

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-  
Детский сад № 14 «Ласточка»с.Елизаветовка

принято  
на заседании  
педсовета  
от 29.08.2022г протокол № 1

**утверждаю:**  
заведующий  
МБДОУ Детский сад № 14«Ласточка»

Е. Н.Сидоренко

**Программа**  
**адаптации ребенка**  
**к дошкольному учреждению**  
**МБДОУ Детский сад № 14 «Ласточка»**

**с.Елизаветовка**

**2022г**

## Содержание

Пояснительная записка	2
1. Возрастные проблемы и особенности адаптации ребенка в условиях ДООУ.	4
2. Этапы работы педагогов с детьми в период адаптации.	5
3. Этапы работы с родителями в период адаптации.	6
4. Этапы работы с воспитателями в период адаптации детей.	7
Приложение 1. Проведение адаптационных мероприятий с учетом режима дня.	8
Приложение 2. Примерный план работы с детьми в период адаптации.	9
Приложение 3. Карта готовности ребенка к поступлению в ДООУ.	12
Приложение 4. Признаки психического напряжения у детей.	13
Приложение 5. Памятки для родителей.	15
Приложение 6. Игры с детьми во время адаптации.	19
Приложение 7. Подвижные оздоровительные игры.	26
Приложение 8. Зарядка в стихах.	29
Приложение 9. Полезные забавы для самых маленьких	31
Приложение 10. Как не нужно вести себе родителям с ребенком, когда он начал посещать детский сад.	33
Приложение 11. Как нужно вести себе родителям с ребенком, когда он начал посещать детский сад.	33

### Пояснительная записка

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт

коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Часто случается, что для многих родителей после того, как они отдали своего ребенка в сад, наступает пора разочарования: детские слезы, капризы, отказы идти в сад, бесконечные болезни, невысказанные претензии и обиды в адрес воспитателей.

В период адаптации у ребёнка происходит перестройка ранее сформированных привычек и уклада жизни. Резкое предъявление нового помещения, новых игрушек, новых людей, новых правил жизни – это и эмоциональный, и информационный стресс, проявления которого у ребенка разнообразны: отказ от еды, сна, общения с окружающими, уход в себя, плач, болезни. Можно ли избежать этих неприятных переживаний? Как помочь семье справиться с новой ситуацией? За что несет ответственность коллектив детского сада, а за что отвечают родители?

Предлагаемая программа – адаптационная программа к условиям детского сада для детей 1,5-3 лет, учитывающая психологические, физиологические и социальные особенности детей этого возраста, и представляющая собой модель взаимодействия детского сада и семьи в этот непростой для ребенка период. Цель работы психолога в решении данного вопроса — помощь в построении взаимоотношений между детьми, родителями и персоналом детского сада. Важно построить отношения, которые создают ощущение комфорта, уверенности, взаимоуважения, взаимопомощи, способности решать проблемы по мере их возникновения.

Ведущей, наиболее привлекательной деятельностью в дошкольном возрасте является игра, поэтому предлагаемая программа строится на основе игровых упражнений, направленных, в первую очередь, на обеспечение психологически комфортного пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Кроме того, психологическая готовность ребенка к детскому саду зависит и от психологической готовности родителей оставить своего ребенка на некоторое время в детском саду. Тревожные матери испытывают трудности с этим. Они настолько переживают, что с ребенком в саду что-то случится, а их не будет рядом, что «передают» свою тревожность и опасения ребенку, который, в свою очередь, никак не может

привыкнуть к новой обстановке и новым условиям.

Поэтому помощь психолога деткам в 2-3-летнем возрасте заключается и в помощи их родителям. Важно научить родителей некоторым особенностям общения с ребенком, а также помочь разобраться в своих родительских чувствах по отношению к нему. Поэтому в программе разработаны специальные мероприятия консультативного характера, призванные расширить психолого-педагогические знания и опыт родителей.

**Цель:** создание благоприятных условий социальной адаптации ребенка в условиях дошкольного учреждения, способствующих повышению его адаптационных возможностей, необходимых для дальнейшего развития.

