

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



Психолого-педагогическая программа адаптации детей 3-4 лет  
«Игрушки»

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

Выдренкова Анастасия Валерьевна

2022  
г. Улан-Удэ

## Цель и задачи программы

Цель психолого-педагогической программы «Игрушки»: оказать детям младшего возраста психологическую поддержку в процессе адаптации к различным условиям окружающего социума, провести профилактику возникновения негативных психоэмоциональных состояний.

Задачи программы:

- Способствовать снятию психоэмоционального и мышечного напряжения;
- Формировать позитивное отношение к новым условиям среды;
- Развивать интерес и положительное отношение к сверстникам, взрослым, специфическим детским видам деятельности;
- Развивать крупную и мелкую моторику, координацию движений, игровые навыки, внимание, речь.

## Целевая аудитория

Программа рассчитана на детей 3–4 лет. Количество детей в группе – до 15 человек.

## Характеристика особенностей развития детей

Переход из группы раннего возраста в младшую группу, так же как первое посещение детского сада, – стрессовая ситуация для детей. При этом, организм маленького ребенка реагирует на стресс на физиологическом и на психологическом уровнях. На физиологическом – происходят изменения в деятельности сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем. Еще Г. Селье доказал, что эти изменения приводят к состояниям в организме, которые характерны для заболеваний. На психологическом уровне реакция на стресс выражается в комплексе негативных эмоциональных переживаний: страх, тревога, обида, злость. Опасность заключается в том, что негативные эмоции могут трансформироваться в эмоциональные состояния и длиться достаточно долго. Взаимосвязь между психическим и физическим состоянием организма особенно выражена в раннем и младшем дошкольном возрасте. Например, у ребенка, который перенес тяжелое заболевание, может произойти регресс в речевом развитии, и наоборот, ребенок в состоянии хронического стресса начинает чаще болеть. Поэтому в детском саду необходимо создавать условия, чтобы обеспечить поддержку ребенка в ситуации стресса. Также с учетом невысоких адаптивных возможностей детей трех лет в совокупности с соматической ослабленностью и социальной уязвимостью важно проводить работу по профилактике стрессовых состояний у воспитанников.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ БЛОК

### Тематический план

Тема занятий	Цели и задачи	Содержание
Занятие 1 «Солнышко»	Формировать доверительное отношение к взрослым, способствовать снижению тревожности психомышечного напряжения. Поощрять желание подражать действиям взрослого, речевую и двигательную активность	Разминка «Кто же в гости к нам пришел?» Знакомство «Ласковое солнышко» Игра «Прятки с облачком» Дыхательная гимнастика «Остужалки» Ритуал прощания
Занятие 2 «Мишка»	Создать условия для снятия барьеров общения, снижения личностной тревожности. Развивать внимание, воображение	Разминка «Загадка» Знакомство «Мишутка» Игра «Мишкины прятки» Игра «Ау!» Дыхательная гимнастика «В лесу» Ритуал прощания
Занятие 3 «Цыпленок»	Создать условия для сплочения группы, формировать положительный образ педагога. Развивать моторную координацию. Снимать мышечное напряжение	Разминка «Угадай-ка» Знакомство «Домик» Упражнение «Кто спрятался?» Игра «Курочка хохлатка» Дыхательная гимнастика «Теплое дыхание»

