

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
Комитет по образованию  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда центр развития ребенка - детский сад № 133

Рассмотрена  
на заседании ППк  
протокол № 4 от « 03 » 10 2022 г.

Утверждаю  
заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 133  
Ю.Н. Найкувене  
« 03 » 10 2022 г.



**Рабочая программа  
психологического сопровождения воспитанников в  
адаптационный период**

на 2022 - 2023 учебный год

Составитель:  
Гобрик Светлана Владимировна,  
педагог-психолог МАДОУ ЦРР д/с № 133

г. Калининград

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи реализации программы	4
1.3.	Принципы и подходы реализации программы	4
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности детей	5
1.5.	Психологическая характеристика процесса адаптации к ДОУ	12
1.6.	Планируемые результаты освоения программы	15
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>16</b>
2.1.	Этапы работы по программе	16
2.2.	Содержание деятельности педагога-психолога на основных этапах работы по психологическому сопровождению адаптационного процесса в ДОУ	16
2.3.	Примерный план психолого-педагогического сопровождения вновь прибывших воспитанников	20
2.4.	Календарно-тематический план занятий по профилактике дезадаптации детей 2-4 лет	23
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>25</b>
3.1.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	25
3.2.	Список литературы	26

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 133.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

### **Актуальность:**

В дошкольном возрасте проблема сохранения психологического здоровья является наиболее актуальной при вхождении ребенка в образовательную среду при поступлении его в дошкольное учреждение, т.е. в процессе адаптации детей к условиям ДООУ.

Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма, а так как адаптивные возможности ребенка в раннем возрасте ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению психофизического темпа развития.

В связи с этим актуальным является осуществление целенаправленной организации процесса привыкания детей к новым условиям дошкольного учреждения, которое способствовало бы адекватному, безболезненному приспособлению детей к новым условиям, сохранению и укреплению их психического здоровья.

Решение вышеупомянутого вопроса легло в основу разработки программы психолого-педагогического сопровождения ребенка в период адаптации к ДООУ. Данная рабочая программа определяет содержание и организацию деятельности психологической службы ДООУ по сохранению и укреплению психологического здоровья детей раннего возраста (1,5 – 3 года) и дошкольного возраста (3 – 7 лет) в период адаптации к условиям дошкольного учреждения.

## **1.2. Цель и задачи реализации программы**

**Целью** программы является создание условий, способствующих охране и укреплению психологического здоровья детей, обеспечения их эмоционального благополучия в процессе адаптации детей.

**Основной задачей** психологического сопровождения детей в период адаптации является сохранение и укрепление психического здоровья ребенка в изменившихся условиях путем оптимальной организации педагогического процесса через:

- создание условий для организации адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения;
- создание благоприятного психологического климата в группе детей;
- формирование у ребенка положительного отношения к окружающей действительности на основе активной познавательной и игровой деятельности;
- формирование у детей доверительных взаимоотношений с новым взрослым;
- помощь каждому из детей в установлении контакта со сверстниками с учетом возрастных и индивидуальных возможностей;
- помощь родителям в установлении отношений со своими детьми в новых жизненных обстоятельствах, с другими родителями и детьми, с сотрудниками детского сада;
- внедрение эффективных форм и методов сотрудничества с родителями, способствующих повышению информационной культуры в практику психолого-педагогического партнерства.

### **1.3. Принципы и подходы реализации программы**

Концептуальной основой программы являются следующие принципы:

#### *1. Принцип гуманизма как основополагающий*

Предполагает отношение к ребенку как к безусловной ценности. Принимая во внимание, что приход ребенка в дошкольное учреждение – ситуация стрессовая, необходимым является проявление максимума терпения, чуткости и доброжелательности со стороны взрослых. Требования должны быть посильными и развивающими.

#### *2. Принцип природосообразности и индивидуализации*

Предполагает учет возрастных и индивидуальных особенностей детей при организации процесса адаптации: учет индивидуального опыта поведения и общения, потребностей, привычек и т.д. Взрослые выстраивают линию взаимодействия с ребенком, двигаясь, прежде всего, от ребенка.

#### *3. Принцип развития*

Предполагает, что смысл адаптационного процесса состоит не в том, чтобы приспособить ребенка к включению в процесс решения дидактических задач, а в том, чтобы в ходе игрового взаимодействия ребенка со взрослым помочь ему в выработке нового способа жизнедеятельности, перестроить его активность в соответствии с условиями воспитания и коллективного обучения, тем самым оказав развивающее влияние на его психику. Таким образом, приспособительной концепции адаптации противостоит конструирующая концепция.

#### *4. Принцип индивидуального подхода в создании специальных условий для деятельности и общения с ребенком*

Предполагает, что взрослые овладевают методами и приемами психолого-педагогического воздействия в зависимости от характера поведения ребенка.

#### *5. Принцип взаимодействия семьи и дошкольного учреждения*

Акцентирует внимание на повышении роли семейного воспитания в развитии и воспитании ребенка, установлении партнерских отношений «семья - дошкольное учреждение».

### **1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей** ***Возрастные особенности психического развития детей*** ***раннего возраста (1,5 - 3 года)***

На втором году жизни ведущей деятельностью детей является предметная деятельность, в процессе которой ребенок осваивает культурные способы обращения с предметами окружающего мира. Для ребенка этого возраста характерна ярко выраженная познавательная активность, которая проявляется в любознательности, неумном исследовательском стремлении, в сосредоточенности на действиях с предметами. Предметная деятельность протекает в форме как самостоятельных действий с предметами, так и совместной деятельности, сотрудничестве со взрослым. Неотъемлемой частью такого сотрудничества является ситуативно-деловое общение, которое обслуживает практическую деятельность ребенка.