**Задача:** разработать комплекс мер по повышению адаптационных возможностей детей дошкольного возраста.

**Методы:** наблюдение, информирование, анкетирование, опрос, беседа, консультация.

**Социальная адаптация** – постоянный процесс активного приспособления ребенка к условиям новой социальной среды.

### **1. Возрастные проблемы и особенности адаптации ребенка в условиях ДОУ.**

Ребенок приходит в детский сад. Адаптация его к условиям детского сада протекает подчас очень болезненно. Происходит серьезная перестройка всех его представлений и отношений с окружающими людьми, ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий может сопровождаться переживаниями ребенка, снижением речевой активности, игровой активности и нередко сказывается на здоровье ребенка.

Проблема адаптации – это проблема в основном детей 3-го и 4-го года жизни, т. к. большинство детей приходят именно в этом возрасте. Чаще всего, проблемы адаптации, связаны с несоответствием особенностей новых требованиям характеристикам детей группы по разным показателям, например по опережению уровня развития познавательной сферы и отставанию в сформированности необходимых культурно-гигиенических навыков и наоборот. Имеют место ситуации длительной адаптации детей к детскому саду в силу несоответствия питания в ДОУ особенностям домашней кухни семьи ребенка.

#### **Необходимые условия для успешной адаптации:**

- 1) Координация усилий воспитателей
- 2) Обеспечить возможность участия родителей в жизни ребенка в условиях новой среды.
- 3) Установить доверительный личностный контакт с каждым ребенком, проявляя индивидуальную заботу и, оказывая помощь.
- 4) Установить ритуалы ежедневной встречи и прощания с каждым ребенком.
- 5) В процессе общения способствовать объединению детей, закладывая традиции групповых взаимоотношений.
- 6) Систематически поддерживать интерес ребенка в деятельности, формировать уверенность в себе, развивать самостоятельность, инициативность.
- 7) Вести индивидуальный режим адаптации ребенка к условиям детского сада (индивидуальные наблюдения за степенью адаптации).
- 8) Согласованность действий родителей и педагогов, сближение подходов к детям в семье и в детском саду.
- 9) Создание для ребенка фона уверенности, обеспечивающего психологический комфорт: радость, забота, внимание, доброжелательность, чуткость.
- 10) Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка.

11) Формировать у ребенка навыки адекватных форм общения со взрослыми и сверстниками.

## **2. Этапы работы педагогов с детьми в период адаптации.**

Работа педагога с детьми раннего возраста, особенно на 1-ых этапах формирования группы, сводится к наблюдению за деятельностью и поведением детей и взрослых в разные отрезки времени.

**Знакомство.** Ребенок, поступающий в ДООУ, совместно с родителями знакомится с группой, условиями пребывания, педагогами. Мероприятия: игры, развлечения, ритуалы встреч, прощания, оздоровительные прогулки. Знакомство с детским садом, встречи с сотрудниками.

**Индивидуальный режим.** Для ребенка устанавливается первичный, индивидуальный режим посещения. Лучший вариант включения ребенка в группу детей – это дневная или вечерняя прогулка, где дошкольнику доступны условия игры и совместного общения. Первые несколько дней родителям рекомендовано забирать детей до сна, постепенно по мере социализации личности, время пребывания увеличивается.

**Наблюдение за адаптацией ребенка и заполнение данных. Составление схемы индивидуальной психологической помощи.** В группе пребывания детей 2 -3 лет педагогами заполняются адаптационные листы.

### **Степень адаптации:**

Легкая степень: к 20-му дню пребывания в ДООУ нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

Средняя степень: поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДООУ. Нервно-психологическое развитие несколько замедляется, снижается речевая активность. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней без осложнений, вес несколько снизился.

Тяжелая степень: поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДООУ. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1-2 квартала. Респираторные заболевания более 3-х раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение 1-2 квартала.

По истечении периода адаптации на психолого-медико-педагогическом совещании ведется анализ степени адаптированности каждого ребенка.

## **3. Этапы работы с родителями в период адаптации.**

1. Родительское собрание: «Будем знакомы».
2. Анкетирование. По результатам проведенного анкетирования родителей обозначаются семьи воспитанников с повышенной тревожностью. В дальнейшем данные анкетирования позволяют

грамотно построить профилактическую и консультативную работу с родителями.

3. Заключение договоров.
4. Экскурсия по детскому саду.
5. Консультации.
6. Стендовая информация. Памятки.

#### **4. Этапы работы с воспитателями в период адаптации детей.**

1. Беседа.
2. Консультации.
3. Наблюдения.

