

**Цикл
развивающих занятий
по адаптации детей к условиям
детского сада.**

подготовила педагог-психолог
МАДОУ ДС № 29 «Ёлочка»
И.А.Зайцева

г. Нижневартовск
2017г

Теоретическое обоснование цикла занятий.

Маленькие дети часто находятся в «плёну эмоций», поскольку ещё не могут управлять своими чувствами. Лишь по мере личностного развития у них постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

Особенно трудным для ребенка бывает период, когда в его жизни происходят существенные изменения – он начинает ходить в детский сад. Требуется немало времени, чтобы ребенок освоился в новой обстановке, привык к новому распорядку дня, к общению с ранее незнакомыми ему людьми, осознал требования воспитателей.

С приходом в любой детский сад, в том числе и в наш, ребенок попадает в новые социальные условия. Меняется привычный образ жизни, возникают новые отношения с людьми. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, нежеланием общаться с окружающими, снижением активности.

Разработанный цикл занятий позволяет ребенку легче адаптироваться в группе детей, создает безопасное пространство для общения, условия для самовыражения, объединяет всех детей совместной деятельностью, способствует повышению уверенности в своих силах, появлению сплоченности.

Основная цель цикла – помочь адаптироваться детям к условиям дошкольного учреждения.

Задачами цикла:

- сформировать чувство принадлежности к группе, помочь ребенку почувствовать себя более защищенным;
- развивать навыки социального поведения;
- способствовать повышению уверенности в себе и развитию самостоятельности;
- развить способность ребенка к эмпатии, сопереживанию;
- учить ребенка выражать свое отношение к другим людям разными способами.

Занятия проводятся в начале года в сентябре –октябре, что очень подходит для нашего детского сада для детей с туберкулезной интоксикацией, так как раз в это время у нас происходит поступление детей по направлениям из туберкулезного диспансера.

Цикл занятий рассчитан на детей 2-4 лет и состоит из 7 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 20 минут.

Структура занятий.

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Занятие состоит из нескольких частей:

1 часть. Вводная.

Цель вводной части – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные методы – приветствия, игры с именами.

2 часть. Рабочая.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка.

Основные методы:

- элементы сказкотерапии с импровизацией;
- элементы психодраммы;
- игры на развитие навыков общения;
- игры на развитие восприятия, памяти, воображения;
- рисование, кляксография.

3 часть. Завершающая.

Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Предусматривается проведение общей игры-забавы или другой коллективной деятельности: рисунка, аппликации, поделки и др.

Каждое занятие включает в себя процедуры, способствующие развитию саморегуляции детей:

- упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);
- дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему);
- мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей);
- двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствуют межполушарному взаимодействию);
- чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствует развитию произвольности).

Эти процедуры могут проводиться в любой части занятия, в зависимости от ситуации.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Поскольку дети любят смотреть одни и те же мультфильмы, читать одни и те же сказки по много раз, занятия с повторами становятся близкими и понятными для них. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Приветствие и прощание детей носят ритуальный характер.

Во время занятия дети сидят в кругу на стульчиках или на полу. Круг – это возможность открытого общения. Форма круга придает ощущение целостности, завершенности, гармонию отношениям детей, позволяет им ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

Сентябрь.

Занятие 1.

Цели:

- развивать чувство принадлежности к группе;
- развивать навыки позитивного социального поведения.

Материалы:

- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки;
- колокольчик;
- свечка в безопасном подсвечнике;
- один большой обруч и маленькие обручи по количеству детей;
- клубки разноцветных шерстяных ниток по количеству детей;
- бусинки, шнурки, палочки, камешки, круглые пластинки.

Ход занятия:

1. Приветствие.
2. Упражнение на релаксацию с обручами.
3. Упражнение с клубочками (оформление своего дома).
4. Оформление общего дома.
5. Упражнение на релаксацию со свечкой.
6. Прощание.

Занятие 2.

Цели:

- дать ребенку возможность ощутить свою принадлежность к группе, выразить свое настроение;

- учить детей ощущать близость, тепло другого.

Материалы:

- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки;
- один большой обруч;
- веревки-канаты разной длины и разного цвета по количеству детей;
- бусинки, шнурки, палочки, камешки, мячики, орехи и т.д.

Ход занятия:

1. Приветствие невербальным способом при помощи рук.
2. Упражнение на дыхание.
3. Составление цветка из обруча и различного материала – совместная работа.
4. Упражнение на релаксацию в кругу, в обруче.
5. Прощание.

Занятие 3.

Цели:

- развивать чувство единства, сплоченности;
- учить детей действовать согласованно.

Материалы:

- клубок достаточно прочных ниток.