Предметная деятельность и общение определяют весь ход социально-личностного и познавательного развития ребенка. В процессе ситуативно-делового общения он начинает овладевать культурно-фиксированными действиями с предметами. Так, в процессе ежедневных режимных процедур малыш учится пользоваться предметами утилитарного назначения (ложкой, чашкой, расческой и т.д.), в повседневных совместных занятиях и играх с дидактическими игрушками (пирамидками, вкладышами) он с помощью взрослого знакомится с сенсорными эталонами (формой, цветом, соотношением предметов по величине и др.) и простейшими правилами их использования. В играх с сюжетными игрушками он начинает действовать в

условном плане, отражая доступными для себя способами часто наблюдаемые им действия взрослых.

В общении со взрослыми ребенок приобретает опыт практического взаимодействия с разными людьми. Ребенок чрезвычайно чувствителен к обращениям взрослых, охотно откликается на их инициативу. В то же время малыш и сам проявляет ярко выраженную инициативность, вовлекая взрослых в свои занятия, стремится продлить деловые контакты. В этом возрасте ребенок доверчиво относится не только к близким, но и к посторонним взрослым, с удовольствием предлагает им свои игрушки, охотно выполняет просьбы, способен налаживать совместную деятельность с ними. На втором году жизни взрослый выступает для ребенка в самых разных качествах. Малыш по-прежнему нуждается во внимании и ласке взрослого, но на первый план выдвигается потребность во взрослом как помощнике и доброжелательном соучастнике в действиях с предметами.

Все больше усиливается и роль взрослого как образца действий. На втором году жизни ребенок активно стремится подражать всему, что делают взрослые. Однако в этом возрасте ребенок чаще всего копирует внешнюю картину поведения взрослого, не обращая внимания на результативность того или иного действия. Ребенок раннего возраста очень чувствителен к оценке взрослого. Похвала вызывает радость, стимулирует активность малыша, улучшает его отношение к взрослому, усиливает доверие к нему. Порицание, с одной стороны, огорчает ребенка, иногда даже ведет к прекращению деятельности, с другой – усиливает поиск оценки, что способствует уточнению способов действий с предметами.

На втором году жизни ребенок использует достаточно богатый репертуар коммуникативных средств. К ним относятся экспрессивно-мимические средства, в том числе выразительные жесты (ребенок смотрит взрослому в глаза, улыбается, смеется или сердится, принимает позу, выражающую просьбу взять его на руки, показывает на предметы); предметные действия, такие, как вкладывание игрушки в руку взрослого, обмен игрушками, совместные действия; пред речевые вокализации, среди которых основное место занимает лепет. Основной характеристикой речи на этом этапе остается понимание ребенком речи взрослых.

Активная речь появляется в 1,5 года. Наступает период стремительного обогащения словаря и усложнения грамматического строя речи: на смену отдельным словам, имеющим смысл целого предложения, приходят фразы из двух, трех и более слов. На протяжении второго года артикуляционная сторона речи достаточно быстро совершенствуется.

Общение ребенка со взрослым все больше начинает опосредствоваться словом. К 2 годам малыш может называть многие предметы из своего

окружения, людей, животных, известные ему явления природы, которые наблюдает или видит на картинках в книжках; он обращается с просьбами, рассказывает о чем-либо, задает вопросы. Речь обогащает опыт совместной деятельности с предметами. Ребенок понимает назначение и основные качества употребляемых им предметов, знает свои вещи и с удовольствием демонстрирует их взрослым. Он становится более внимательным при выполнении действий по образцам. Под влиянием взрослого ребенок все чаще отражает элементы своего жизненного опыта в игре с сюжетными игрушками. На втором году жизни начинает развиваться особая форма деятельности ребенка – процессуальная игра. В этот же период складывается его общение со сверстниками. Во второй половине раннего возраста ведущая форма общения ребенка со взрослым остается прежней – ситуативно-деловой. Это общение, как и на предыдущем этапе, протекает на фоне предметной или игровой деятельности и побуждается потребностью в сотрудничестве со взрослым. В то же время на этом этапе возрастного развития в общении ребенка со взрослым происходят существенные изменения, которые связаны с появлением речи.

Интенсивное развитие активной и пассивной речи в этот период приводит к тому, что это общение становится не только предметно-действенным, но и речевым. Дети все чаще обращаются к взрослому, пользуясь словами, и лучше понимают речь взрослого. Развитие активной и пассивной речи на третьем году жизни является важным показателем психического развития ребенка. Речь в этом возрасте включена в общение; она формируется и развивается, прежде всего, как средство общения с взрослым. На третьем году жизни предметная деятельность по-прежнему занимает ведущее место в развитии ребенка, но приобретает новые черты. Ребенок становится все более самостоятельным и умелым. Он уже достаточно хорошо владеет специфическими действиями, знает назначение бытовых предметов (ложки, щетки, расчески и др.) и хорошо умеет пользоваться ими. Во второй половине раннего возраста существенно возрастает познавательная активность ребенка. Познавательная активность и предметная деятельность тесно связаны между собой и представляют собой две стороны одного процесса. Познавательная активность проявляется в отношении детей к разным видам предметных действий, интересе к разного рода предметным задачам, длительности обследования предметов, самостоятельности и настойчивости в решении предметных задач. Ее отличительной чертой на третьем году жизни является настойчивое стремление к достижению результата, что побуждает ребенка обращаться за помощью к взрослому и более внимательно, чем раньше, следовать его инструкциям и пояснениям. К концу раннего детства для ребенка становится

