необходим как в помещении, так и на прогулке.
* Во избежание случаев травматизма, необходимо проверить содержимое карманов одежды ребенка на наличие опасных предметов. Категорически запрещается приносить в д/с острые, режущие, стеклянные (ножницы, ножи, гвозди, кнопки, проволоку, флаконы), а также мелкие предметы (бусины, пуговицы и т.п.), таблетки.
* Не следует давать ребенку в д/с дорогие, и представляющие для Вас или для ребенка ценность вещи, игрушки т.к. они могут сломаться или потеряться.
* Не следует давать ребенку в д/с игрушки, провоцирующие агрессивные действия.
* Помните, совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тревожащие Вас ситуации выясняйте в мягкой форме или через специалистов.

Если Вам нужна помощь, специалисты детского сада ждут Вас!

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДЕТСКИЙ САД»**

Детский сад – это не только новое окружение, новая обстановка, новые люди. Это и первое расставание ребенка с близкими людьми, и, следовательно, первое большое испытание, которое он встретит самостоятельно. Малышу надо приспособиться к новому ритму и требованиям воспитателя. Чтобы стресс не был болезненным и не затянулся на долгие недели, необходима разумная и последовательная помощь родителей.

1. Свое решение о посещении детского сада необходимо сообщить ребенку с радостью, преподнести его как награду.

2. Готовить ребенка к временной разлуке с Вами и дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим.

3. Покупать вещи для детского сада вместе с ребенком. Заботится о том, чтобы вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застежек и пуговиц, обувь – на липучках или на молнии.

4. Заранее узнать режим дня в дошкольном учреждении и организовать похожий режим дома.

5. Отправлять малыша в детский сад лишь при условии, что он здоров. Повысить роль закаливающих мероприятий.

6. Как можно раньше познакомить ребенка с детьми и воспитателями в детском саду. Раскрыть малышу «секреты» возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.

7. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он там будет делать.

8. Учить ребенка всем необходимым навыкам самообслуживания.

9. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления в детский сад.

10. Продумать, кто будет приводить и уводить ребенка.

11. Планировать свое время так, чтобы не оставлять малыша первое время на целый день в детском саду. Все время объяснять ребенку, что он для Вас по-прежнему дорог и любим.

12. Накануне напомнить малышу, что завтра он пойдет в садик и ответить на все вопросы ребенка. Поговорить с ребенком о возможных трудностях, с которыми он может столкнуться в начале посещения дошкольного учреждения.

## Приложение 12

## Как не нужно вести себя родителям с ребенком,

## когда он начал посещать впервые детский сад.

* В присутствии ребенка плохо отзываться о детском саде или его сотрудниках.
* «Наказывать» ребенка детским садом (например:«Капризничаешь, тогда я сегодня тебя из детского сада не заберу») или поздно забирать домой.
* Мешать его контактам с детьми в группе.
* Не уменьшать, а увеличивать нагрузку на нервную систему.
* Водить ребенка в многолюдные и шумные места.
* Все время кутать, одевать не по сезону.
* Наказывать за детские капризы.
* В воскресные дни резко изменять режим ребенка.
* Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с детским садом.
* Не обращать внимания на отклонения в обычном поведении ребенка.
* Не выполнять все предписания врача.

Приложение 13

## Как нужно вести себя родителям с ребенком,

## когда он начал посещать впервые детский сад.

* Заблаговременно формировать у ребенка положительную установку к детскому саду.
* Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
* Рассказывать веселые истории из жизни знакомых вам детей, посещающих детский сад, делиться личным опытом.
* Ориентировать ребенка на воспитателя. Он должен твердо знать: чтобы не случилось, всегда можно обратиться к тому за помощью.
* Имя отчество будущей воспитательницы должно постоянно фигурировать в ваших разговорах, ее образ должен войти в сознание ребенка.
* Обязательно расскажите воспитателю об особенностях и привычках ребенка. Не бойтесь быть назойливым.
* Следите за своими эмоциями. Часто мамы, готовя ребенка в сад, ведут себя, словно провожают ребенка на фронт. Если вы действуете уверенно, то и ребенок будет спокоен.
* Не оставляйте его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирайте его домой.
* Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
* Щадить его ослабленную нервную систему.
* Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему.
* На время прекратить походы в цирк, театр, гости.
* Намного сократить просмотр телевизионных передач.
* Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
* Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
* Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
* Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
* При проявлении изменений в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу.

Приложение 14

**Выступление на родительском собрании на тему:**

***«ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАТА***

***К УСЛОВИЯМ ДОУ»***

Уважаемые родители!

