

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колобок» х. Денисов (МБДОУ д/с «Колобок» х.Денисов)

**Рабочая программа по психологии
«Эмоционально-психологическая адаптация детей
раннего возраста к дошкольному образовательному
учреждению»**

Возрастная категория (группа): Разновозрастная группа «Ягодка»

Разработал: педагог-психолог Манвелян А.Р.

2022 -2023 гг.

Программа «Эмоционально-психологическая адаптация детей раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению»

На основе программы А. С. Роньжиной «Занятия с детьми 2-4х лет в период адаптации к ДОУ»

Составитель: педагог-психолог Манвелян А.Р.

Программа «Эмоционально-психологическая адаптация детей раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению»

Пояснительная записка

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети переживают адаптационный стресс. Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, нежеланием общаться с окружающими, отгороженностью, снижением активности.

Дети раннего возраста эмоциональны и впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными, как положительными, так и отрицательными эмоциями. Окружающая действительность выступает как стрессор длительного действия, истощающая запас адаптационной энергии. Это дезорганизует психику и поведение. Для снятия напряжения, дети вынуждены применять различные способы психологической защиты.

Важным моментом является то, что именно в раннем детстве дети подвергаются особенно интенсивно ограничениям со стороны взрослых. Ребенок вынужден приспособливаться к воздействиям, препятствующим его естественному развитию, прибегая к психологическим механизмам защиты.

Эти особенности и легли в основу построения цикла занятий. Так как игра является источником всестороннего развития детей, создает «зону ближайшего развития», программа строится на основе игровых упражнений, которые направлены на обеспечение психологического комфорта пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Адресат.

Дети 2 – 3 лет, родители детей.

Продолжительность курса.

Занятия начинаются в начале учебного года. Полный курс – 10 занятий (2 раза в неделю по 10 – 15 минут) .

Форма проведения.

Фронтальная в просторном помещении.

Цель программы.

Помощь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения.

Задачи программы.

1. Преодоление стрессовых состояний у детей раннего возраста в период адаптации к ДООУ.
2. Развитие навыков взаимодействия детей друг с другом.
3. Снижение излишней двигательной активности, тревожного состояния.
4. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Структура занятия.

1 часть. Вводная (3 минуты) .

Цель: создание положительного эмоционального фона; настрой детей на совместную работу.

2 часть. Основная (5-7 минут) .

Цель: свободное выражение эмоций; активное взаимодействие со сверстниками.

3 часть. Заключительная (3-5 минут) .

Цель: снятие психологического напряжения.

Примечания.

1. Игры и упражнения, входящие в одно занятие, объединены игровым сюжетом, так как быстрая смена образов вызывает у детей раннего возраста переутомление и снижение интереса к занятию.
2. Каждое занятие повторяется 2 раза, чтобы дети запомнили слова потешек, песенок, правила игры.
3. Не стоит настаивать на активном участии всех детей на занятии. Позиция «наблюдателя» несет также положительное воздействие в процессе восприятия происходящего.

Ожидаемые результаты.

1. Безболезненное протекание у детей процесса адаптации к условиям детского сада.
2. Создание положительного эмоционального фона в группе сверстников.
3. Проявление позитивного настроения у детей в момент прихода в ДОУ

Тематический план.

№ / занятия / Тема / Задачи

1. «Божья коровка» -создание положительного настроения в группе;

- развитие умения действовать соответственно правилам игры;
- развитие зрительного восприятия.

2. «Листопад» - создание атмосферы эмоциональной безопасности;

- развитие умения двигаться в одном ритме с другими детьми.

3. «Мячик» - развитие умения взаимодействовать со сверстниками;

- повышение эмоционального тонуса;
- развитие ориентации в пространстве.

4. «Осенний лес» - сплочение группы;

- развитие способности реагировать на инструкцию;
- развитие пространственных представлений.

5. «Веселый петрушка» - развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей;

- закрепление знаний о принадлежности к полу.

6. «Зайка» - развитие умения подражать движениям взрослого;

- развитие координации движений, общей и мелкой моторики.

7. «Мыльные пузыри»- снятие эмоционального напряжения;

- обучение детей установлению контакта друг с другом.

8. «Музыканты»- создание положительной эмоциональной обстановки;

- развитие образности слухового восприятия;
- развитие речи

9. «Мишка» - развитие чувства эмпатии;

- развитие координации движений;

- развитие умения согласовывать свои действия с ритмом стиха.

10. «Котята» - формирование положительной самооценки;

- развитие умения воспроизводить услышанные звуки;

- снятие мышечного напряжения.

Словарь.

1. Психологическая адаптация – приспособление личности к изменению условий среды.

2. Психологическая защита – специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта.

3. Стресс – состояние, вызванное чрезмерными психическими и физическими напряжениями или воздействиями травмирующих раздражителей.

4. Тревожность – свойство личности, которое проявляется в частоте, регулярности и пороге возникновения ощущения беспокойства и неуверенности в своих действиях, переживаний реальных или предполагаемых.

5. Зона ближайшего развития – возможность перехода ребенка оттого, что он уже умеет делать самостоятельно, к тому, что он умеет делать в сотрудничестве.

Литература.

1. А. С. Роньжина «Занятия психолога с детьми 2-4х лет в период адаптации к дошкольному учреждению», М., 2003 г. [электронный ресурс]

2. С. В. Крюкова, Н. П. Слободяк «Давай жить дружно», М., 2002 г.

3. С. И. Семенака «Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе», М., 2004 г. [электронный ресурс]

4. О. Г. Заводчикова «Адаптация ребенка в ДОУ» М., 2007 г. [электронный ресурс]

5. Н. В. Кирюхина «Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ», М., 2005 г. [электронный ресурс]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Якимова Татьяна Владимировна

Действителен с 11.02.2022 по 11.02.2023