значимым не только процесс действия, но и его результат. Важным компонентом в структуре предметной деятельности становится появление способности самостоятельно оценивать полученный результат в соответствии с исходным замыслом. С возникновением этой способности ребенок обретает такое важное личностное качество, как самостоятельность, т.е. способность без внешних побудителей инициировать, исполнять и оценивать свои действия.

Самостоятельно и правильно выполненное действие доставляет ребенку огромное удовольствие, дает чувство собственной компетентности и независимости. Именно в этом возрасте ребенок начинает произносить известную фразу «я сам» и ограничивать участие взрослых в своих делах. Однако, несмотря на относительную самостоятельность, ребенок испытывает потребность в одобрении собственных действий, в подтверждении их правильности и успешности со стороны взрослого.

Все большее значение в развитии предметной деятельности начинает приобретать речь. Ребенок все чаще комментирует свои действия, обращается к взрослому с вопросами и просьбами, что помогает ему лучше регулировать свою деятельность.

*Возрастные особенности психического развития детей 3 - 4 лет*  
Общение становится внеситуативным.

Игра становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является её условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесённость к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями.

В младшем дошкольном возрасте происходит переход к *сенсорным эталонам*. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определённой организации образовательного процесса – и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются *память и внимание*. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3 – 4 слова и 5 – 6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться *наглядно-действенное мышление*. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учётом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей: они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребёнка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

Поведение ребёнка ещё ситуативное. Начинает развиваться самооценка, продолжает развиваться также и половая идентификация.

*Новообразования:*

1. Усвоение первоначальных нравственных норм.
2. Самооценка.
3. Появление элементов партнерского общения.

*Возрастные особенности психического развития детей 4 - 5 лет*

В игровой деятельности появляются ролевые взаимодействия. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Формируются навыки планирования последовательности действий.

Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина.

Начинает складываться произвольное внимание.

Начинает развиваться образное мышление. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи.

Увеличивается *устойчивость внимания*. Ребёнку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15 – 20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

*Речь* становится предметом активности детей. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослыми становится вне ситуативной.

В общении ребёнка и взрослого ведущим становится познавательный мотив.

Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, появляются постоянные партнёры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.

*Новообразования:*

1. Контролирующая функция речи: речь способствует организации собственной деятельности.
2. Развитие способности выстраивать элементарные умозаключения.

*Возрастные особенности психического развития детей 5-6 лет*

Дети могут распределять роли до начала игры и строить своё поведение, придерживаясь роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчинённость позиций в различных видах деятельности взрослых. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения.

Это возраст наиболее активного рисования. Рисунки приобретают сюжетный характер; по рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображённого человека.

Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Продолжает совершенствоваться *восприятие* цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд – по возрастанию или убыванию – до 10 различных предметов.

Восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться *образное мышление*. Продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления.

*Воображение* будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Начинается переход от произвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе её звуковая сторона.

Развивается *связная речь*. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в *игровой деятельности*; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщённого способа обследования образца; усвоением обобщённых способов изображения предметов одинаковой формы.

*Восприятие* в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных

средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

#### *Возрастные особенности психического развития детей 6-7 лет*

Дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей. Игровое пространство усложняется. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек.

При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Они свободно владеют обобщёнными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объёмными предметами.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ещё ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным.

В результате правильно организованной образовательной работы у дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребёнок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

#### *Новообразования возраста:*

1. Планирующая функция речи.
2. Предвосхищение результата деятельности.
3. Начало формирования высших чувств (интеллектуальные, моральные, эстетические).

### **1.5. Психологическая характеристика процесса адаптации к ДОУ**

Адаптация – это реакция организма и психики на меняющиеся условия среды. Она происходит постоянно, имеет защитный характер, потому что позволяет человеку перестраивать свою деятельность с учетом обстоятельств и повышать ее продуктивность, т.е. развиваться.

Адаптацию необходимо рассматривать не как пассивное приспособление к меняющимся условиям, а как процесс выработки новых форм и способов активности, обеспечивающих эффективность деятельности в меняющихся условиях и сохранения своего психофизического благополучия. Адаптация направлена на поддержание равновесия организма и среды в новых для ребенка условиях. Изменения, происходящие в процессе адаптации, затрагивают все уровни организма и психики. Поэтому все адаптационные возможности и адаптационные изменения необходимо рассматривать на трех уровнях: психофизиологическом, индивидуально-психологическом и социально-психологическом.

Новые условия, характеризующие ДОУ, объединяются в три группы:

**1. Условия, связанные с новой организацией взаимодействия с взрослым:**

- знакомство с новым взрослым и необходимость выполнять его требования;
- очень активные, неожиданные или незнакомые ребенку действия взрослого, адресованные ребенку или выполняемые поблизости от него;
- жесткая регламентация условий выполнения задач;
- изменение ситуации общения с взрослым, когда ребенок становится не единственным объектом внимания, а членом детской группы;
- поощрение и порицание взрослым действий;
- ограничение времени на выполнение действий, в том числе бытовых.

