


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №173 «РОСИНКА»

Утверждено
И.о.заведующего МАДОУ
д/с №173 «Росинка»
Е.В.Мокрова. 
Приказ № 23
От 09 2022

Психолого-педагогическая программа адаптации детей 2-3 лет
«Зайчики»

Составитель: педагог-психолог МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 173
«РОСИНКА»

Выдренкова Анастасия Валерьевна

2022г.
г. Улан-Удэ

Цель и задачи программы:

Основная цель психолого-педагогической программы «Зайчики»: адаптация детей 2-3 лет к детскому коллективу и условиям ДОУ; сенсорное развитие.

Задачи программы:

- Формирование у детей 2-3 лет положительного отношения к детскому саду,
- Создание благоприятного эмоционального фона в группе,
- Развитие слухового, зрительного и тактильного восприятия,
- Развитие мелкой и крупной моторики,
- Развитие речи,
- Формирование познавательного интереса.

Целевая аудитория:

Программа рассчитана для детей 2-3 лет, 2 раза в неделю, занятие по 10 мин, от 2 до 8 человек.

Характеристика особенностей детей

Возраст 2-3 года - время активного развития сенсорной сферы ребенка: зрительного, тактильного и слухового восприятия. Наряду с этими процессами развивается память, внимание, речь, наглядно-действенное мышление. Также в этом возрасте малыши много двигаются, а значит идет активное развитие общей и мелкой моторики. Кроме того, для многих детей этот период является началом посещения детского сада. Адаптация к детскому коллективу - непростой процесс и зачастую требуют повышенного внимания от взрослых: педагогов, родителей, родственников. Психологическое развитие ребенка и социальная адаптация будут протекать более успешно при квалифицированном психолого-педагогическом воздействии.

До пяти лет все основные психические процессы ребенка - внимание, память, мышление - носят произвольный характер. Это означает, что малыш не может управлять ими по собственному желанию, а обращает внимание на то, что само привлекает его внимание, запоминает то, что запоминается. Ребенок 2-3 лет очень эмоционален, однако эмоции непостоянны. Восстановлению эмоционального равновесия способствует так называемая ритмическая стимуляция - игры с взрослым, которые включают ритмическое покачивание, подбрасывание, поглаживание. Эти игры позволяют решать и некоторые задачи интеллектуального развития детей. Маленький ребенок обучается только тому, что его заинтересовало, и только от того человека, которому он доверяет. Поэтому успешность обучения детей зависит от того, сложился ли у педагога с каждым ребенком индивидуальный контакт. Именно поэтому необходимо уделять много внимания проведению периода адаптации ребенка к детскому саду и установлению в группе атмосферы эмоционального комфорта.

Познание окружающего мира происходит в процессе реальных предметных манипуляций. Ведущим типом деятельности в возрасте 2-3 лет является предметно-манипулятивная. Поэтому развивающая среда, окружающая ребенка должна быть насыщена всевозможными игрушками и предметами, которыми ребенок может манипулировать: складывать, вкладывать одну вещь в другую, выстраивать в линию и в столбик, включать и выключать, нажимать и растягивать, тем самым изучая свойства предметов. К 3-м годам появляются элементы игры по предварительному замыслу (зарождение сюжетно-ролевой игры). Ребенок может подбирать в соответствии с замыслом игрушки или какие-то предметы.

Речь находится в стадии формирования. Её становление носит отображающий характер: ребенок стремится подражать услышанному, в частности, речи взрослого. Характерной особенностью речи ребенка двух-трех лет является постоянное проговаривание, сопровождение речью всех действий, игровых ситуаций. Ребенок

неосознанно тренирует речевую функцию, обогащает словарный запас. Требуется большого терпения и многочисленные вопросы ребенка: как, зачем, почему? Эти детские вопросы означают скачок в интеллектуальном развитии: ребенок учится сравнивать, сопоставлять, обобщать, запоминать. Если ребенок задал ко второй половине своей жизни вопрос «почему?», он безоговорочно умен, так как малыш задумался.

Моторное развитие становится более совершенным. Оно качественно улучшается: появляется большая согласованность в умении управлять своим телом. Шаги при ходьбе становятся равномерными, исчезают лишние движения. Ребенок способен изменять темп ходьбы, развернуться, побежать. Он успешно осваивает велосипед.