Выработка единых требований к поведению ребенка, согласование воздействий на него дома и в детском саду – важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни. Длительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей каждого малыша, от правильного подхода взрослых к привыканию детей. Если ребенок активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптация проходит сравнительно легко и быстро. Другой малыш медлителен, шум и громкие разговоры раздражают его, он не умеет сам есть, раздеваться. Такому ребенку необходим более длительный срок адаптации.

Адаптационный период считается законченным, если:

- Ребенок ест с аппетитом;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Эмоционально общается с окружающими;
- Играет

**Проведение адаптационных мероприятий с учетом режима дня**

<b>утро</b>	Утренний прием Зарядка Развивающие игры Формирование культурно-гигиенических навыков (прием пищи, одевание, гигиенические процедуры) Завтрак Игры-занятия, игры-упражнения в подгруппе Игровые ситуации, общение Подготовка к прогулке
<b>прогулка</b>	Наблюдения, Развлечения, подвижные игры Закаливание: воздушные, солнечные ванны
<b>вечер</b>	Художественно-творческая деятельность Ужин Игры-инсценировки Общение детей

### Примерный план работы с детьми в период адаптации

месяц	Мероприятия, тема	Форма работы
сентябрь	Развитие эмоциональной сферы, коммуникация. Знакомство детей с детским садом и друг с другом	<b>Игры с воспитателем:</b> «Давайте познакомимся», «Назови себя ласково» и др. Игры на развитие коммуникации: «Давайте познакомимся», «Клубочек», «Доброе животное» Общение: ситуации «Игрушки, которые живут в нашей группе», «Покажем мишке уголок природы», «В какие игры можно играть в группе», «Как дети полюбили ходить в детский сад» Художественная литература: потешка для новичков «Кто из нас хороший?», стихи А. Барто, С.Я. Маршака и Е. Благиной.
	Развитие культурно нормированных и орудийных действий	Приучение детей к самообслуживанию: показывать, как правильно одеваться, причесываться, держать ложку или чашку, ходить на горшок – путем создания предметной развивающей среды. Соответствующие игры и занятия с разнообразными предметами и игрушками (вкладыши различной формы, кубики, пирамидки, матрешки, совочки и пр.). <b>Игры-занятия</b> «Уложим куклу Катю спать», «Оденем куклу на прогулку», «Научим куклу раздеваться»
	Снятия эмоционального напряжения в течение дня.	<b>Игры</b> «Медвежонок в берлоге» (развитие дыхания); «Собери мячики» (развитие правильного речевого дыхания) - дети стоят на полу, наклоняясь, делают шумный вдох носом, на выдохе поднимают разбросанные мячики и складывают их в корзинку.
октябрь	Развитие эмоциональной сферы, коммуникация.	<b>Игры</b> «Давайте познакомимся», «Змейка», «Изобрази героя» (игра-имитация), «Наши герои», «Дождик и солнышко», «Мартышки», «Ладонь в ладонь», «Дотронься», беседа «Что такое хорошо и что такое плохо», ситуации «Попроси игрушку» и «Собачке грустно, у нее нет друзей».

		<b>Художественная литература:</b> рассказывание сказки «Колобок», потешка «Водичка серебристая», «Петушок и его семья», рассказывание сказки «Рукавичка», инсценировка «Курочка Ряба», рассказывание сказки «Три медведя», песенка «Все игрушки хороши»
	Развитие культурно нормированных и орудийных действий	<b>Игры-занятия</b> «Катя умывается», «Оденем Катю на прогулку», «Как мы помогаем маме», «Как правильно мыть ручки», «Научим Катю раздеваться», «Сделаем Кате комнату», «В гостях у мишки: наводим порядок»
	Снятия эмоционального напряжения в течение дня.	<b>Разминка:</b> «Велосипед» (укрепление мышц ног и брюшного пресса, ритмизация движений в соответствии со стихотворным текстом) – дети сидят на полу, опираясь спиной о стену, и делают движения под стихотворные строчки; <b>Подвижные игры:</b> «Мы топаем ногами», «Солнышко и дождик», «Карусель», «Гуси», «Поезд», «Пузырь», «Журавли – лягушки», «Догонялки», имитация движений животных <b>Пальчиковые игры:</b> «Наша семья», «На руках у нас 5 пальцев», «Зайчик», «Пальчики здороваются», «Мы считаем»
	Дидактические игры	«Узнай и назови зверей», «Поручения», «Разложи по цвету», «Что делаем сначала, что потом», «Где чей домик», «Что изменилось?», «Узнай по голосу», «Найди предмет по описанию», «Назови животное и как оно кричит», «Найди свою маму», «Кто чем питается»
декабрь	Развитие эмоциональной сферы, коммуникация.	<b>Игры:</b> «Назови друга ласково», «Добрая нежная рука», «Если «да» - похлопай, если «нет» - потопай», <b>Художественная литература:</b> рассказывание сказки К. Чуковского «Федорино горе», чтение стихотворения Е. Благиной «Научу обуваться и братца», С. Маршака «Мой веселый, звонкий мяч»
	Развитие культурно нормированных и орудийных действий	<b>Игры-занятия:</b> «Накормим кукол обедом»,
	Снятия эмоционального напряжения в течение дня.	<b>Зарядка в стихах.</b> <b>Игры</b> «Покачай игрушку на животике» (развитие дыхания, активизация процесса вдох-выдох) – дети лежат на спине, игрушки помещают на живот, на шумном вдохе поднимают игрушку животом, на произвольном выдохе опускают.