**2. Условия, связанные с новой организацией среды:**

- выход за пределы знакомого помещения;
- необходимость действовать самостоятельно в организованной свободной деятельности.

**3. Условия, связанные с взаимодействием со сверстниками:**

- встреча с коллективом ровесников;
- необходимость осуществлять все процессы жизнедеятельности вместе с другими детьми;
- наличие у ровесников незнакомых ребенку форм поведения в типичных ситуациях.

**Для успешной адаптации решающее значение имеют:**

- функциональное состояние организма, показателем которого является работоспособность;
- особенности обменных процессов;
- тип нервной системы и темперамента;

- тренированность нервно-психических механизмов, которая достигается постепенным дозированием нагрузок на психику, связанных с новыми впечатлениями;
- психологическое состояние ребенка в момент привыкания к новым условиям, например, стабильность положительных эмоций, чувство защищенности, доверия к окружающим, уверенность в себе и близких людях.

Трудности адаптации обычно возникают в случае, если ребенок изолирован от повседневной адаптации к меняющимся условиям. Родители, которые стремятся поддерживать неизменность окружающей обстановки, стремительно устраняя все препятствия, возникающие в жизни и деятельности ребенка, снижают защитные силы психики. Не умея адаптироваться к минимальным изменениям, «изнеженные» дети испытывают серьезные трудности при значительных переменах в их жизнедеятельности.

Утрата многих традиций семейного воспитания привела к тому, что у многих детей, поступающих в ДОУ, не формируются в соответствии с возрастом навыки самообслуживания и общения. Их коммуникативный опыт ограничивается родителями. А общая нестабильность социальной ситуации приводит к дестабилизации детско-родительских отношений и, как следствие, к невротизации ребенка в ранние периоды развития.

Тяжело протекает адаптация также в том случае, если она неправильно организована:

- не изучен исходный уровень адаптационных возможностей ребенка или выбраны неправильные приоритеты в их диагностике;
- процесс адаптации ускоряется взрослыми;
- неправильно оценивается процесс привыкания ребенка к новым условиям.

Проявления дезадаптации зависят от типа нервной системы ребенка (Е.И. Морозова). У возбудимых, расторможенных детей *первый этап адаптации* является негативистическим. Их поведение характеризуется острыми реакциями протеста и выраженными проявлениями аффективной и другой психопатологической симптоматики. Активный протест может вести к преодолению стрессовой ситуации.

Однако при неверной оценке поведенческих реакций ребенка и последующих ошибочных воспитательных воздействиях взрослого такое деструктивное поведение ребенка может привести к формированию патологических черт характера.

У тормозимых, боязливых детей первым является депрессивный этап. Активный протест проявляется с отсрочкой – в домашней обстановке. В ДОУ дети внешне выглядят послушными и спокойными, что создает ложное

впечатление хорошей адаптации. Дети безучастны к происходящему, пассивны, необщительны, отказываются от игры. Не наблюдается экспрессивных проявлений, недовольства. Попытки взрослого установить контакт с детьми и вовлечь их в совместную деятельность вызывают тревогу, растерянность, которые переходят в беззвучный плач или бесцельное блуждание по групповой комнате. Возникают навязчивые движения, а также поведенческие и эмоциональные признаки регрессии: утрата навыков опрятности, самообслуживания, появление симбиотической привязанности к матери, предпочтение тактильного контакта в общении с взрослым всем остальным формам общения.

*Второй этап* получил название псевдо адаптации. Дети по-своему приспосабливаются к психотравмирующей ситуации. В привычной и стабильной обстановке их поведение более адекватное. Общая подавленность иногда, например, на интересных занятиях, сменяется заинтересованностью. Свободная игра протекает в одиночестве, имеет нестойкий, кратковременный характер. На данном этапе фиксируются и стабилизируются невротические проявления, что выражается в нарастании тревожности, сензитивности, ранимости, пассивной подчиняемости, повышенной зависимости от взрослого. Возникает и усиливается невротическая тревога, проявляясь в ритуальном поведении – приверженности к строгому соблюдению порядка действий, например, при укладывании спать, на прогулке. Глубина депрессии и негативизма уменьшается, но расширяется круг невротических проявлений. Приспособление имеет «болезненный характер». Реакции псевдо адаптации распространяются на другие, не связанные с ДООУ, ситуации.

*Третий этап* предполагает подлинную адаптацию. О завершении процесса адаптации свидетельствуют следующие критерии:

- положительный эмоциональный фон;
- продуктивность действий в новых условиях;
- гибкость реакций на изменение привычной ситуации;
- инициативность в контактах со взрослым, сверстником;
- организованность поведения, отсутствие дискомфорта при выполнении режима дня, бытовых процессов;
- наличие самостоятельной деятельности по интересам.

Для успешной адаптации необходимо организовать удовлетворение основных потребностей ребенка, как органических (в отдыхе, в пище и пр.), так и социальных (в доверительных контактах и сотрудничестве со взрослым, познании, признании, одобрении и т.п.), в новой среде и новыми средствами.