На третьем году жизни совершенствуется тонкая моторика. Дети учатся самостоятельно одеваться, раздеваться, рисовать карандашом, застегивать пуговицы, есть аккуратно и пользоваться столовыми приборами.

Третий год жизни ребенка называется кризисным (кризис трех лет, является переломным с точки зрения осознания ребенком себя как личности). Ребенок становится упрямым. Он сознательно говорит «я»: «Я не хочу, я не буду», узнает себя в зеркале, на фотографии. Имя является образом «Я», поэтому для успешного формирования личности, необходимо чаще употреблять имя ребенка в общении с ним.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Главным результатом реализации программы является – снижение напряженности периода адаптации, формирование готовности ребенка к вхождению в социум. Развитие коммуникативных и игровых навыков. Активизация речи малышей. Повышается уровень познавательного интереса. Улучшается речь, мелкая и крупная моторика, координация движений. Совершенствуется развитие сенсорного восприятия.

II. Содержательный блок

Учебно-тематический план

Разделы:

1. Пальчиковые игры,
2. Жестовые игры,
3. Дидактические игры
4. Музыкально-ритмические игры и упражнения
5. Психогимнастика
6. Элементы артикуляционной гимнастики
7. Словесные игры
8. Релаксационные игры с мягкими игрушками

Содержание программы

Фонетическая зарядка

Настольно – печатные

Словесные игры

Психогимнастика

Пальчиковая гимнастика

Загадки – складки

Занимательная математика

Словарные упражнения

Работа с раздаточным материалом

Подвижные игры

Виды занятий: беседа, объяснение, сказкотерапия, игра, выставки, праздники, а также групповые, комбинированные, парные, чисто практические занятия.

Содержание

Занятие № 1.

Приветствие.

Психолог здоровается с каждым ребенком, называя его по имени и предлагая погладить зайчика (мягкую игрушку) – (1 мин.)

Жили-были зайчики на лесной опушке.

Жили-были зайчики в беленькой избушке.

Мыли свои ушки, мыли свои лапки.

Наряжались зайчики, надевали тапки

1. Упражнение «Зайчик-красавчик» (4 мин.)

Дети вместе с психологом рассматривают зайчика, называют части его тела, находят их у себя. Называют цвет рубашки зайчика, цвет носика, ножек, щечек.

2. Игра «Зайчишки-шалунишки» (2 мин.)

Дети прыгают, как зайчики. Затем приседают («прячутся в домик») и имитируют «шевеление ушками». Игра повторяется 2-3 раза.

3. Жестовая игра «Вот я какой» (2 мин)

Дети повторяют за психологом жесты под стихотворение:

Это ручки – хлоп-хлоп.

Это ножки – топ-топ.

Это нос. Это рот.

Там спинка, тут живот.

Ох, устали, вытрем лоб.

Игра повторяется 2 раза.

Прощание. Дети по очереди гладят зайчика и прощаются с ним. (1 мин)

Занятие № 2.

Приветствие. (1 мин.)

1. Упражнение «Веселые животные» (3 мин.)

Психолог: «К вам гости вместе с зайчиком пришли его друзья: лягушка, корова, поросенок, кошка». Дети рассматривают по очереди каждого персонажа, называют части тела, находят их у себя. Называют цвета животных.

2. Игра «Расскажи и покажи» (2 мин.)

Дети показывают, как бодается корова, как хрюкает поросенок, как прыгает лягушка. Называют четко каждое животное. Имитируют движения кошки:

Мягкие лапки, (поочередно проводим перед собой раскрытыми ладонями)

А в лапках царапки! (сгибаем пальцы, словно кошка выпускает когти)

3. Игра «Кто как кричит?» (2 мин.)

Дети показывают, как кричат увиденные ими животные (лягушка, корова, кошка, поросенок). Можно вспомнить и звуки других животных.

Прощание. (2 мин.)

Занятие № 3.

Приветствие. (1 мин.)

1. Упражнение «Мышка-норушка» (2 мин.)

Психолог: «Дети, а сегодня зайчик привел к вам в гости мышку. Давайте с ней познакомимся». Дети рассматривают мышку, называют части тела, элементы одежды, показывают, как она пищит.