Рада приветствовать Вас в нашем дошкольном учреждении! Я – педагог-психолог – буду совместно с воспитателями и персоналом ДОУ сопровождать ваших детей в процессе их привыкания к условиям дошкольного учреждения.

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение нескольких часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение и новые взрослые. Все это изменения не следуют один за другим, а обрушиваются на ребенка как «снежный ком», вызывая стрессовую ситуацию. Малышу необходимо «адаптироваться», т.е. приспособиться к этому «новому». Согласитесь, любой (даже самый здоровый) малыш в данной ситуации растеряется.

То, насколько быстро и легко ваш малыш справится с новыми условиями, во многом зависит от нас с вами – взрослых. Поэтому я призываю Вас: не бросайте ребенка в воду, не научив плавать! Как показывает практика, чем лучше родители подготовят своего ребенка к детскому саду, тем быстрее он адаптируется.

Привыкание детей к новым условиям протекает на уровне физиологическом и на уровне психологическом:

|  |  |
| --- | --- |
| **Физиологический**  (надо привыкнуть) | **Психологический**  (предстоит привыкнуть) |
| 1. Новый режим 2. Новая пища 3. Новая микросреда | 1. Отсутствие значимого взрослого 2. Невозможность уединения 3. Требования к самостоятельности (необходимость самому справляться с возникающими проблемами) 4. Необходимость самоограничения |
| **Зависит от:** | **Зависит от:** |
| 1. Возраста 2. Состояния здоровья, уровня иммунитета 3. Состояния нервной системы 4. Образа жизни, привычек семьи 5. Сформированности навыков Амообслуживания | 1. Индивидуальных особенностей ребенка (тип темперамента) 2. Степени привязанности к взрослым 3. Уровня самостоятельности 4. Уровня тренированности адаптационных механизмов 5. Знания и выполнения простейших социальных навыков 6. Психологического состояния на момент поступления в ДОУ |

Адаптационный период может быть различен по продолжительности: от 2 недель до 1 мес. и даже полугода. Обычно в первые дни дети с удовольствием идут в детский сад: сказывается «эффект новизны». Наиболее сложными могут быть 3-й, 4-й дни посещения ДОУ, когда может появиться плач, нежелание уходить от мамы, отказ идти в группу. Отнеситесь к такому поведению с пониманием, сделайте небольшой перерыв или заберите пораньше, однако не идите на поводу. Не приводите ребенка в детский сад сразу на целый день.

Дети по-разному могут входить в группу: во многом это зависит от их индивидуальных особенностей. Кто с первых минут начинает плакать и не отпускает маму, а кто-то приходит «как к себе домой». И то, и другое – норма. В самый острый период адаптации многие дети отказываются от еды, плохо спят (чуткий, беспокойный сон), становятся капризными, утрачивают сформированные навыки и достижения развития. Могут появиться соматические расстройства: болит живот, голова, расстройства пищеварения. Но самое главное ребенок будет просить больше, чем обычно, вашего внимания и тепла: может проснуться ночью и звать маму. Все эти проявления выражены тем ярче, чем младше ребенок.

И еще одна ситуация, характерная для детей в период адаптации, о которой часто спрашивают родители: в саду и дома ребенок ведет себя совершенно по-разному (в детском саду послушен, спокоен, а дома в буквальном смысле «стоит на голове»). Это также абсолютно нормальная ситуация, характерная для многих детей. Дело в том, что по природе своей все дети – маленькие исследователи, которым необходимо все изучить и постоянно быть в движении. Однако в саду дети чаще всего не могут реализовать большинство своих импульсов. Так, что в конце дня таких нереализованных движений, эмоций накапливается довольно много. Ребенку необходимо дать возможность выплеснуть их приемлемым способом: дать вволю порезвиться на детской площадке, поиграть в подвижные, эмоциональные игры, дать возможность выплакаться, если это необходимо. В противном случае это может вылиться в истерики или повышенную двигательную активность.

По мере привыкания данные негативные проявления постепенно сходят на нет. О том, что малыш адаптировался, вы поймете, когда у него нормализуется аппетит, сон, эмоциональный фон, малыш с удовольствием начнет ходить в детский сад и радовать Вас новыми успехами.