		Ритуал прощания
Занятие 4 «Зайчонок»	Снимать мышечное напряжение. Способствовать проявлению доброжелательного внимания друг к другу. Развивать внимание, тактильное восприятие и моторную координацию	Разминка «Угадай-ка» Знакомство «Имя – песенка» Сказка про зайку Игра «Зайка» Дыхательная гимнастика «Остужалки» Ритуал прощания
Занятие 5 «Котенок»	Занятие 5 «Котенок» Создать условия для сплочения группы. Поощрять проявления личностной активности и инициативности у детей. Развивать слухоречевое внимание	Разминка «Кто сказал мяу?» Знакомство «Я котенок озорной» Упражнение «Кто как кричит» Игра «Белый кот» Дыхательная гимнастика «Кто как дышит» Ритуал прощания
Занятие 6 «Ежик»	Развивать умение подчиняться правилам игры, действовать в соответствии с заданной ролью. Способствовать снятию мышечного напряжения, двигательных автоматизмов	Разминка «Фотография» Знакомство «Добрый и сердитый ежик» Игра «Кто спрятался?» Игра «Помощники» Дыхательная гимнастика «Ежики – клубочки» Ритуал прощания
Занятие 7 «Белочка»	Развивать внимание, воображение, речь, слухоречевое внимание. Развивать умение подчиняться правилам игры, действовать в соответствии с заданной ролью	Разминка «Детали» Знакомство «Мои друзья» Игра «Путаница» Игра «Белка и куница» Дыхательная гимнастика «Успокой сердечко» Ритуал прощания
Занятие 8 «Поросята»	Создать условия для развития нравственных качеств: отзывчивости, дружелюбия, сопереживания. Развивать внимание, тактильное восприятие и моторную координацию	Разминка «Загадка» История Хрюши и поросенка. Игра «Веселые поросята» Дыхательная гимнастика «Веселый ветерок» Ритуал прощания
Занятие 9 «Обезьянка»	Создать условия для снятия барьеров общения, снижения личностной тревожности. Поощрять проявления личностной активности и инициативности у детей. Развивать воображение, речь, слухоречевое внимание	Разминка «Угадай-ка» Знакомство «Расскажи мне о себе» Игра «Обезьянка» Дыхательная гимнастика «Обезьянка балуется» Ритуал прощания
Занятие 10 «Рыбки»	Создать условия для снятия барьеров общения, снижения личностной тревожности. Поощрять проявления личностной активности и инициативности у детей. Развивать воображение, речь, слухоречевое внимание	Разминка «Кто спрятался» Знакомство «Расскажи мне о себе» Игра «В синем море-океане» Дыхательная гимнастика «Подводный мир» Ритуал прощания
Занятие 11 «Колобок»	Создать условия для снятия барьеров общения, снижения личностной тревожности. Развивать воображение, речь, слухоречевое внимание. Формировать навыки совместной работы в группе	Разминка «Узнай меня» Знакомство «Что я люблю» Игра «Колобок и дети» Дыхательная гимнастика «Остужалки» Ритуал прощания
Занятие 12 «Снеговик»	Развивать внимание, мышление, воображение, речь. Снимать мышечное напряжение. Способствовать развитию коммуникативных навыков: учить устанавливать контакт, доброжелательно выражать просьбу в процессе совместной деятельности	Разминка «Белый круг» Знакомство «Снеговик» Игра «Снежки» Игра «Мороз и солнце» Дыхательная гимнастика «Чистые ладошки» Ритуал прощания

## Содержание программы

Структура занятия: вводная, основная и заключительная части.

В вводной части – интеллектуальная разминка, знакомство с персонажем, приветствие.

В основной части – игры и упражнения для профилактики стрессовых состояний, формирование позитивного отношения к сверстникам, пальчиковая и дыхательная гимнастики, подвижные игры с правилами, игры на развитие психических функций. Занятия включают в себя большое количество физкультминуток, дыхательные гимнастики, упражнения на расслабление и снижение психоэмоционального напряжения, которые позволяют детям активно включаться в деятельность на протяжении всего занятия.

Основную часть занятия преимущественно составляют:

- коммуникативные игры, которые направлены на знакомство детей друг с другом и педагогом, привлечение внимания к сверстнику, создание позитивных образов «я» и «другой»;
- подвижные игры, которые помогают предупредить психомоторные расстройства
- гиперактивность, гипоактивность, двигательный автоматизм.

Структура игр позволяет детям активно включаться в деятельность, учиться выполнять элементарные правила, поддерживать психоэнергетический тонус;

- имитационно-выразительные игры, в основе которых
- склонность детей младшего возраста к подражанию. Они способствуют тому, что тревожные и замкнутые дети включаются в деятельность, самовыражаются, у них проявляется индивидуальность, создаются ситуации успеха;
- в заключительной части – ритуал прощания с персонажем, упражнения, которые направлены на снижение личностной тревожности, развитие фантазии. Элемент ритуала – музыкальное сопровождение из произведений русских и зарубежных классиков, которые адаптированы для детского возраста.

#### **Ожидаемый результат**

Дети проявляют активность в процессе познавательной и игровой деятельности, а также инициативу в общении со взрослыми и сверстниками, спокойно реагируют на изменение ситуации. Стабильный эмоциональный фон у детей.

#### **Метод оценки результативности программы**

Изучить особенности психоэмоционального состояния детей и уровня адаптации на основе наблюдения и анкеты «Диагностика уровня адаптированности к дошкольному учреждению» М.В. Корепановой, Е.В. Харламповой в начале и конце работы по программе.

#### **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.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

Сроки реализации программы Программа рассчитана на 3 месяца, одно занятие в неделю.

Количество часов по программе: 12. Материально-техническое обеспечение Помещение от 20 кв. м, стулья, столы для участников. Мольберт, тематические мягкие игрушки, краски, кисточки, бумага на каждого ребенка.

## Список литературы:

1. Играем, развиваемся, растем. Дидактические игры для детей дошкольного возраста. - М.: Детство-Пресс, 2010. – 276- 368 с.
2. Игры с детьми раннего возраста. - М.: Сфера, 2011. - 128 с.
3. Игры с математикой. Развивающие задания для детей дошкольного возраста. - М.: Доброе слово, 2015. – 596-698 с.
4. Развивающие игры для детей дошкольного возраста: методическое пособие/ Е.О. Смирнова.- М.: ООО « Русское слово – учебник», 2020.- 100- 192 с.- (ФГОС ДО. ПМК «Воробушки». ПМК « Мозаичный ПАРК).

Конспекты занятий: