**Адаптация детей раннего дошкольного возраста к условиям детского сада. Программа адаптационных занятий 2024-2025 г.**

Цель программы - развитие у детей раннего возраста навыков, способствующих успешной адаптации, сохранению здоровья.

Основные задачи программы:

1. Создать благоприятные условия для адаптации детей и устранить факторы, препятствующие нормальному периоду адаптации.

2. Развивать коммуникативные и игровые навыки, навыки совместной деятельности.

3. Способствовать активному налаживанию контакта.

4. Оценивать эмоциональное состояние детей и корректировать нежелательные проявления поведения (импульсивность, тревожность, возбудимость, застенчивость).

Структура занятий:

1. Занятие может проводиться индивидуально или с группой детей один раз в неделю (количество детей в группе - 10-12).

2. Продолжительность занятия - 10-15 мин.

3. Каждое занятие включает в себя приветствие, игры, упражнения и прощание.

Ожидаемый результат: **легкая адаптация детей раннего возраста к условиям детского сада**.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание занятий | Время (мин) |
| [Занятие 1 «Зайчик»](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/adaptatsiya-v-detskom-sadu/13-adaptatsiya-detej-k-usloviyam-detskogo-sada-zanyatie-psikhologa-1-zajchik) | 15 мин. |
| 1. Приветствие «Давай поиграем вместе» | 5 |
| 2. Упражнение «Знакомство»  | 5 |
| 3. Подвижная игра «Зайчата»  | 2 |
| 4. Прощание                                       | 3 |
| [**Занятие 2 «Солнышко»**](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/adaptatsiya-v-detskom-sadu/14-adaptatsiya-detej-k-usloviyam-detskogo-sada-zanyatie-psikhologa-2-solnyshko) | 10 мин. |
| 1. Приветствие «Веселая улыбка» | 1 |
| 2. Упражнение «Пусть наши пальчики станут друзьями»               | 3 |
| 3. Подвижная хороводная игра «Мы идем к солнышку» | 5 |
| 4. Прощание «Воздушные поцелуи»      | 1 |
| [**Занятие 3 «Веселые малыши»**](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/adaptatsiya-v-detskom-sadu/15-adaptatsiya-detej-k-usloviyam-detskogo-sada-zanyatie-psikhologa-3-veselye-malyshi) | 10 мин. |
| 1. Приветствие «Веселая улыбка»  | 1 |
| 2. Упражнение «Цветные платочки» | 3 |
| 3. Подвижная игра «Змейка» | 5 |
| 4. Прощание «Воздушные поцелуи»        | 1 |
| [**Занятие 4 «Поиграем вместе!»**](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/adaptatsiya-v-detskom-sadu/16-adaptatsiya-detej-k-usloviyam-detskogo-sada-zanyatie-psikhologa-4-poigraem-vmeste) | 12 мин. |
| 1. Приветствие «Веселая улыбка»          | 1 |
| 2. Упражнение «Угадай, кто тебя позвал» | 5 |
| 3. Подвижная игра «Проверим осанку» | 5 |
| 4. Прощание «Воздушные поцелуи»    | 1 |
| [**Занятие 5 «Сказочный мир»**](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/adaptatsiya-v-detskom-sadu/17-adaptatsiya-detej-k-usloviyam-detskogo-sada-zanyatie-psikhologa-5-skazochnyj-mir) | 15 мин. |
| 1. Приветствие «Веселая улыбка»          | 1 |
| 2. Игра-упражнение «День и ночь»  | 5 |
| 3. Подвижная игра «Цапля»  | 3 |
| 4. Упражнение «Искорка доброты»  | 5 |
| 5. Прощание «Воздушные поцелуи»  | 1 |

# Занятие №1 «Зайчик»

Цель:

- развить желание познакомиться;

- сплотить детей, воспитать чувство коллективизма.

Оборудование: большая мягкая игрушка - зайчик.

1. Приветствие «Давай поиграем вместе» (5 мин)

Сюрпризный момент - в группу к детям с игрушкой заходит [психолог](http://psichologvsadu.ru/), здоровается. Активизирует игру с помощью языкового побуждения: «Взгляните, кто к вам пришел в гости?». (Дети описывают игрушку-зайчика.)