2. Игра «Мышка и кот» (3 мин.)

Дети бегают, словно мышки. Когда психолог говорит: «Ой, кот идет!», приседают на корточки, будто прячутся в норки. Игра повторяется 2-3 раза.

3. Пальчиковая игра «Мышка в норку пробралась» (2 мин.)

Мышка в норку пробралась, на замочек заперлась.

В дырочку она глядит: на заборе кот сидит!

Прощание. (2 мин.)

Занятие № 4.

Приветствие (1 мин.)

1. Упражнение «Пирамидка» (4 мин.)

Психолог: «Дети, сегодня у вас в гостях зайчик и мышка. Они вам принесли пирамидку. Давайте с ней поиграем». Дети с помощью психолога собирают и разбирают пирамидку, называя цвета.

2. Музыкальная игра «Мышки в лесу» (2 мин.)

Вышли мышки на опушку. Поискать хотели сушку.

Раз, два, три, четыре, пять, сушку начали искать.

Вдруг раздался гром с небес, убежали мышки в лес.

3. Пальчиковая игра «Суп и каша» (2 мин.)

Дети повторяют за психологом движения пальчиками и руками.

Мы варили суп, суп из перловых круп, круп.

Получилась каша. То-то горе наше!

Замесили тесто, а оно ни с места.

Замесили на дрожжах – не удержишь на вожжах!

Прощание. (1 мин.)

Занятие № 5.

Приветствие (1 мин.)

1. Упражнение «Дом зверей» (3 мин.)

Психолог показывает детям куб-сортер с вкладышами-фигурками животных. Дети называют их, определяют цвет. Показывают, как кричит корова, петух, свинья, собака, лошадка и т. д.

2. Игра «Кто где живет?» (4 мин.)

Психолог вкладывает каждую фигурку в соответствующую ячейку, поясняя, что у каждого животного есть свой домик. Затем выкладывает фигурки на зеленую салфетку, поясняя, что животные собрались погулять на лужок. Дети помогают им найти свой дом после прогулки, вкладывая с помощью психолога фигурки на свои места.

3. Пальчиковая игра «Строим стенку...» (1 мин.)

Строим стенку, выше, выше...Добрались уже до крыши. Чья крыша выше?

Прорубили мы окошко. И дырочку для кошки. И маленькую дырочку для мышки... (дети показывают, как пищит мышка)

Прощание (1 мин.)

Занятие № 6.

Приветствие (1 мин.)

1. Упражнение «Разноцветные шарики» (2 мин)

Дети катают в руках разноцветные шарики. Называют форму, цвет, сжимают в кулаке, перекалывают из одной руки в другую.

Шарики, шарики подарили нам!

Красные, синие дали малышам!

Желтые, зеленые шарики у нас.

Покатаем шарики мы сейчас.

2. Жестовая игра «Бежит зайка по дорожке» (2 мин.)

Бежит зайка по дорожке. У него устали ножки.

Под кусточком он присел. Отдохнул, малинку съел.

Чуть подумал, подскочил, по дорожке припустил.

Игра повторяется 2-3 раза.

3. Пальчиковая игра «Капуста» (3 мин.)

Это что еще за куст? Это что еще за хруст?

Как же мне без хруста, если я капуста?

Мы капусту режем, режем, мы капусту рубим, рубим.

Мы капусту мнем, мнем, а морковку трем, трем.

Мы капусту солим, солим, перемешиваем и в кастрюли кладем.

Туго-туго набиваем и в подвалы составляем.

О, вкусная капуста!

Прощание (2 мин.)

Занятие № 7.

Приветствие (1 мин.)

1. Упражнение «Морские шарики» (4 мин.)

Детям раздают разноцветные деревянные шарики. Они называют их цвет, катают в руках, сжимают в кулаке, чтобы почувствовать, что шарики твердый. Затем по очереди скатывают их по желобку в синий контейнер и забирают шарик с собой.

2. Упражнение «Твердый-мягкий» (2 мин.)

Детям раздают кусочки поролон. В одной руке они сжимают шарик, а в другой поролон. Поочередно, сжимая то одну руку, то другую, описывают свои ощущения: шарик твердый, поролон мягкий.

3. Музыкальная игра «Четверо лягушат» (2 мин.)