## **1.6 Планируемые результаты освоения программы**

По результатам успешной адаптации ребенка к ДОУ у ребенка:

- ✓ формируются такие качества как доброжелательность, общительность, инициативности, эмоциональная удовлетворенность от сотрудничества в процессе пребывания в группе с другими детьми, активное усвоение ребенком норм и правил социального поведения;
- ✓ формируются навыки игровой деятельности с предметами, с заместителями
- ✓ ребенок научиться пользоваться предметами обихода, сформированы простейшие навыки самообслуживания;
- ✓ сформированы основы доверительного отношения детей к взрослым, в частности доверие и привязанность к воспитателю;
- ✓ сформированы основы доброжелательного отношения детей друг к другу.

Программа обеспечивает:

- ✓ Повышение эффективности взаимодействия ДОУ с родителями;
- ✓ Оптимизацию взаимодействия родителей и детей;
- ✓ Оптимизацию взаимодействия ДОУ с семьями воспитанников.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Этапы работы по программе**

Программа работы по сопровождению периода адаптации детей к ДОУ предполагает всестороннюю деятельность педагога-психолога в рамках каждого из направлений работы (диагностика, консультирование, просвещение) со всеми участниками образовательного процесса (дети, родители, педагоги).

Работа по программе осуществляется поэтапно.

*I этап: подготовительный*

*Цель* – изучение факторов риска, прогнозирование хода адаптации детей, разработка мер поддержки.

Предполагает мероприятия по повышению профессиональной компетентности педагогов, психологическое просвещение родителей, сбор информации о детях.

*II этап: основной*

*Цель* – обеспечение благополучного хода адаптационного процесса, благоприятного психологического климата в адаптационных группах.

Предполагает осуществление текущей диагностики хода адаптационного процесса (систематические наблюдения за поведением детей), корректировку мер их психолого-педагогической поддержки, проведение комплекса адаптационных игр, консультирование родителей и педагогов при возникновении затруднений, психологическое просвещение. Оказание помощи детям на данном этапе предполагает широкое использование индивидуальных форм взаимодействия с целью установления доверительного контакта, торможения негативных эмоциональных состояний и снятию излишнего эмоционального возбуждения.

*III этап: заключительный*

*Цель* – анализ хода процесса адаптации детей к условиям ДОУ, формулировка выводов.

Предполагает осуществление итоговой диагностики уровня адаптированности (дезадаптации) детей к условиям ДОУ, участие в работе психолого - медико- педагогического консилиума, анализ проделанной работы.

### **2.2. Содержание деятельности педагога-психолога на основных этапах работы по психологическому сопровождению адаптационного процесса в ДОУ**

В основе практической работы лежит взаимодействие воспитателя, родителей и детей, направленное на создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе, которое создаёт основу для благоприятной адаптации детей раннего и дошкольного возраста.

## ***Технология психолого-педагогической диагностики ребенка в период адаптации***

### ***1-ый этап. Первичная диагностика***

**Цель:** определить факторы, которые могут затруднить адаптацию, сильные и слабые стороны развития ребенка, его адаптационные возможности.

**Методы:**

1) анкетирование родителей:

Анкетирование проводится до прихода ребенка в группу. Анкеты раздаются родителям в ходе первичного знакомства на общей встрече либо заполняются ими в ходе индивидуальной консультации у педагога-психолога, у заведующего ДОУ.

Вопросы в анкете характеризуют следующие особенности ребенка:

- ✓ психофизиологические;
- ✓ социально-психологические;
- ✓ стереотипы в общении с взрослым.

Определяются типичные образцы взаимодействия с близкими взрослыми, чтобы избежать ломки коммуникативных стереотипов в адаптационный период. Выявленные в результате анкетирования индивидуальные особенности ребенка позволяют составить его целостный психологический портрет, а также ориентировочно выявить возможные факторы дезадаптации.

2) данные анкетирования дополняются *беседой с родителями*.

**Задачи первой встречи с семьей:**

- выявить особенности семейного воспитания;
- дать возможность родителям проговорить свои опасения, связанные с помещением ребенка в детский сад;
- прояснить намерения и возможности родителей в организации первого месяца пребывания ребенка в детском саду;
- дать индивидуальные консультации при подготовке ребенка к посещению детского сада.

### ***Текущая диагностика***

**Цель:** охарактеризовать ход адаптации, выявить возможные явления дезадаптации.

**Метод:** наблюдение за ребенком во время пребывания в ДОУ.

Разработанные критерии и уровни оценки результативности основываются на критериях, предложенных педагогами-психологами из г. Краснодара Меркуловой В.Н. и Самоходкиной Л.Г.

**Организация:** воспитатели и психолог наблюдают за ребенком, совместно заполняют «Листы адаптации». В процессе наблюдения фиксируются и оцениваются следующие параметры:

- ✓ Эмоциональное состояние;

- ✓ Сон;
- ✓ Аппетит;
- ✓ Активность в различных видах деятельности;
- ✓ Социальные контакты.

По каждому параметру указывается степень выраженности реакции по шкале от + 3 до – 3.

Если ребенок заболел, то в таблице отмечается период его отсутствия в детском саду и диагноз. Например, 29.04.-10.05.2007 –ОРЗ. Таким образом, учитывается такой психосоматический фактор адаптации, как заболеваемость (её частота и тяжесть заболеваний).

В столбце «Примечания» могут отмечаться индивидуальные особенности ребенка в период адаптации, не учтенные в других графах. Например, появление дневного мочеиспускания, запоров, особенности засыпания, прощания с родителями и т.д.