	«Вот как мы умеем!» (развитие общей подвижности) – дети лежат на животе, затем крадутся на четвереньках, как «разведчики», «плывут» в воде, «ныряют» в шарики и т.д. <b>Подвижные игры:</b> «Куры и петух», «Солнышко и дождик», «Птички летают»
Дидактические игры	«Что изменилось?», «Чудесный мешочек», «Найди предмет по описанию», «Сложи картинку», «Кто скорее соберет», «Узнай и назови», «Угадай, что звучит», «Чьи дети», «Кто позвал?»

Приложение 3

### Карта готовности ребенка к поступлению в ДОУ

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

возраст \_\_\_\_\_

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЯМ	ПАРАМЕТРЫ	Баллы
1. Какое настроение преобладает у малыша?	Бодрое Раздражительное Подавленное	3 1 1
2. Как засыпает малыш?	Быстро (до 10 минут) Медленно Спокойно Неспокойно	3 2 3 2
3. Какова длительность сна?	10 час. 30 мин. ночной сон 2 часа 20 мин. дневной сон  не соответствует возрасту	3  1
4. Каков аппетит у малыша?	Хороший Избирательный Плохой	3 3 1
5. Как относится малыш к высаживанию на горшок?	Положительно Отрицательно	3 1
6. Просится ли малыш на горшок?	Просится Не просится, но бывает сухой Не просится, ходит мокрый	3 2 1
7. Проявляет ли малыш интерес к игрушкам?	Проявляет Проявляет иногда Не проявляет	3 2 1
8. Проявляет ли малыш интерес к действиям взрослых?	Проявляет Проявляет иногда Не проявляет	3 2 1
9. Может ли малыш без посторонней помощи найти себе занятие?	Да Нет	3 1
10. Проявляет ли малыш инициативность во взаимоотношениях со взрослыми?	Вступает в контакт по собственной инициативе Сам не вступает в контакт	3 2
11. Проявляет ли малыш инициативность во взаимоотношениях с детьми?	Вступает в контакт по собственной инициативе Сам не вступает в контакт	3 2

12. Адекватен ли малыш к оценке своей деятельности взрослыми?	Да Не всегда Нет	3 2 1
13. Как была перенесена малышом разлука с близкими? (если был такой опыт)	Легко Тяжело	3 2
14. Имеет ли место аффектная (чрезмерная) привязанность к кому-либо из взрослых?	Да Нет	1 3

Прогноз адаптации:

Готов к поступлению в детский сад: 55 – 40 баллов

Условно готов: 39 – 24 балла

Не готов: 23 – 16 баллов

Приложение 4

**Признаки психического напряжения у детей**

**Инструкция:** Оцените наличие или отсутствие перечисленных признаков у Вашего ребенка по степени выраженности.

0 - нет

1 - немного

2 - средняя выраженность

3 - очень много

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

возраст \_\_\_\_\_

№ п/п	Признаки психического напряжения	Интенсивность				Обстоятельства
		0	1	2	3	
1	Грызет ногти					
2	Сосет палец					
3	Отсутствует аппетит					
4	Разборчив в еде					
5	Засыпает с трудом					
6	Спит спокойно					
7	Плохо, неохотно встает					
8	Жалуется на головные боли					
9	Жалуется на боли в животе					
10	Часто бывает рвота					
11	Часто бывает головокружения					
12	Заикается					
13	Чрезмерно потеет					
14	Краснеет, бледнеет					
15	Легко пугается					
16	Часто дрожит от возбуждения					
17	Часто плачет					
18	Часто моргает					
19	Дергает рукой, плечом					
20	Недержание мочи					