Прощание (1 мин.)

Занятие № 8

Приветствие (1 мин.)

1. Игра «Поезд» (4 мин.)

Детям раздают грани кубика-сортера. Каждый укладывает «пассажира» - фигурку в свою ячейку. Затем дети по очереди соединяют грани между собой в одну линию так, чтобы получился «поезд».

2. Игра «Большие ноги-маленькие ножки» (2 мин.)

Дети становятся в шеренгу и шагают в одну сторону, затем в другую:

«Большие ноги шли по дороге, маленькие ножки бежали по дорожке».

Игра повторяется 2-3 раза.

3. Игра «Погулять язык собрался» (2 мин.)

Дети повторяют за психологом элементы артикуляционной гимнастики.

Погулять язык собрался. Он умылся, причесался.

На прохожих оглянулся, вправо-влево повернулся.

Вниз упал. Наверх полез. Ам - и в ротике исчез.

Прощание (1 мин.)

Занятие № 9.

Приветствие (1 мин.)

1. Игра «Большие-маленькие» (2 мин.)

Психолог: «Дети сегодня у вас в гостях 2 зайчика: большой и маленький. Покажите им, какие вы раньше были маленькие. А теперь какие стали? А какие станете, когда вырастите большими?». Дети вначале приседают на корточки, затем встают во весь рост, а потом поднимаются на цыпочки.

Игра повторяется 2-3 раза.

2. Пальчиковая игра «Каша» (2 мин.)

Ну и каша – так в рот и просится. Нос и щеки наелись досыта.

Подбородку тоже досталось. И мизинчик попробовал малость.

Чутьочку съели лобик с макушкой. Остальное ушки докушали.

3. Упражнение «Бублики» (4 мин.)

Детям раздают вырезанные из картона «бублики». С помощью психолога дети нанизывают их на шнурок.

Прощание. (2 мин.)

Занятие № 10.

Приветствие (1 мин.)

1. Упражнение «Разноцветный кубик» (2 мин.)

Дети называют цвета граней кубика-сортера. Затем называют на этих гранях геометрические фигуры

2. Игра «Прокати мяч» (4 мин.)

Психолог: «Дети, а кубик может катиться? А мячик? Давайте попробуем».

Психолог достает из кубика мячик и показывает детям, что куб катиться не может, а мячик может. Затем прокатывает мяч по очереди к каждому ребенку, а он – обратно.

3. Жестовая игра «Как живешь?» (3 мин.)

Дети повторяют за психологом жесты по тексту.

Как живешь? Вот так. А плывешь? Вот так.

Как бежишь? Вот так. Вдаль глядишь – вот так.

Ждешь обед – вот так. Машешь вслед – вот так.

Ночью спишь вот так, а шалишь – вот так (надуваем щеки и хлопаем по ним).

Игра повторяется 2 раза.

Прощание (1 мин.)

Занятие № 11.

Приветствие (1 мин.)

1. Упражнение «Зайчик-красавчик» (3 мин.)

Дети вместе с психологом рассматривают зайчика, называют части его тела, находят их у себя. Называют цвет рубашки зайчика, цвет носика, ножек, щечек.

2. Пальчиковая игра «Капуста» (3 мин.)

Это что еще за куст? Это что еще за хруст?

Как же мне без хруста, если я капуста?

Мы капусту режем, режем, мы капусту рубим, рубим.

Мы капусту мнем, мнем, а морковку трем, трем.

Мы капусту солим, солим, перемешиваем и в кастрюли кладем.

Туго-туго набиваем и в подвалы составляем.

О, вкусная капуста!

3. Упражнение «Комарик» (2 мин.)

Дети повторяют движения за психологом.

Я надул упругий шарик (пальцы рук соединены в «шар», дуем в «шар»).

Укусил его комарик.

Лопнул шарик! Не беда (хлопаем в ладоши)

Новый шар надую я! (снова «надуваем шарик»)

Упражнение повторяется 2-3 раза.

Прощание (1 мин.).

Занятие № 12.

Приветствие (1 мин.)

1. Упражнение «Большой- маленький» (3 мин.)

Несколько однотипных игрушек нужно расставить по росту. Предпринимается несколько попыток, поэтому используются 3 собаки, 2 пчелки, 4 медведя, 2 зайца.