Адаптационный период считается законченным, если у ребенка наблюдается благополучный уровень по всем показателям (степень выраженности критериев соответствует +3, +2 баллам).

*В зависимости от сроков завершения адаптации выделяют 4 степени адаптации:*

1. Легкая адаптация – до 10 дней;
2. Средняя адаптация – до 25 дней;
3. Усложненная адаптация – до 45 дней;
4. Деадаптация – более 45 дней.

*Течение адаптации (уровень):*

1. Легкой степени тяжести (высокий уровень) – + 15 ... +10 баллов;
2. Средней степени тяжести (нормальный) – + 9 ... + 5 баллов;
3. Тяжелой степени тяжести (удовлетворительный) – + 4 ... - 9 баллов;
4. Деадаптация (критический) – - 10 ... - 15 баллов.

### ***Итоговая диагностика***

*Цель:* определить уровень адаптированности (деадаптации) ребенка к ДОО.

*Метод:* наблюдение

*Организация:* за ребенком наблюдают в течение 4 недель после начала посещения ДОО.

*Результат:* составляют вывод об уровне адаптированности (деадаптации) детей группы, о продолжительности, уровне и особенностях адаптации ребенка к условиям детского сада. При оценке результатов учитывается наличие соматических заболеваний, протекающих в адаптационный период, и деадаптивных форм поведения: агрессивных (в т.ч. аутоагрессивных) и избегающих (в т.ч. самовольные уходы). Принимается решение о завершении

процесса адаптации или об оказании ребенку индивидуальной помощи специалистами ДООУ. Анализ-заключение делает психолог.

### ***Технология психологической поддержки детей в адаптационный период***

Общая цель поддержки ребенка в адаптационный период – формирование у него нового, совместно с другими детьми, способа жизнедеятельности и форм удовлетворения своих потребностей под руководством воспитателя.

*Индивидуальное сопровождение* осуществляется при тяжелой степени адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения. Работа строится по результатам диагностики, исходя из конкретной ситуации (трудностей у ребенка, эмоциональных проявлений, поведенческих реакций). Обязательно сотрудничество с взрослыми (консультирование педагогов, родителей). Используется метод игровой терапии.

*Групповое сопровождение детей в период адаптации* осуществляется посредством осуществления игровых сеансов.

*Методическое обеспечение:* Роньжина А.С. Занятия психолога с детьми 2—4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению. – М.: Книголюб, 2013.

Цель игровых сеансов – помощь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения. Этим определяются основные задачи игровых сеансов:

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

Как правило, занятие начинается с упражнений, требующих согласованности действий всей группы. Эти упражнения создают положительный эмоциональный фон, повышают речевую и двигательную активность детей, помогают настроиться на совместную групповую работу. В основную часть занятия входят игры и упражнения, которые дают детям возможность интенсивно двигаться, свободно выражать свои эмоции, активно взаимодействовать со сверстниками. Заканчивается занятие спокойными, малоподвижными играми и упражнениями.

Занятия длительностью 10-20 минут проводятся 5 раз в неделю в течение месяца. Каждое из занятий повторяется по 2 раза, чтобы дети запомнили слова потешек и песенок, правила игр. Кроме того, дети раннего

возраста любят повторения, знакомые игры и упражнения воспринимаются ими легче. Они выполняют их с большим интересом и радостью.

### 2.3. Примерный план психолого-педагогического сопровождения вновь прибывших воспитанников

<b>Сроки: Август</b>		
<b>Работа с детьми</b>	<b>Взаимодействие с родителями</b>	<b>Взаимодействие с воспитателями</b>
<p>1) первичная диагностика с целью определения сильных и слабых сторон развития ребенка, факторов дезадаптации, адаптационных возможностей;</p> <p>2) определение прогноза течения адаптации;</p> <p>3) участие совместно с администрацией ДОУ в составлении подвижного графика поступления детей в группу;</p> <p>4) разработка мер психолого-педагогической поддержки детей в период адаптации на основе выявленных индивидуальных особенностей.</p>	<p>1) психологическое просвещение:</p> <p>- выступление на родительском собрании на тему: «Особенности адаптации детей к условиям ДОУ»;</p> <p>- создание памяток, буклетов «Как подготовить ребенка к детскому саду»;</p> <p>2) анкетирование «Давайте познакомимся»;</p>	<p>1) психологическое просвещение:</p> <p>- консультация для воспитателей младших групп «Адаптации детей к условиям детского сада»;</p> <p>- информационный обмен.</p> <p>2) консультирование по результатам первичной диагностики с целью индивидуализации педагогом работы с детьми, совместная разработка мер психолого-педагогической поддержки детей «группы риска дезадаптации»;</p> <p>3) помощь педагогам в организации образовательного пространства с учетом адаптационного процесса.</p>
<b>Сроки: Сентябрь-Октябрь</b>		
<p>1) систематические наблюдения за поведением детей в ходе адаптационного процесса;</p> <p>2) осуществление текущей диагностики хода адаптационного процесса: заполнение листов адаптации;</p> <p>3) разнообразная индивидуальная совместная деятельность с детьми «группы риска» с целью торможения негативных эмоциональных состояний, формирования чувства</p>	<p>1) индивидуальное консультирование по запросу или инициативе психолога;</p> <p>2) подготовка рекомендаций, предложений, пожеланий;</p> <p>3) психологическое просвещение (стендовая информация в уголках групп).</p>	<p>1) консультирование по текущим вопросам хода адаптационного процесса;</p> <p>2) совместная оценка ситуации;</p> <p>3) помощь в осуществлении индивидуального подхода к детям;</p> <p>4) рефлексия собственной деятельности, контроль за выполнением рекомендаций, прогноз результатов.</p>