«Хотите с зайчиком поиграть? Только сначала нужно познакомиться».

2. Упражнение «Знакомство» (5 мин)

Дети сидят полукругом на стульях. Психолог подходит к каждому ребенку и от имени зайчика говорит: «Привет, меня зовут зайчик-побегайчик, а тебя как?».

3. Подвижная игра «Зайчата» (2 мин)

Психолог и дети, взявшись за руки, становятся в круг и имитируют движения, по словам стихотворения:

Вышел зайчик погулять (шагают по кругу, взявшись за руки),

Ля-ля-ля.

Лапки немного размять (встряхивают руками, и идут по кругу),

Ля-ля-ля.

Прыг-скок, прыг-скок (слегка прыгают),

Лапки немного размять (встряхивают руками и идут по кругу),

Ля-ля-ля.

4. Прощание (З мин)

Психолог берет в руки игрушку (зайчика) и от его имени говорит: «Понравилось мне с вами играть, но время уже возвращаться домой». Психолог от своего имени добавляет: «Детки, давайте построим паровозик для нашего зайчика-побегайчика, чтобы он быстрее добрался до леса». Поезд поехал: «Ту-ту ...» (дети цепляются друг за друга, делают 2-3 круга по комнате и подходят к двери). Психолог и зайчик прощаются с детьми: «До свидания, дети».

# Занятие №2 «Солнышко»

Цель:

создать в группе детей эмоционально-позитивную атмосферу;

развивать тактильную чувствительность и мелкую моторику.

Оборудование: наглядный материал - солнышко.

1. Приветствие «Веселая улыбка» (1 мин)

Дети становятся в круг. [Психолог](http://psichologvsadu.ru/) предлагает улыбнуться друг другу, а потом все вместе здороваются: ​​«Здравствуйте».

2. Упражнение «Пусть наши пальчики станут друзьями» (3 мин)

Дети сидят полукругом на стульях. Психолог подходит к каждому и спрашивает: «Как тебя звать?». Берет ребенка за руку, соединяя ладони и пальчики, говорит слова:

Дружат наши пальчики,

Подружимся я и ты.

3. Подвижная хороводная игра «Мы идем к солнышку» (5 мин)

Психолог и дети становятся в круг и ведут хоровод, говоря такие слова:

Мы идем к солнышку (шагают по кругу, взявшись за руки),

Ля-ля-ля.

Чтобы погреться немного (трут ладошка о ладошку),

Ля-ля-ля.

Давайте, детки, веселее, солнышку ласково улыбнитесь. (Все вместе улыбаются).

А теперь ладошки вместе соедините, и на месте покружитесь. (Дети образуют пары и кружатся, взявшись за руки.)

А теперь присели, встали, улыбнулись и запели: Ля-ля-ля.

4. Прощание «Воздушные поцелуи» (1 мин)

Психолог прощается с детьми, имитируя воздушные поцелуи, при этом говорит: «До свидания».

# Занятие №3 «Веселые малыши»

Цель:

приучить к коллективной деятельности, развить координацию и скорость движений, внимание.

Оборудование: цветные платочки, цилиндры - 5 шт.

1. Приветствие «Веселая улыбка» (см. [Занятие №2](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/adaptatsiya-v-detskom-sadu/14-adaptatsiya-detej-k-usloviyam-detskogo-sada-zanyatie-psikhologa-2-solnyshko), упражнение 1) (1 мин)

2. Упражнение «Цветные платочки» (3 мин)

[Психолог](http://psichologvsadu.ru/) вместе с детьми становится в круг и говорит: «Мы все хорошиее и веселые малыши, нам вместе весело играть и забавляться! Давайте поиграем с вами в интересную игру с платочками. Дети выполняют движения по инструкции:

1. Поднять вверх платочки, опустить их.

2. Присесть, спрятаться за платочек, встать.

3. Попрыгать с платком.

4. Покружиться с платком.

3. Подвижная игра «Змейка» (5 мин)

Психолог говорит: «Сейчас мы с вами сделаем «змейку», которая должна пройти между предметами (цилиндрами) так, чтобы не задеть их». Дети образуют змейку, цепляясь друг за друга, и проходят между цилиндрами, имитируя звуки змеи: «С-с-с-с ...». Игра повторяется 2-3 раза.