2. Игра «Цветные шарики» (3 мин.)

Психолог выкладывает на стол 3 шарика одного цвета и 1 –другого. Дети с его помощью находят «непохожий» шарик. Игра повторяется 2-3 раза с изменением цветов.

3. Логопедическая игра «На лугу» (3 мин.)

Психолог: «Дети, сегодня зайчик по дороге к вам встретил разных животных. Сейчас он вам расскажет, как это было».

На лугу паслась корова: му-у-у.

Там комарик пролетел: з-з-з-з-з

Летний ветерок подул: ф-ф-ф-ф

Колокольчик зазвенел: динь-динь.

Стрекотал в траве кузнечик: тр-тр-тр-тр.

Ёж колючий пробежал: пх-пх-пх.

Птичка маленькая пела: тиль-тиль.

И сердитый жук жужжал: ж-ж-ж-ж.

Прощание (1 мин.)

Занятие № 13.

Приветствие (1 мин.)

1. Жестовая игра «Прогулка» (2 мин.)

Психолог: «Дети, зайчик приглашает вас прогуляться».

Вот человечек идет по дорожке и высоко поднимает он ножки.

На одной ноге стоит и по сторонам глядит.

На другую ножку стал, покачнулся и упал.

Игра повторяется 2 раза.

2. Пальчиковая игра «Зайцы и лиса» (2 мин.)

Пошли зайцы в лес гулять (дети показывают пальцами «заячьи ушки» (указательный и средний пальцы обеих рук выпрямлены, остальные пальцы прижаты к ладони).

А за ними лиса крадется! (дети перебирают всеми пальчиками по столу).

Убегают зайцы от лисы. (дети прячут руки за спину).

Игра повторяется 2-3 раза.

3. Жестовая игра «Бежит зайчик по дорожке» (2 мин.)

Бежит зайчик по дорожке. У него устали ножки.

Под кусточком он присел. Отдохнул, малинку съел.

Чуть подумал, подскочил, по тропинке припустил!

4. Пальчиковая игра «Домик для зайчат» (2 мин.)

Психолог: «Убежали зайчики от лисы и домик спрятались. Давайте покажем, какой у них домик».

Тук-тук, постук, раздается где-то стук.

Молоточки стучат, строят домик для зайчат.

Вот с такими стенами. Вот с таким окном.

Вот с такой дверью и вот с таким замком.

Прощание (1 мин.)

Психолого-педагогические условия реализации программы

1. Уважать достоинство каждого ребенка, формировать и поддерживать положительную самооценку детей, уверенность в собственных возможностях и способностях.
2. Использовать формы и методы работы с детьми, которые соответствуют их возрастным и индивидуальным особенностям.
3. Выстраивать деятельность на основе взаимодействия взрослых с детьми, которое ориентировано на интересы и возможности каждого ребенка и учитывает социальную ситуацию его развития.
4. Поддерживать инициативы и самостоятельность детей в специфических для них видах деятельности.
5. Поддерживать положительное, доброжелательное отношение детей друг к другу и взаимодействие детей друг с другом в разных видах деятельности.
6. Способствовать защите детей от всех форм физического и психического насилия

1. Л. Сирота. Н. Галич. Развитие мелкой моторики у детей раннего возраста. Ровно, 2009.
2. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста: методическое пособие с приложениями «Наглядный материал для обследования детей»/Под ред. Е. А. Стребелевой
3. Алябьева Е. А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками (с нормой развития и пограничными нарушениями). М.: ВЛАДОС, 2011.
4. Йовичич Й. Как подготовить ребенка к детскому саду? Харьков, «Основа», 2002.
5. Мороз Е. «Математика для дошкольников: Раз зайчонок, два зайчонок». Харьков, 2005.
6. Доронова Л. Н., Галигузова Т. Н. Голубева Л. Г. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 до 7 лет. «Из детства в отрочество». Москва, «Просвещение», 2004.
7. Руденко А. В. Игры и сказки, которые лечат. Харьков, «Основа», 2011.
8. Чистякова Н. С. Комплекс занятий для детей и взрослых «Психогимнастика». Москва, 1999.
9. Марцинковская Т. Д. Детская практическая психология. Москва, «Гардарики», 2001.