Что можете сделать Вы, чтобы подготовить своего малыша к новым условиям и облегчить адаптационный период:

1. Как вы поняли из предыдущих слов – формировать навыки самообслуживания, подвести режим дня семьи под режим дня ДОУ
2. Эмоционально настраивать малыша на посещение детского сада: всячески подчеркивать, что малышу ужасно повезло, что он пойдет в детский сад
3. Неизвестность всегда страшит. Поэтому необходимо заранее рассказать малышу, что его ждет в детском саду, что и в какой последовательности он будет там делать. Хорошо проиграть это в виде игры.
4. Подготовьте малыша к возможным трудностям, с которыми может столкнуться ваш малыш (захотелось пить, в туалет и т.д.).
5. Поддерживайте контакт с воспитателем: расскажите ему обо всех индивидуальных особенностях вашего малыша.
6. Старайтесь больше времени проводить с малышом, восполняйте недостаток общения.
7. При расставании обязательно говорите малышу, куда вы уходите, когда придете.

*Признаки, которые вас должны насторожить:*

- постоянный плач, не проходящий, доходящий до истерики. Ребенка долгое время не удается успокоить и переключить;

- плач, доходящий до рвоты;

- появление патологических привычек: сосание пальца, грызение ногтей, раскачивается перед сном и т.д.

В данных ситуациях необходимо обратиться ко мне на консультацию!

*Желаю Вам удачи!*

Приложение 15

**Стендовая информация «Советы психолога»**

**Обеспечьте малышу постепенное вхождение в новые условия.** Постарайтесь не оставлять его сразу на целый день. Желательно первое время забирать тогда, когда малыш еще не устал, и ему не хочется уходить – сразу после дневной прогулки или после обеда. Тем самым Вы сформируете у него желание снова прийти в сад.

**Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете, постарайтесь строго выполнять свои обещания.** Если малыш плачет при расставании с Вами, твердо скажите ему, что Вы его оставляете на несколько часов, что так надо, что Вы его любите и обязательно приедете за ним в определенное время. Сократите «сцену прощания», создайте «ритуал прощания», например, заранее договоритесь с ребенком, что Вы помашете ему в окно: так ему будет легче отпустить Вас. И, конечно, не забудьте похвалить за спокойное расставание.

**Постарайтесь на время адаптации до минимума снизить нагрузку на нервную систему малыша.** Для этого обеспечьте спокойную семейную обстановку, на время прекратите походы в цирк, театр, гости. В выходные дни дома постарайтесь соблюдать такой же режим, как и в детском саду.

**В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша.** На начальном этапе дети зачастую чувствуют себя скованно и вынуждены сдерживать свои эмоции**,** что приводит к внутреннему напряжению, которое, если не разрядить, может стать причиной невроза. Поэтому дома чаще обнимайте малыша, играйте с ним в веселые подвижные игры, поощряйте выражение эмоций, детский смех.

**Терпимо относитесь к детским слезам, капризам.** Помните, что малышу сейчас нелегко, а слезы – естественный выход отрицательных эмоций.

**Проявляйте гибкость.** Проблемы адаптации могут возобновиться после праздников, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. Поэтому важно вновь сократить время пребывания ребенка в детском саду либо в течение какого-то времени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.

**Поддерживайте контакт с воспитателями.** Расскажите об индивидуальных особенностях Вашего ребенка, обсуждайте возникающие проблемы.

**Подчеркивайте, что Ваш ребенок Вам, как и прежде, дорог и любим!**

Приложение 16

**Консультация для воспитателей**

*«Степень адаптации ребёнка к условиям детского сада»*

В каждом детском саду есть уже свой отработанный алгоритм адаптации ребенка. Чаще всего малыш привыкает к новой жизни по такой схеме: чтобы ребенку было проще познакомиться с воспитателями и другими детьми, мама приводит его несколько раз на дневную и вечернюю прогулку. Очень важно, чтобы ребенок видел, как родители приходят за детьми;

- первую неделю малыша приводят к девяти часам, чтобы он не видел слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой. Желательно, чтобы ребенок был накормлен, потому что многие малыши отказываются кушать в непривычной для них обстановке;

- первую неделю мама находится в группе вместе с малышами, чтобы он чувствовал себя спокойнее. После утренней прогулки мама забирает ребенка домой;

- вторую неделю малыш остается в группе в течение такого же времени, что и в первую, но уже без мамы. Мама приходит к концу утренней прогулки, и ребенок обедает в ее присутствии;

- третью и четвертую неделю ребенок уже может остаться на дневной сон. Родители могут забрать его сразу, как только он проснется.

По тому, как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на три основные группы.

**Тяжелая степень адаптации**– дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные заболевания. Это наиболее неблагоприятный вариант.

*Поведение ребенка:*

Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей (в хучшем случае с ребёнком вообще не удаётся установить контакт). Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем, не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей. Очень часто родители находятся в слиянии с ребёнком, сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду. Hо постепенно все может уладиться, и это во многом зависит от обстановки дома.