4. Прощание «Воздушные поцелуи» (см. [Занятие №2](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/adaptatsiya-v-detskom-sadu/14-adaptatsiya-detej-k-usloviyam-detskogo-sada-zanyatie-psikhologa-2-solnyshko), упражнение 4)

# Занятие №4 «Поиграем вместе»

Цель:

закрепить навыки положительного социального поведения, развить внимание, восприятие, развить слуховое внимание и речь.

Оборудование: наглядный материал: звери (4-5 разных игрушек), погремушка.

1. Приветствие «Веселая улыбка» (см. [Занятие 2](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/adaptatsiya-v-detskom-sadu/14-adaptatsiya-detej-k-usloviyam-detskogo-sada-zanyatie-psikhologa-2-solnyshko), упражнение 1) (1 мин)

2. Упражнение «Угадай, кто тебя позвал» (5 мин)

Дети сидят на ковре или на стульях. Выбирается один ребенок, который поворачивается спиной к другим. По сигналу (стук) один ребенок называет имя ребенка, а задача ребенка-ведущего - отгадать, кто его звал. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не будут ведущими и не примут участие в игре.

3. Подвижная игра «Проверим осанку» (5 мин)

Дети стоят в кругу. [Психолог](http://psichologvsadu.ru/) говорит слова, поощряя детей к выполнению движений:

Стали прямо все, ребятки,

И расправили лопатки.

Походили на носочках

И на пятках по песочку.

А теперь, пока есть возможность,

Идем, как мишка по дорожке (ходьба на внешней стороне стопы),

И попрыгали, как зайцы. (Прыжки на носочках.)

Все ребята - молодцы!

Психолог хвалит всех детей за четкое выполнение заданий.

4. Прощание «Воздушные поцелуи» ([занятие №2](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/adaptatsiya-v-detskom-sadu/14-adaptatsiya-detej-k-usloviyam-detskogo-sada-zanyatie-psikhologa-2-solnyshko), упражнение 4) (1 мин)

# Занятие №5 «Сказочный мир»

Цель:

развить навыки совместной игровой деятельности;

развить игровые и коммуникативные навыки;

развить слаженность и ритмичность движений, скорость реакций, развить слуховой и зрительный анализаторы.

Оборудование: игрушки: мишка, зайчик, лисенок, собачка, кошка.

1. Приветствие «Веселая улыбка» ([занятие 2](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/adaptatsiya-v-detskom-sadu/14-adaptatsiya-detej-k-usloviyam-detskogo-sada-zanyatie-psikhologa-2-solnyshko), упражнение 1) (1 мин)

2. Игра-упражнение «День и ночь» (5 мин)

Дети сидят в кругу на стульях. В центр круга ставят игрушки (4-5 шт.). [Психолог](http://psichologvsadu.ru/) дает задание: «Детки! Посмотрите внимательно на игрушки и запомните их». Затем дети закрывают глаза на слово «ночь». Психолог прячет одну из игрушек. На слово «день» дети открывают глаза и определяют, какой игрушки не хватает. Игру повторяют 3-4 раза.

3. Подвижная игра «Цапля» (3 мин)

Дети стоят в кругу, вытянув руки в стороны. По команде психолога ходят, как «цапли», высоко поднимая ноги. Психолог говорит:

Ой, какая трава высокая!

Заблудимся ненароком.

Поднимаем выше ноги,

Хотим выйти на дорогу.

4. Упражнение «Искорка доброты» (5 мин)

Дети и психолог встают в круг, держась за руки. Психолог «пускает» искорку доброты - пожимает руку ребенку и улыбается. Ребенок, в свою очередь, выполняет то же с последующим участником и т. д. Таким образом, «искорка доброты» обходит весь круг, возвращаясь к психологу.

После этого психолог благодарит детей за проведенное с ними время.

5. Прощание «Воздушные поцелуи» ([занятие №2](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/adaptatsiya-v-detskom-sadu/14-adaptatsiya-detej-k-usloviyam-detskogo-sada-zanyatie-psikhologa-2-solnyshko), упражнение 4) (1 мин)