

## Психологические занятия для детей раннего и младшего возраста в период адаптации к детскому саду



**Цель:** обеспечение эмоционального комфорта ребенка в первые дни (месяцы) посещения ДОО, формирование у детей адаптационного периода положительной установки к общению со взрослыми и детьми. Содействие психическому и личностному росту малыша, сдерживание негативных импульсов по отношению к ДОО в период адаптации.

### **Задачи:**

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- развитие у детей навыков общения со сверстниками, педагогами, родителями;
- обучение детей пониманию состояния другого;
- развитие игровых навыков;

- обеспечение психолого-медико-педагогического сопровождения детей адаптационного периода;
- снятие тревожности, агрессивности, выработка чувства спокойствия и уверенности в период адаптации.
- выявление детей, находящихся в сложных условиях проживания на начальной стадии посещения ДООУ (кризисные семьи).

Занятия проводятся с группой детей 1 раз в неделю. Продолжительность занятий зависит от внимания и поведения детей, количества повторений игр. Рекомендовано проводить занятия вместе с воспитателем, работающим на группе. Это позволит проводить игры с детьми по их желанию чаще в течение недели. К тому же быстрее разучиваются игры. Очень важно создать атмосферу доброжелательности, принятие каждого ребенка. Не стоит насильно заставлять детей играть. Можно использовать представленные материалы не только во время адаптации, но и для улучшения микроклимата группы.

#### **Необходимыми условиями проведения занятий являются:**

- добровольное желание ребенка в участии занятий;
- безоценочность занятий;
- продолжительность занятий от 10 до 15 минут

### **Занятие 1**

**Цель:** создание положительного эмоционального климата, учить детей устанавливать контакт друг с другом, вырабатывать умение согласовывать свои движения с движениями других детей и текстом.

#### **Упражнение «Ветерок»**

Дети показывают, как дует ветер, подставляют ладошку, чтобы почувствовать дыхание ветра. Можно дуть сильно и потихоньку. Психолог предлагает детям потихоньку подуть на своего соседа, чтобы ему было приятно, потом на другого соседа, дети находятся в кругу.

#### **Игра «Пузырь»**

Дети вместе с ведущим берутся за руки и образуют небольшой круг, уменьшают его, потом говорят:

Раздувайся пузырь,  
Раздувайся, большой,  
Оставайся такой,  
Да не лопайся!

Постепенно дети делают круг все больше и больше, пока ведущий не скажет: «Лопнул пузырь» Тогда дети приседают и хором говорят: «Хлоп».

Говорить текст необходимо четко, медленно - дети должны повторять его.

### **Пальчиковая гимнастика «Зеркало»**

Ты в зеркало посмотри,  
Движения все повтори.  
Пальцы вверх - пальцы вниз,  
Раз - вверх, снова - вниз  
В кулачки собирайтесь,  
Затем выпрямляйтесь.

(Ладони рук стоят на ребре напротив друг друга. Далее движения по тексту).

### **Упражнение «Улыбка по кругу»**

Дети становятся в круг, ведущий предлагает им посмотреть друг на друга, вспомнить как хорошо играть всем вместе, поблагодарить друг друга и подарить улыбку: улыбнуться и подуть с ладошки. Можно подарить воздушный поцелуй.

### **Рефлексия занятия**

Что вам понравилось на занятии?

Что вам не понравилось на занятии?

## **Занятие 2**

**Цель:** снятие напряжения, создание позитивного настроения, атмосферы доброжелательности, учить детей устанавливать контакт, действовать вместе.

### **Игра «Приветствие».**

Дети становятся в круг. Психолог учит их правильно здороваться: посмотрите, пожалуйста, на своего соседа, улыбнитесь ему и скажите: «Привет», сейчас сделайте то же самое с соседом с другой стороны».

### **Игра «Самолеты»**

Дети стоят группой. Ведущий дает команду заводить двигатель самолета делает обороты руками перед грудью и говорит: «Р-Р-Р». Дети повторяют движения и звук. Ведущий дает сигнал: «Полетели - дети разводят руки в сторону летают»: бегают по комнате в разных направлениях. Как только ведущий дает сигнал «На посадку», все дети должны остановиться и присесть.

### **Пальчиковая гимнастика «Кошки - мышки»**

Эта ручка - мышка,

Эта ручка - кошка.

Мышка лапками скребет

И корочку грызет

Это услышала кошка

И бежит к мышке.

Мышка – раз, и вбежала в норку,

Не пролезет кошка в дырку.

(Вытянутые пальцы левой руки - это мышка, а сжатый кулачок - это кошка.