Ход занятия:

1. Приветствие в кругу.
2. Игра «Эхо» - настроить детей друг на друга, дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.
3. Игра с клубочком на сплочение детей.
4. Двигательное упражнение для рук.
5. Упражнение «Солнечный зайчик» - снятие эмоционального напряжения.
6. Игра «Спаси птенца» – знакомство с методами саморегуляции.
7. Игра «Ладушки» – развитие межполушарных взаимодействий.
8. Упражнение с пальчиками под потешку «Сорока-ворона» – снятие эмоционального напряжения.
9. Упражнение «Клубочек» – развивать умение действовать согласованно, создать ощущение единства.

Октябрь.

Занятие 4.

Цели:

- развивать групповую сплоченность;
- повышать у детей уверенность в себе.

Материалы:

- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки;
- свечка в безопасном подсвечнике;
- мешочек, в котором находится воздушный шарик.

Ход занятия:

1. Приветствие в кругу.

Игра «Эхо» - настроить детей друг на друга, дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

2. «Подружим наши пальчики» - упражнение на развитие мелкой моторики, развитие памяти.

3. Упражнение «Волшебный мешочек» – активизация тактильного восприятия, развитие произвольности.

4. Игра «Воздушный шарик» – развитие способности расслабления мышц живота.

5. Игра «Доброе животное» – развитие чувства единства.

6. Игра «Зеркало» – развитие внимания, координации движения.

7. Упражнение «Морщинки» - снятие напряжения.

8. Игра «Земля, небо, огонь и вода» - развитие сенсомоторной координации, воображения.

9. Ритуал прощания со свечкой.

Занятие 5.

Цели:

- повышать у детей уверенность в себе;
- развивать координацию движений;
- развивать слуховое восприятие.

Ход занятия:

1. Приветствие в виде игры «Паровозик с именем» – настроить детей на совместную работу.

2. Игра «Узнай по голосу» – развитие слухового восприятия.

3. Танцевальное упражнение – развитие координации движений.

4. Игра «Мы охотимся на льва» – развитие межполушарного взаимодействия, способность импровизировать, совершать движения в такт текста.

5. Прощание.

Занятие 6.

Цели:

- повышать у детей уверенность в себе;
- развивать произвольность;
- формировать позитивное отношение к сверстникам.

Ход занятия:

1. Приветствие «Я очень рада...» – установление положительного эмоционального фона.
2. Упражнение с кистями рук под текст стихотворения – развитие произвольности, настрой на совместную деятельность, умение работать в одном ритме.
3. Упражнение «Солнечный зайчик» - снятие мышечного напряжения.
4. Чтение сказки «Заяц-хваста».
5. Инсценировка по сказке – учить детей мимикой и жестами передавать текст сказки.
6. Упражнение «Похвали соседа» - учить видеть детей положительные качества товарища.
7. Прощание.

Занятие 7.

Цели:

- укреплять чувство единства;
- развивать тактильное восприятие;
- развивать воображение.

Материалы:

- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки;
- колокольчик;
- сухие листья по количеству детей;
- гроздь винограда.

Ход занятия:

1. Приветствие в кругу вокруг каната.
2. Упражнение на развитие осязания.
3. Упражнение с сухими листочками.
4. Упражнение с гроздью винограда – символизирует единение.
5. Ритуал прощания

**Игры
для детей раннего возраста в период адаптации.**

«Утреннее приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального климата в группе, развитие навыков общения, привитие навыка приветствия каждого находящегося в группе ребенка.

Содержание.

Дети и воспитатель встают в круг. Все поднимают руки вверх, пальцы соединены вместе. Руки над головой образуют полукруг.

Воспитатель говорит: «Доброе утро, солнце! Мы рады тебе».

Дальше: «все мы проснулись, за руки взялись», - руки медленно опускаются вниз. Дети берутся за руки.

Воспитатель, обращая взгляд поочередно к каждому ребенку, продолжает: «И Таня здесь... И Саша здесь... И Люба здесь...». Все дети повторяют эти слова за воспитателем.

Затем воспитатель оглядывает каждого ребенка и говорит: «Все здесь!». Дети встают на цыпочки, подняв вверх сцепленные руки, и хором говорят: «Все здесь!».

«Липучки».

Цель: отработка коммуникативных навыков детей, умение слушать инструкцию.

Содержание.

Все дети под веселую музыку бегают по комнате. Двое, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они припевают (приговаривают): «Я – липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руки и присоединяют к своей «липучей» компании. Затем они вместе ловят других детей. Когда в группе все станут «липучками», все вместе танцуют и припевают: «Мы липучки-приставучки».