21	Недержание стула					
22	Бывают припадки злости					
23	Играет какой-либо частью тела					
24	Боится за свое здоровье					
25	Бывают побуждения постоянно и церемонно что-либо делать					
26	Часто мечтает, мысли его где-то далеко					
27	Умеет сосредоточиться					
28	Очень тревожен					
29	Старается быть всегда тихим					
30	Видит фантастические предметы					
31	Боится темноты					
32	Боится одиночества					
33	Боится животных. Каких?					
34	Боится чужих людей					
35	Боится шума					
36	Боится неудачи					
37	Бывает чувство стыда, виновности					
38	Бывает чувство неполноценности.					

## Приложение 5

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Выделяют следующие степени адаптации:

**Легкая степень:** к 20-му дню пребывания в ДОО нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

**Средняя степень:** поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОО. Нервно-психологическое развитие несколько замедляется, снижается речевая активность. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней без осложнений, вес несколько снизился.

**Тяжелая степень:** Поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОО. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1-2 квартала. Респираторные заболевания более 3-х раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение 1-2 квартала.

**Чтобы адаптация прошла наименее болезненно, родителям необходимо выполнять следующие рекомендации.**

- Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например: «Детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было

интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, осенью я начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому. Купить все необходимые вещи, приготовить «радостную коробку», выучить имена воспитателей и выучить правила детского сада».

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло —

осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

- Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

- Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы — воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

- Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и, уж точно, обрадуют других детей. Это могут быть коробочки, с вложенными в них забавными предметами; красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани; книжки с картинками. Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или бумажную собачку. За лето вы наполните коробку. Тогда осенью, по утрам, вам проще будет отправлять ребенка в сад — с игрушкой веселее идти, и проще завязать отношения с другим ребенком.

- Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

- Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

- Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода.

Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

- Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

- Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

- В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»

- Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.

### **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ №2**

- Детский сад работает 5 дней в неделю с 7.00 до 19.00.  
Выходными днями являются: суббота, воскресенье и общегосударственные праздничные дни.
- Прием детей с 7.00 до 8.30. Помните: своевременный приход ребенка – необходимое условие успешной реализации воспитательно-образовательного процесса.
- О невозможности прихода ребенка в детский сад по болезни или другой уважительной причине необходимо обязательно сообщить до 8 часов утра.
- Ребенок, не посещающий детский сад более 3 дней (без учета выходных и праздничных), должен иметь справку от врача.
- При снятии ребенка на время отпуска, необходимо написать заявление.

#### **Требования к внешнему виду и одежде детей:**

- опрятный вид, застегнутая одежда и обувь;
- умытое лицо;
- чистый нос, уши, руки, подстриженные ногти;
- подстриженные и тщательно расчесанные волосы;
- чистое нижнее белье;
- наличие носовых платков.

**Для создания комфортных условий пребывания ребенка в группе необходимы:**

- комплекты сменного белья (мальчикам – трусики, майки, шорты, колготки, рубашка; девочкам - трусики, майки, колготки, платье);
- запасные вещи на случай непогоды;
- пакеты для хранения чистого и использованного белья;

Белье, одежда и пр. вещи должны быть промаркированы.

- Перед тем, как привести ребенка в детский сад, проверьте, соответствует ли его одежда времени года и температуре воздуха. Проследите, чтобы одежда не была слишком велика, мала и не сковывала движений; обувь – легкая, теплая, подходящая по размеру.

Нежелательно ношение комбинезонов в групповом помещении.

- Носовой платок необходим как в помещении, так и на прогулке.
- Во избежание случаев травматизма, необходимо проверить содержимое карманов одежды ребенка на наличие опасных предметов. Категорически запрещается приносить в д/с острые, режущие, стеклянные (ножницы, ножи, гвозди, кнопки, проволоку, флаконы), а также мелкие предметы (бусины, пуговицы и т.п.), таблетки.
- Не следует давать ребенку в д/с дорогие, и представляющие для Вас или для ребенка ценность вещи, игрушки т.к. они могут сломаться или потеряться.
- Не следует давать ребенку в д/с игрушки, провоцирующие агрессивные действия.
- Помните, совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим.
- Тревожащие Вас ситуации выясняйте в мягкой форме или через специалистов.