Запомните, что ребенку с тяжелой адаптацией, помимо вас и воспитателей, поможет только педиатр или узкий специалист!

**Средняя степень адаптации**– в эту группу опадают дети без нервных расстройств – они в детском саду «всего лишь» начинают часто болеть. Еще бы, происходит «обмен» всевозможными инфекциями. Подобную «прививку» могут выдержать далеко не все дети – у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности. При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит корригирующие мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что малыш ваш заболеет, а значит, адаптация его приблизится к благоприятной. И это, в свою очередь, поможет адаптироваться вашему ребенку и в дальнейшем, когда он переступит порог школы.

*Поведение ребенка:*

Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряжённость первых минут постепенно спадает, ребёнок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование).

При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

**Легкая адаптация**– наконец, почти половина детей составляет Амую благополучную группу – они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Обычно период адаптации составляет 3-4 недели. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

*Поведение ребенка:*

Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заменители, например, понарошку кормит куклу, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительная, эмоции легко распознаются. Ребёнок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним. Полярным типом для тяжелой адаптации, является тип легкой адаптации ребенка, когда малыш ваш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего – полмесяца.

Каждый ребенок привыкает к жизни в детском саду по-своему. Одному ребенку на адаптацию потребуется всего неделя, а другому – целый месяц. Продолжительность привыкания зависит от многих факторов. Надо учитывать темперамент малыша, его состояние здоровья, какова обстановка в семье и даже то, насколько готовы к этому важному этапу сами родители. Некоторые дети в первые дни проявляют нешуточную агрессию: царапаются, кусаются, бросаются на пол, с яростью швыряют предлагаемые игрушки. Иногда бывает все наоборот: малыш после расставания с мамой замыкается в себе и, находясь в крайнем напряжении, еле сдерживает рыдания; сидит, уткнувшись в одну точку, не притрагиваясь ни к игрушкам, ни к еде. Так что родители должны быть готовы ко всему.

Чтобы более детально и как можно объективнее судить об этом этапе, психологами был специально разработан ряд необходимых показателей, достаточно информативно характеризующих особенности поведения и проявление эмоций у ребенка, адаптирующегося к новому организационному коллективу, и эмоциональный портрет ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад.

*Эмоциональный портрет ребенка*, *впервые поступившего в обычный детский сад:*

Отрицательные эмоции – как правило, важнейший компонент, встречающийся практически у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому организационному коллективу.

Обычно проявления различны: от еле уловимых до депрессии, напоминающей собою плен. При ней малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете. Он есть, и в то же время его нет. Сидит как будто окаменелый, весь погруженный сам в себя. Не ест, не пьет, не отвечает на вопросы, о сне вообще не стоит говорить… Но, вдруг исчезает вся окаменелость, и он безумно мечется по группе, напоминая «белку в колесе». Как вихрь вырывается из рук нянь или воспитателей и мчится к выходу, со всеми конфликтуя на ходу. Там замирает, а потом, рыдая, зовет маму, захлебываясь в собственных слезах. Но вдруг бессильно замолкает, вновь превратившись в манекен. И так по нескольку раз в день.

Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного. Но наиболее информативен приступообразный плач, свидетельствующий о том, что на какое-то время у малыша все негативные эмоции внезапно отступают на последний план в связи с тем, что их оттесняют положительные. Но, к сожалению, все это лишь на время. Чаще всего на время ориентировочной реакции, когда малыш во власти новизны.

В палитру плача входит также и «плач за компанию», которым уже почти адаптированный к саду ваш ребенок поддерживает «новичков», пришедших в группу, и составляет «плачущий дуэт» или же просто подпевает в хоре.

Обычно дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу.

Страх – обычный спутник отрицательных эмоций, их «сослуживец», «компаньон» и «друг». Навряд ли вам удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз во время адаптации к детсаду. Ведь ваш малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он многого боится, и страх преследует его буквально по пятам. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой… Малыш боится… Очень часто мы невольно сами провоцируем его глобальный страх. И этот страх – источник стресса, а приступы его можно расценивать как пусковые механизмы стрессовых реакций.

Гнев: Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент Алыш ваш, словно маленький агрессор, пантерой готов прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту. В период адаптации ребенок похож на «ахиллесову пяту» и оттого раним настолько, что поводом для гнева может служить все. Поэтому гнев и рождаемая им агрессия способны разгореться, даже если нету искры, как будто бы в самом ребенке заложена пороховая бочка.