Примечание: на первых порах в роли «липучки» выступает воспитатель.

«Карусели».

Цель: создание положительной эмоциональной обстановки, отработка умения согласовывать свои движения с движениями других детей и с ритмом музыки и текста.

Содержание.

Воспитатель по очереди подходит к каждому ребенку и приглашает «покататься на каруселях». Все берутся за руки и встают в круг.

Воспитатель говорит: «Сейчас мы будем кататься с вами на каруселях. Повторяйте за мной слова и двигайтесь дружно под музыку по кругу, чтобы карусель не сломалась».

Лети вслед за воспитателем повторяют слова:

Еле-еле-еле-еле

Завертелись карусели.

Карусель медленно движется в правую сторону.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

Побежали, побежали...

Темп речи и движений постепенно ускоряются. На слова «побежали, побежали» направление движения меняется.

Тише, тише, не спешите.

Карусель ос-та-но-ви-те...

Темп движений постепенно замедляется, и на слова «раз-два» все дети останавливаются и кланяются друг другу.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Примечание: текст разучивается заранее, можно играть без музыкального сопровождения, с очень маленькими детьми направление движения можно не менять.

«Кенгуру».

Цель: обучение двигаться в паре, подстраиваться к ритму партнера.

Содержание.

Воспитатель разбивает детей на пары. Один ребенок – «кенгуру» - стоит, другой – «кенгуренок» – сначала стоит к нему спиной, а затем приседает. Дети берутся за руки. Их задача – на расцепляя рук, пройти в таком положении до воспитателя (до стены, до окна...).

Примечание: можно играть не только со сверстниками, а и со взрослыми (мамой, воспитателем, старшим братом или сестрой).

«Паровозик».

Цель: научить детей взаимодействовать друг с другом.

Содержание.

Модификация игры «Кенгуру».

Один ребенок встает на четвереньки, другой – обхватывает его руками. Дети ползут вперед, имитируя паровозик: «Чух-чух-чух».

«Только вместе».

Цель: обучать детей устанавливать контакт друг с другом, подстраиваться к темпу движения партнера.

Содержание.

Дети встают парами и вместе держат мяч (каждый ребенок старается держать мяч двумя руками). По команде воспитателя дети должны одновременно присесть, стараясь не выпустить мяч из рук, пройти по группе, попрыгать. Их главная задача – научиться действовать согласовано, не выронить мяч.

Примечание: когда дети освоят этот вариант игры, ее можно усложнить, например, придерживать мяч только одной рукой.

«Помоги Тане».

Цель: воспитание навыков партнерского общения, усиление мотивации к общению, снятие тревожности у детей.

Содержание.

Воспитатель говорит, что у девочки Тани случилась беда: сломались все игрушки и ей больше не во что играть. Детям показывают несколько заранее подобранных старых игрушек, каждая из которых разделена на две части. Для более старших детей – на 3-4 части. Полученные детали раздают детям - каждому по одной – и просят их помочь Тане починить ее игрушки.

Задача малышей - найти отдельные части игрушки и соединить их.

«Это я. Узнай меня».

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.

Содержание.

Дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди поглаживают его по спине ладошкой и говорят: «Это я, узнай меня». Ребенок должен узнать, кто до него дотронулся. Воспитатель помогает ему отгадать, называя по очереди всех играющих детей.

Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего.

«Улитка».

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности детей.

Содержание.

Воспитатель показывает детям картинки с изображением улитки и лягушки, объясняет им, почему улитка боится лягушку, что делает улитка в момент опасности.

Затем воспитатель встает во главе строя детей, а дети пристраиваются на нем «паровозиком» - каждый последующий обнимает за талию предыдущего.

Взрослый говорит, что теперь они все вместе – большая улитка.

По команде воспитателя «Лягушка» улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится.

По команде «Лягушка ускакала» дети, не расцепляя рук, прохаживаются по комнате и хором говорят: «Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет».

Игра повторяется до тех пор, пока не перестает доставлять детям удовольствие.

«Мой хороший попугай».

Цель: развитие эмпатии детей, быстроты реакции, снятие агрессии, расширение словарного запаса и поведенческого репертуара детей.

Содержание.

Дети стоят в кругу, плотно прижимаясь плечиками друг к другу. Воспитатель бросает кому-либо из них плюшевого попугая (или другую мягкую игрушку). Ребенок, поймав игрушку, должен прижать ее к себе, назвать ласковым именем и передать (или перебросить) другому ребенку.

Сначала игра проходит в медленном темпе, так как дети с трудом находят ласковое имя для попугая, не умеют передавать игрушку кому-либо из играющих. Но затем темп игры ускоряется.