Если Вам нужна помощь, специалисты детского сада ждут Вас!

**Игры с детьми во время адаптации.****Игры на развитие эмоциональной сферы, снятие физического напряжения, тревожности,  
развитие коммуникации****1. «Назови себя ласково»**

Дети сидят в кругу. Психолог кидает каждому ребенку мяч и просит назвать свое имя «ласково». Затем все дети проговаривают имя.

**2. «Солнышко»**

Каждый ребенок подходит к педагогу и кладет свою руку на ладонь педагога со словами: «Я люблю...», называя имя следующего по очереди ребенка.

Педагог сверху рук детей кладет свою вторую ладонь со словами: «Посмотрите, какое ласковое доброе солнышко у нас получилось и к каждому ребенку идет лучик доброты, ласки, любви».

**3. «Волшебные палочки»**

Педагог предлагает каждому ребенку высыпать счетные палочки из коробки. Спрашивает: «Сколько палочек у нас?»...«Правильно, много!» Давайте выложим из палочек елочку. Сколько елочек у Даши? Правильно одна. А у Марины? Тоже одна и т.д. А теперь солнышко (педагог раздает кружочки детям разного цвета, а дети из палочек выкладывают лучики. Посмотрите, а солнышко у всех разное. Какого цвета у Саши солнышко? А у Димы? Марины? Сколько у Марины солнышек? Одно. Ребята, люди придумали специальные значки, по которым можно узнать, сколько предметов. (раздает цифру 1 каждому ребенку). Это цифра 1, обозначает один предмет. Давайте пальчиком проедем по цифре 1. Давайте посмотрим, что у нас одно. Правильно, один стол, один мальчик, одна картина и т.д.

**4. «Мартышки» (Обыгрывание стихотворения)**

Мы веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком,  
Все в ладоши хлопаем  
И ногами топаем.  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках  
И друг другу даже  
Языки покажем.  
Оттопырим ушки,

Хвостик на макушке,  
Пальчик поднесем к виску  
И подпрыгнем к потолку.  
Шире рот откроем – «А»,  
Рожицы состроим.  
Как скажу я слово: «Три»,  
Все гримасою замри.

Педагог рассматривает «мартышек» и по имени называет детей, у которых получились смешные позы и мимика.

### **5. «Солнышко и тучка» (напряжение и расслабление мышц туловища)**

Солнце зашло за тучку, стало свежо (сжаться в комок, чтобы согреться, задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко (расслабиться); разморило на солнце (на выдохе). Когда солнышко прячется и появляется тучка: Вам грустно или весело? А когда светит солнышко? Как можно радоваться солнышку?

Психолог раздает детям листы бумаги, на которых изображен круг. Необходимо дорисовать лучики, глазки и веселый рот.

### **6. «Здравствуй, я котик»**

Психолог приносит большую игрушку котенка и предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет котенку лапку и представляется, называя себя по имени: «Здравствуй, я Саша».

### **7. «Котик ласкает»**

Ведущий в роли котенка ласкает по очереди каждого ребенка (лапками гладит их по головке) со словами: «Хороший Сашенька, хорошая Машенька» и т.п.

### **8. «Котенок веселый–грустный»**

Психолог просит всех детей превратиться в котят, а затем показать веселых котят, когда они играют, после этого – грустных котят, когда они скучают по маме. И, наконец, опять веселых котят, когда им купили новую игрушку.

### **9. «Потерялся ребенок»**

Дети – в кругу, психолог делает объявление по радио: «Внимание, внимание, потерялась девочка...» и далее описывает внешность и одежду одного из детей. Тому, кто узнает этого ребенка, нужно громко крикнуть: «Это я тебя нашла, в детский садик к вам пришла».

#### **10. «Солнечный зайчик» (Цель - снятие эмоционального напряжения)**

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай

его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

#### **11. «Спаси птенца» (Цель игры - ознакомить детей с методами саморегуляции)**

Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам.