Положительные эмоции – противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто «опьянен» ориентировочной реакцией на «прелесть новизны». Чем легче адаптируется ваш ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении у вашего ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, - главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

Социальные контакты. Уже в три года ваш малыш обычно любит контактировать с людьми, сам выбирая повод для контакта. Коммуникабельность ребенка – это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время проводят лишь в «гордом одиночестве». На смену этой «гордой бесконтактности» приходит «компромиссная контактность», означающая то, что ваш ребенок вдруг сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт с взрослыми людьми.

Однако эта инициатива мнима. Она нужна ребенку только лишь как выход из сложившегося положения и не направлена на улучшение общения с людьми, особенно со сверстниками. В такой момент малыш обычно, плача, подбегает к воспитательнице, хватает ее за руку, пытается тянуть к входной двери и молит, чтобы она отвела его домой. Малыш готов пойти на компромисс с заведующей или няней, он даже молит медсестру… пусть не домой, но только чтобы увели его из группы, чтобы забрали поскорей от этих не умеющих вести себя детей. Нет, он не хочет и не может дружить с ними. Насколько проще было дома, когда он проводил все дни один.

Как только ваш малыш сумеет наконец наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль – и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у вашего ребенка.

Познавательная деятельность – обычно верный «друг» всех положительных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним. Ваш «почемучка» словно в зимней спячке, и познавательная деятельность его заторможена. Однако как только он проснется, или, в конце концов, вы все-таки «разбудите» его, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

Социальные навыки. Под прессом стресса ваш малыш обычно изменяется настолько, что может «растерять» почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Все это вызывает частые насмешки у детей и недовольство воспитателей, как правило, считающих, что ваш малыш совсем не подготовлен к саду. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как младенца. Он «не умеет» одеваться, раздеваться и пользоваться носовым платком. Не знает, когда надо говорить спасибо. Ну, словом, маленький дикарь. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он «вспоминает» вдруг забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.

Особенности речи. У некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь, не прогрессируя, а в сторону регресса. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре с вами лишь употребляя младенческие или облегченные слова. Почти совсем нет существительных. Почти совсем нет прилагательных. Встречаются одни глаголы. И предложения из многосложных стали односложными. В ответах на вопросы –«телеграфный стиль». Такая речь – итог тяжелой адаптации. При легкой – она или же не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.

Двигательная активность. Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Однако постарайтесь все-таки не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.

Сон. Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как «ванька-встанька». Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но сон очень беспокойный, ребенок во время сна всхлипывает или внезапнопробуждается. Порою кажется, что малыша преследуют кошмары. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он в самом деле сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

Аппетит.Чем менее благоприятно адаптируется ваш ребенок, тем хуже его аппетит, иногда совсемотсутствующет, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже малыш впадает вдруг в другую крайность, и ест много, пытаясь своим «волчьим» аппетитом хоть как-то удовлетворить свои неудовлетворенные потребности. Нормализация пониженного или же повышенного аппетита, как правило, сигнализирует о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели описанного выше эмоционального портрета.

На фоне стресса ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

**Список литературы**

1. Адаптация ребенка к детскому саду. Советы педагогам и родителям: Сборник. – СПб.: Речь, Образовательные проекты; М.: Сфера, 2010
2. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: 2-е изд., доп. и перераб. - СПб.: Речь, 2005
3. Кирюхина Н.В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ: практ. пособие / Н.В. Кирюхина. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2006
4. Терехина О.А. Здравствуй, детский сад!: психолого-педагогическое сопровождение в период адаптации к дошкольному учреждению / О.А. Терехина, В.С. Богословская. – Мозырь, ООО ИД «Белый ветер», 2006
5. Роньжина А.С. [Занятия психолога с детьми 2-4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=c_card.t&Expr=book.nn=5002167) .- [М.](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=clist.t&Expr=book:Location_List.Location_Ref=1&HRelay=%EC%E5%F1%F2%EE+%E8%E7%E4%E0%ED%E8%FF&FRelay=%CC%2E): [Книголюб](http://ndce.ru/scripts/BookStore/TBCgi.dll/Query?Page=clist.t&Expr=book:Publ_List.publ_ref=10000004&HRelay=%E8%E7%E4%E0%F2%E5%EB%FC%F1%F2%E2%EE&FRelay=%CA%ED%E8%E3%EE%EB%FE%E1), 2003
6. Психологическая безопасность ребенка раннего возраста. Современные технологии. Программа адаптации. Диагностические методики. Игровой материал / авт.-сост. Ю.А. Афонькина. - Волгоград: Учитель, 2012