**Программа занятий в адаптационный период для детей младших групп.**

В основу разработки и построения программы занятий по адаптации к ДОУ легли психологические особенности детей раннего и младшего дошкольного возраста. В этом возрасте детям свойственно быстрое заражение как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражание их действиям.

Программа занятий по адаптации состоит из 10 занятий, которые начинаются сразу после прихода детей в ОУ. Именно в этот момент малыши находятся в стрессовом состоянии, вызванном расставанием с родителями, непривычной обстановкой, появлением незнакомых взрослых и большим количеством детей. Для уменьшения воздействия стрессовых факторов первые занятия проводятся с участием родителей. В присутствии родителей дети с большей готовностью идут на контакт с воспитателем, психологом, взаимодействуют со сверстниками, участвуют в подвижных играх, активнее интересуются окружающей обстановкой и игрушками.

Цель программы – помощь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного  учреждения.

Основные задачи программы:

* преодоление стрессовых состояний у детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду;
* обучение воспитателей методам проведения групповых занятий в адаптационный период;
* формирование активной позиции родителей по отношению к процессу адаптации.

Вместе с решением основных задач решаются задачи комплексного развития детей:

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

Структура и содержание занятий.

Каждое занятие проводится в 2-3 этапа. Комплектование и количество модулей (игр и упражнений) часто варьируются для того, чтобы избежать переутомления детей. Занятия длятся 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.

Базовыми средствами работы являются разнообразные игры с речевым сопровождением: хороводы, марши, песенки, потешки, стишки, «ладушки» и «догонялки». Они быстро вовлекают детей в свой ритм, переключают их с плача на дружное хлопанье в ладоши, топанье ногами, объединяют детей, задают положительный эмоциональный настрой. В этих играх стеснительные и замкнутые дети постепенно преодолевают внутренний барьер.

Каждое занятие начинается с упражнений, создающих положительный эмоциональный фон, повышающих речевую и двигательную активность: дети дружно шагают, бегают, хлопают ладошками по мячу. В основную часть занятия входят игры и упражнения, дающие детям возможность интенсивно двигаться, свободно выражать свои эмоции, активно контактировать со сверстниками. Заканчивается занятие спокойными, малоподвижными играми и упражнениями.

План занятий.

**1 занятие. Божья коровка.**

Материалы:игрушечная божья коровка, черная краска (пальчиковая или гуашь, смешанная с зубной пастой), лист с изображением божьей коровки.

Приветствие.

Психолог показывает детям игрушечную божью коровку, предлагает определить цвет, форму и величину игрушки.

Потешка «Божья коровка».

Динамическая игра «Божьи коровки и ветер». Дети встают на четвереньки, ползают, переворачиваются на спину, шевелят расслабленными руками и ногами. А теперь подул теплый ветерок и помог перевернуться жучкам. Игра повторяется 2-3 раза.

Рисунок «Божья коровка». Дети садятся за столы, им раздаются краски и листы с изображением божьих коровок. Нужно нарисовать черные точки на спинках божьих коровок.

**2 занятие. Листопад.**

Материалы: большой зонт, аудиозапись с шумом дождя, два кленовых листа, желтая, красная, зеленая гуашь, лист с изображением осеннего пейзажа и кисточка.

Приветствие.

Дети смотрят, что происходит за окном, обращают внимание на приметы осени, выстраиваются в колонну и начинают игру «Идем гулять в лес».

Игра «Дождик и солнышко». Дети ходят по группе и изображают, что собирают листья. Звучит команда «Дождик» - дети бегут под большой зонт, команда «Солнышко» - выбегают из-под зонта.

Звучит спокойная музыка, у каждого ребенка в руке по кленовому листочку, они плавно движутся по группе и изображают полет листьев.

**3 занятие. Мячики.**

Материалы: большой мяч, матерчатый мешочек, маленький пластмассовый мячик и пластмассовый кубик.

Приветствие.

Дети определяют форму, величину, цвет мяча. Стихотворение Маршака «Мой веселый звонкий мяч».

Игра в прятки, дети прячутся, найденный ребенок говорит, где он прятался.

Дети закрывают глаза, психолог прячет мяч и кубик в матерчатый мешочек, наощупь дети отыскивают мячик, говорят, как отличили его от кубика.