<p>доверия к новым взрослым и сверстникам; 4) реализация системы групповых адаптационных игр, направленных на снятие эмоционального напряжения, формирование благоприятного психологического климата в адаптационных группах.</p>		
<p><b>Сроки: Ноябрь</b></p>		
<p>1) наблюдение за эмоциональным состоянием детей, их включенности в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения; 2) анализ течения процесса адаптации детей ДОУ (данные «Листов адаптации») с целью принятия решения о завершении адаптационного процесса; 3) анализ причин эмоционального неблагополучия и затруднений вхождения в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения отдельных детей; 4) разработка мер индивидуальной помощи дезадаптированным детям.</p>	<p>1) индивидуальные консультации для родителей детей с признаками дезадаптации к ДОУ.</p>	<p>1) составление аналитической справки по результатам адаптационного процесса; 2) участие в работе психолого-медико-педагогического консилиума с целью: а) системного анализа причин эмоционального неблагополучия и затруднений вхождения в воспитательно-образовательный процесс ДОУ отдельных воспитанников; б) координации действий специалистов по оказанию мер психолого-педагогической поддержки дезадаптированным детям; в) анализа выявленных психолого-педагогических затруднений в деятельности педагогов и определения путей их преодоления.</p>
<p><b>Сроки: В течение года</b></p>		
<p>Сопровождение режимных моментов (в случае необходимости)</p>	<p>Консультативный пункт – диагностика, консультации (в течение всего периода)</p>	<p>Индивидуальные консультации воспитателей по проблеме адаптации и особенностям психического развития в дошкольном возрасте</p>
<p>Наблюдение за ходом</p>	<p>Индивидуальные</p>	<p>Оформление</p>

адаптации (занятия, режимные моменты)	консультации для родителей детей с тяжелой адаптацией	<p>рекомендаций по работе с детьми в адаптационный период:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Этапы привыкания ребенка к условиям детского сада, методы и приемы педагогического воздействия в соответствии с потребностями ребенка</li> <li>✓ Адаптационные игры для снятия эмоционального и мышечного напряжения</li> <li>✓ Алгоритм прохождения адаптации, основные принципы работы</li> <li>✓ Возрастные особенности детей</li> </ul>
Оформление листов адаптации	<p>Стеновая информация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Как подготовить ребенка к детскому саду»</li> <li>✓ «Способы уменьшить стресс ребенка»</li> <li>✓ «Избегайте ошибок»</li> <li>✓ Буклет для родителей «Привыкаем к детскому саду»</li> </ul>	
Индивидуальная работа с детьми с тяжелой адаптацией: сказко-терапия, игры с водой, песком, релаксационные и дыхательные техники		Оформление листов адаптации
		Составление аналитической справки по результатам адаптационного процесса на конец года

## 2.4. Календарно-тематический план занятий по профилактике дезадаптации детей 2-4 лет

№	Тема занятия	Сроки	Цель занятия	Содержание
1.	БОЖЬЯ КОРОВКА		Создание, положительного эмоционального настроения в группе; развитие умения действовать соответственно правилам игры; развитие координации движений, общей и мелкой моторики, ориентации в собственном теле; развитие зрительного восприятия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Встреча с божьей коровкой.</li> <li>2. Пальчиковая гимнастика «Божья коровка»</li> <li>3. Дыхательная гимнастика</li> <li>4. Психогимнастика</li> <li>5. Подвижная игра;</li> </ol>
2.	ЛИСТОПАД	1-я неделя сентября	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание атмосферы эмоциональной безопасности;</li> <li>- развитие умения двигаться в одном ритме с другими детьми.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа – приметы осени, игра «Прогулка в осенний лес»</li> <li>2. Игра «Дождик и солнышко»</li> <li>3. Игра «Листопад»</li> </ol>
3.	МЯЧИК	1-я неделя сентября	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сплочение группы, развитие умения взаимодействовать со сверстниками;</li> <li>- повышение эмоционального тонуса;</li> <li>- развитие чувства ритма, координации движений;</li> <li>- развитие ориентации в пространстве.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с мячиком</li> <li>2. Стихотворение «Мой веселый звонкий мяч»</li> <li>3. Игра «Разноцветные мячи»</li> <li>4. Игра «Найди мячик»</li> <li>5. Игра «Что в мешочке?»</li> </ol>
4.	ЕЖИК	2 – я неделя сентября	<ul style="list-style-type: none"> <li>сплочение группы,</li> <li>развитие эмпатии, слухового внимания, произвольности, способности быстро реагировать на инструкцию,</li> <li>снижение излишней</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прогулка в осенний лес.</li> <li>2. Встреча с Ежиком</li> <li>3. Игра «Покажи ежа»</li> <li>4. Игра «Разложи листочки»</li> <li>5. Игра «Ежик»</li> </ol>