Движения по тексту)

### **Упражнение «Улыбка по кругу»**

Дети становятся в круг, ведущий предлагает им посмотреть друг на друга, вспомнить как хорошо играть всем вместе, поблагодарить друг друга и подарить улыбку: улыбнуться и подуть с ладошки. Можно подарить воздушный поцелуй.

## Рефлексия занятия

Что вам понравилось на занятии?

Что вам не понравилось на занятии?

## Занятие 3

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, создание положительной эмоциональной обстановки, учить детей действовать согласованно.

### Упражнение «Луна»

Дети садятся в круг. Психолог говорит: «Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и хлопает в ладоши, вот так: «Ваня, Ваня», а мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Таким образом, все по очереди говорят свое имя. Ведущий помогает детям придерживаться очереди, называет имя ребенка, дает возможность каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

### Игра «Карусели»

Ведущий приглашает детей покататься на каруселях. Все берутся за руки и становятся в круг.

Ведущий говорит: Сейчас мы будем кататься с вами на каруселях. Повторяйте за мной слова и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась.

Еле-еле-еле-еле

Завертелись карусели

Карусель медленно движется в правую сторону.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

Побежали, побежали ...

Темп движений и речи увеличивается.

Тише, тише, Не спешите

Карусель ос-та-но-ви-те ...

Темп движений постепенно снижается и словами «раз-два» все дети останавливаются и кланяются друг другу.

Раз-два, раз-два

пауза

Вот и кончилась игра.

### **Игра «Устали»**

Дети ложатся на коврик, вытягивают ручки, ножки, дают им отдохнуть.

Спокойно дышат. Затем поднимаются и снова готовы играть.

### **Упражнение на релаксацию и пальчиковая гимнастика**

Вот большие пальцы

Начинают танцы - раз и два, раз и два

А за ними указательные - раз и два, раз и два

И средние после них - раз и два, раз и два

Безымянные тоже танцуют - раз и два, раз и два

И мизинцы не скучают - раз и два, раз и два

### **Рефлексия занятия**

Что вам понравилось на занятии?

Что вам не понравилось на занятии?

### **Занятие 4**

**Цель:** улучшение настроения детей, создание доброжелательной атмосферы, привлекать внимание детей друг к другу, снятия напряжения, учить согласовывать свои действия с другими детьми и текстом.

### **Игра «В нашей группе»**

Психолог предлагает детям сесть в круг, хлопать в ладоши, приговаривая

В нашей группе, в нашей группе

Есть много маленьких детей,

Они хлопают в ладошки,

Все вместе хлопают в ладошки.

Называем по очереди всех детей:

А у нас есть ... Саша,

А у нас есть ... Вася и т.д.

Они хлопают в ладошки,

Все вместе хлопают в ладошки.

### **Игра «Только вместе»**

Дети становятся парами и вместе держат мяч. Каждый ребенок старается держать мяч двумя руками. По команде ведущего дети должны одновременно присесть, стараясь не упустить мяч из рук, пройти какое-то расстояние, попрыгать. Их главная цель - научиться действовать согласованно, не упустив мяч.

### **Этюд «Минутка танца»**

(элемент танцевально - двигательной терапии)

Взрослый включает приятную музыку. Начинает танцевать сам и приглашает на танец всех детей. Все танцуют так, как умеют и так, как хотят. Педагог дает детям почувствовать, что они не одиноки, позволяет выпустить энергию.

### **Упражнение «Улыбка по кругу»**

Дети становятся в круг, ведущий предлагает им посмотреть друг на друга, вспомнить как хорошо играть всем вместе, поблагодарить друг друга и подарить улыбку: улыбнуться и подуть с ладошки. Можно подарить воздушный поцелуй.

### **Рефлексия занятия**

Что вам понравилось на занятии?

Что вам не понравилось на занятии?

## **Занятие 5**

**Цель:** улучшение настроения детей, снятия напряжения, развитие слухового внимания, учить детей ориентироваться в своем теле, сплочение группы.

### **Упражнение «Ветерок»**

Дети показывают, как дует ветер, подставляют ладошку, чтобы почувствовать дыхание ветра. Можно дуть сильно и потихоньку. Ведущий

предлагает детям потихоньку подуть на своего соседа, чтобы ему было приятно, потом на другого соседа, дети в кругу.

### **Игра «Карусели»**

Ведущий приглашает детей покататься на каруселях. Все берутся за руки и становятся в круг.

Ведущий говорит: Сейчас мы будем кататься с вами на каруселях. Повторяйте за мной слова и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась.