**4 занятие. Веселый петрушка.**

Материалы: игрушка «Петрушка», игрушечный паровозик с привязанной к нему лентой, прищепка бельевая синего цвета, желтого цвета, обруч с желтыми и синими лентами, кукла или мягкая игрушка для каждого ребенка.

Приветствие.

Дети здороваются с Петрушкой (гладят его), который приехал на паровозике, затем берутся рукой за ленту, привязанную к паровозику, дружно шагают и поют песенку.

Петрушка раздает детям прищепку, девочкам – желтые, мальчикам – синие. Они прикрепляют их на одежду и говорят, у кого какого цвета лента.

Петрушка показывает карусель с лентами, предлагает детям подойти к совпадающей по цвету их прищепки ленте, взять ее в руки, встают в круг, рассказывают потешку.

«Гудок паровоза». Дети берутся за ленту, привязанную к паровозику, поют Петрушке песенку.

**5 занятие. Зайка.**

Материалы: мягкие игрушки заяц и лиса, аудиозапись веселой плясовой, набор пластиковых овощей.

Приветствие.

Дети имитируют лепку снежков, снеговиков повторяют за психологом стихотворение.

Психолог показывает детям зайчика, рассказывает потешку. То же самое с игрушкой лисичкой. Звучит музыка, дети прыгают, веселятся, музыка заканчивается, пришла лиса, - дети прячутся.

Психолог достает из мешочка овощи, дети показывают, какие овощи ест зайчик.

**6 занятие. Мыльные пузыри.**

Материалы: набор для выдувания мыльных пузырей, аудиозапись плавной музыки, мячи.

Приветствие.

Загадка про пузырь.

Динамическая игра, все берутся за руки, сужают и расширяют круг, пузырь раздувается и сдувается

Звучит музыка, дети имитируют полет пузырей.

Дети берут в руки мяч, выполняют упражнения под музыку, не выпуская их рук.

**7 занятие. Музыканты.**

Материалы: ширма, игрушки заяц, медведь, слон, кот, кукла, игрушечные музыкальные инструменты: барабан, гусли, труба, гармошка, пианино.

Приветствие.

Появляется зайчик с барабаном, дети по очереди знакомятся с инструментом.

Приходит мишка с гармошкой, затем водит с детьми хоровод.

Дети знакомятся с пианино, имитируют пальчиками игру, изображают игру на трубе.

**8 занятие. Мамин день.**

Материалы: кукла и игрушечный медвежонок для каждого, платки, косынки, шарфики, ширма, колокольчик.

Приветствие.

Мамы поют потешку и показывают, как умывают своих ребятишек, гладят, целуют, заботятся.

Дети встают в круг, маршируют, им раздаются медвежата.

Детям раздаются заколки, браслеты, ленты, дети наряжают своих мам.

Дети прячутся за ширму, мамы должны узнать по голосу своих деток.

Каждый ребенок выбирает себе куклу и поет ей песенку, укачивая ее.

**9 занятие. Колобок.**

Материалы: куклы-персонажи сказки, мешочек тканевый, фрукт и овощ, пластилиновый шарик на каждого, набор мисочек, деревянные грибок, шарик, кубик, дорожки спортивные, гимнастические бревна, скамейка, обруч.

Приветствие.

Инсценирование сказки «Колобок».

В мешочке лежат деревянные игрушки, дети, ощупывая, достают для мишки грибочек.

Песенка о пальчиках, ладошках, ручках.

Хоровод вокруг колобка.

**10 занятие. Котята.**

Материалы: аудиозапись с голосами животных и птиц, разноцветные бабочки размером с детскую ладошку, разноцветные игрушки и предметные картинки.

Приветствие.

Детям включают запись с мяуканьем, они угадывают, чей это голосок.

Динамическая игра, дети имитируют движения котят.

Детям раздаются бабочки, они держат их и поют песенку.

Динамическая игра «Котята переплывают ручей».

Данная программа позволяет повысить адаптивные возможности детей раннего и младшего дошкольного возраста к условиям детского сада, позволяет детям преодолеть стресс поступления в дошкольное учреждение, успешно адаптироваться в нем.  Занятия программы помогают снизить тревогу, импульсивность, излишнюю двигательную активность, агрессию ребенка, снять эмоциональное и мышечное напряжение, развить игровые навыки, произвольное поведение. Вместе с тем у детей происходит развитие внимания, восприятия, воображения, речи. Посредством упражнений дети учатся развивать чувство ритма, общей и мелкой моторики, координацию движений.