			двигательной активности, обучение различению цветов, соотнесению предметов	
5.	КОТЯТА	2 – я неделя сентября	- развитие умения взаимодействовать со сверстниками; - повышение эмоционального тонуса; - развитие ориентации в пространстве.	1. «Кошкин дом» 2. Игра «Котята» 3. Игра «Котенок и собака» 4. Игра «Котята и ручеек»
6.	ПРОГУЛКА В ОСЕННИЙ ЛЕС	2 – я, 3 – я неделя сентября	- сплочение группы; - развитие способности реагировать на инструкцию; - развитие пространственных представлений.	1.Игра «Прогулка в осенний лес» 2. Игра «Прятки с ежиком» 3. Упражнение «Кленовые листочки» 4. Игра-песенка «Ежик»
7.	НЕПОСЛУШНЫЕ МЫШАТА	3-я неделя сентября	- преодоление упрямства, негативизма; - развитие умения подчиняться правилам игры, действовать в соответствии с ролью, преодолевать двигат. автоматизм.	1. Игра «Непослушные мышата» 2. Игра «Мышки-шалунишки» 3. Игра «Мышки и часы» 4. Пальчиковая гимнастика «Мышиная семья»
8.	МЯЧИКИ	3-я неделя сентября	- снижение напряжения; - развитие умения действовать соответственно правилам игры; - развитие зрительного восприятия.	1.Упражнение «Большой, маленький» 2. Упражнение на снятие напряжения «Ветерок» 3. Игра «Мой веселый звонкий мяч...» 4. Рисуем мячики
9.	ЗАЙКА	3-я, 4 - я неделя сентября	- развитие умения подражать движениям взрослого; - развитие координации движений, общей и мелкой моторики.	1.Игра «Зайка серенький сидит...» 2. Игра «Зайка и лиса» 3. Упражнение «Мешочек овощей»
10.	МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ	4-я неделя сентября	- снятие эмоционального напряжения; - обучение детей установлению контакта друг с другом.	1. Беседа «Мыльные пузыри» 2. «Ладушки – ладошки» 3. Игра «Лопнул пузырь» 4. Упражнение «Мыльные пузыри»
11.	МУЗЫКАНТЫ	4-я неделя сентября	- создание положительной эмоциональной обстановки; - развитие образности слухового восприятия; - развитие речи	1. Беседа о музыкальных инструментах 2. Игра «Угадай что звучит?» 3. Игра «Антошка» 4. Игра на музыкальных инструментах

12.	МИШКА	4-я неделя сентября	- развитие чувства эмпатии; - развитие координации движений; - развитие умения согласовывать свои действия с ритмом стиха.	1. Знакомство с «Мишкой» 2. Игра «Медвежонок в берлоге» 3. Упражнение «Мишка» 4. Игра «Мишка косолапый»
13.	КОЛОБОК	4-я неделя сентября	- формирование положительной самооценки; - развитие умения воспроизводить услышанные звуки; - снятие мышечного напряжения.	1. Сказка «Путешествие колобка» 2. Упражнение «Колобок в мисочки» 3. Игра «Волшебный мешочек» 4. Игра «Колобок»

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

*Описание материально-технического обеспечения*

1. Групповое помещение для совместных игр
2. Кабинет психолога для консультаций родителей
3. Стол
4. Стулья детские
5. Мягкие ковровые покрытия для релаксаций
6. Колонка с музыкой

*Особенности организации предметно - развивающей среды.*

1. Картотека релаксаций
2. Картотека подвижных игр
3. Картотека психогимнастик
4. Картотека дыхательных упражнений
5. Картотека адаптационных игр
6. Различные конструкторы
8. Мягкие игрушки (ежик, кукла Маша, мишка)
9. Фонотеки с записями шума моря, природы, пения птиц
10. Игрушки для развития сенсорики.

### 3.2. Список литературы

1. Занятия психолога с детьми 2—4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению. / Роньжина А.С. - М.: Книголюб, 2013.
2. Место адаптации в процессе социализации. / К.С.Лебединская - М.: 1999.
3. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ. / Л.В.Белкина - Воронеж, 2004.
4. О психическом развитии ребенка. / Е.А.Бондаренко - С.-П., 1994.
5. Ватутина, Н.Д. Ребенок поступает в детский сад. / Н.Д.Ватутина - М., 1983.
6. Ребенок пришел в детский сад. 2-е изд., / Н.Д.Ватутина - М.,1999.
7. Кроха: методические рекомендации к программе воспитания и развития детей раннего возраста в условиях ДООУ. / Г.Г.Григорьева, И.П.Кочетова - М. .- Просвещение, 2007.
8. Печора К.Л. и др. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях: Кн. Для воспитателя дет. сада / К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 1986.
9. Ребёнок третьего года жизни. Пособие для родителей и педагогов / Под ред. С.Н.Теплюк. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.
10. Самые маленькие в детском саду. ( Из опыта работы московских педагогов)/Авт.-сост. В. Сотникова. М., ЛИНКА-ПРЕСС. 2005.
11. Найбауэр А.В. «Создание условий адаптации детей раннего возраста к детскому саду». – М.: ТЦ Сфера, 2013.
12. Соколовская Н. В. «Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации». - Волгоград: Учитель, 2008.
13. Ясли – это серьезно. Алямовская В. Г. М.: Линка-пресс, 1999 г.
14. Ребенок от 0 до 3 лет. Как развить врожденные способности. Бредвей Л., Алберс Хил Б. - М.: ЮНВЕС, 1997.
15. Комплексные развивающие занятия для детей раннего возраста – от 1,5 до 3 лет. Учебно-методическое пособие. Губа Г. И. М.: Педагогическое общество России, 2004.