Еле-еле-еле-еле

Завертелись карусели

Карусель медленно движется в правую сторону.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

Побежали, побежали ...

Темп движений и речи увеличивается.

Тише, тише, Не спешите

Карусель ос-та-но-ви-те ...

Темп движений постепенно снижается и словами «раз-два» все дети останавливаются и кланяются друг другу.

Раз-два, раз-два

пауза

Вот и кончилась игра.

### **Игра «Покажи нос»**

Все дети стоят напротив ведущего, который говорит им:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть.

Вы смотрите, не зевайте

И за мной все повторяйте,

Что я вам сейчас скажу



И при этом покажу.

Далее ведущий называет вслух, можно вместе с детьми и одновременно показывает на себе какую-нибудь часть тела, лица:

«Ушки-ушки» - все показывают ушки

«Глазки- глазки» - все показывают глазки

«Ручки-ручки» - все показывают ручки и т.д.

### **Упражнение «Улыбка по кругу»**

Дети становятся в круг, ведущий предлагает им посмотреть друг на друга, вспомнить как хорошо играть всем вместе, поблагодарить друг друга и подарить улыбку: улыбнуться и подуть с ладошки. Можно подарить воздушный поцелуй.

### **Рефлексия занятия**

Что вам понравилось на занятии?

Что вам не понравилось на занятии?

### **Занятие 6**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение двигательной активности, сплочения группы, развитие внимания.

### **Игра «В нашей группе»**

Психолог предлагает детям сесть в круг, хлопать в ладошки, приговаривая

В нашей группе, в нашей группе

Есть много маленьких детей,

Они хлопают в ладошки,

Все вместе хлопают в ладошки.

Называем по очереди всех детей:

А у нас есть ... Саша,

А у нас есть ... Вася и т.д.

Они хлопают в ладошки,

Все вместе хлопают в ладошки.

### **Игра «Покажи нос»**

Все дети стоят напротив ведущего, который говорит им:

Раз, два, три, четыре, пять,  
Начинаем мы играть.  
Вы смотрите, не зевайте  
И за мной все повторяйте,  
Что я вам сейчас скажу  
И при этом покажу.

Далее ведущий называет вслух, можно вместе с детьми и одновременно показывает на себе какую-нибудь часть тела, лица:

«Ушки-ушки» - все показывают ушки

«Глазки- глазки» - все показывают глазки

«Ручки-ручки» - все показывают ручки и т.д.

### **Упражнение «Давай говорить шепотом»**

Разговор шепотом привлекает и успокаивает малыша.

Ребенку предлагается повторить фразу за взрослым (например, давай с тобой дружить, играть). После этого предложить малышу шепотом сказать ответ.

### **Пальчиковая игра «Моя семья»**

Дети садятся на коврик полукругом. По тексту по очереди загибают пальчики, начиная с большого.

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья!

### **Рефлексия занятия**

Что вам понравилось на занятии?

Что вам не понравилось на занятии?

## **Занятие 7**

**Цель:** сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы, улучшения настроения детей, развитие слухового внимания, способности быстро реагировать на ситуацию.

### **Упражнение «Приветствие по кругу»**

Материал: игрушка из группы

Взрослый по кругу предлагает передать игрушку и поздороваться друг с другом (повторить за взрослым имя ребенка с которым здоровается).

### **Игра «Добрый бегемотик»**

Дети становятся в шеренгу. Ведущий говорит, что вместе они - маленький добрый бегемотик. Каждый ребенок берет за талию или кладет руки на плечи ребенка, стоящего впереди.

Ведущий просит каждого ребенка погладить своего соседа по плечу, по головке, по спинке, по ручке.

Затем ведущий просит «бегемотика» походить по группе, присесть. Обычно дети, приседая все вместе, падают и смеются. Иногда игра превращается в общую «кучу-малу», к удовольствию всех участников.

### **Пальчиковая игра «Моя семья»**

Дети садятся на коврик полукругом. По тексту по очереди загибают пальчики, начиная с большого.

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья!

### **Игра «Самолет летит по небу»**

Дети стоят в кругу.

Ведущий говорит:

Самолет летит по небу,

В самолете я лечу

Дети изображают руками крылья самолета, гудят.

Ведущий говорит:

На машине я поеду,

Если только захочу.

Дети изображают, как они едут в машине. Держат руль, рычаг, имитируя звук мотора.

Ведущий выполняет движения вместе с детьми.

### **Рефлексия занятия.**

Что вам понравилось на занятии?

Что вам не понравилось на занятии?