#### **12. «Сорока-ворона» (Цель - снятие эмоционального напряжения)**

Дети сидят в парах, проговаривают слова потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

Потешка: Сорока-ворона кашу варила, Сорока-ворона деток кормила. Этому дала, и этому дала, И этому дала, и этому дала. А самому маленькому Из большой миски Да большой ложкой. Всех накормила!

#### **13. «Клубочек» (Цель - развивать умение действовать согласованно, создать ощущение единства)**

Воспитатель будет выполнять роль «катушки», а дети должны взяться за руки. Тот, кто стоит первым, пусть даст руку воспитателю. Получилась ниточка, закрепленная на катушке. Воспитатель возьмет за руку последнего и будет водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не "намотается" на катушку.

Дети должны почувствовать, какой получился крепкий, дружный клубок. Воспитатель: «Давайте немножко поживем в нем, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, я снова беру последнего ребенка за руку, и мы начинаем разматываться».

#### **14. «Доброе животное» (Цель - развитие чувства единства)**

Воспитатель: «Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох - все делают шаг вперед. Выдох - шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д.

#### **15. «Морщинки» (Цель - снятие напряжения)**

Воспитатель: «Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз - вдох-

выдох. Отлично... Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь - соседу слева. Наморщите лоб - удивитесь, нахмурьте брови - рассердитесь, наморщите нос - вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!»

#### **16. «Паровозик с именем». (Цель - настроить детей на совместную работу)**

Воспитатель: «Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда "паровоз" будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну: "Света, Света...". Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Олю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали!

Вот мы и проехали целый круг, теперь Оля выберет того, кто станет "паровозиком", и мы уже втроем будем повторять его имя».

И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре.

#### **17. «Земля, небо, огонь и вода» (Цель - развитие сенсомоторной координации, развитие воображения)**

Воспитатель: «Подумайте и с помощью движений покажите землю, небо, огонь и воду... У вас замечательно получилось. Сейчас я включу музыку, и тот, кто захочет, сможет выйти в круг и изобразить что-нибудь одно: землю, небо, огонь или воду, а все остальные попробуют угадать, что им показывают».

#### **18. Сказка «Курочка Ряба»**

Жили-были дед да баба. (Дети соединяют ладони рук над головой и показывают дом).

И была у них курочка ряба. (Одной рукой щепоткой из большого и указательного пальца клюем зернышки из другой руки).

Снесла курочка яичко: (Дети катают грецкий орех одной рукой по полу).

яичко не простое, а золотое. (Перекатываем из одной руки в другую)

Дед бил, бил – не разбил. (Дети держат орех в левой руке и стучат им об пол).

Баба била, била – не разбила. (Дети держат орех в правой руке и стучат им об пол).

Мышка бежала... ну-ка, мышка, отними яичко. (Дети прячут орех между ладонями).

Мышка не нашла яичко и убежала в норку.

#### **19. «Звукоподражание»**

Воспитатель: Мы сейчас с вами отправимся в путешествие. Раздается гудок: «ду-ду-ду!» (гудят дети)

Вот поезд наш едет, колеса стучат,

А в поезде нашем ребята сидят.

Чу-чу! Чу-чу-чу! Бежит паровоз,

Далеко, далеко ребят он повез.

Чу-чу-чу!

– На дорожке козлик стоит, копытцем стучит и громко кричит. (Показывает игрушку) Как он копытцем стучит?

– Цок-цок-цок-цок!

– Как он кричит?

– Ме-е-е, ме-е-е, ме-е-е!

Петушок по дорожке идет и громко песенку поет. Как он песенку поет?

– Ку-ка-ре-ку-у-у-у!

– Курочка зернышки нашла и цыпляток позвала. Как она их позвала?

– Ко-о-о! Ко-ко-ко-о!

– Ворона корочку хлеба нашла, своих деток позвала. Как она деток звала?

– Кар-кар-кар-кар!

– Гуси травку едят, нас увидели, тянут шеи и шипят. Как они шипят?

– Ш-ш-ш-ш!

– К нам корова пришла, молочка принесла и деток позвала. Как она позвала?

– Му-у-у! Му-у-у! Молока кому-у-у?

## **20. «Найди свою маму»**

Педагог раскладывает на ковре картинки животных, а детям раздает картинки детенышей животных.

– Маша, у тебя какое животное?.. Где его мама? Правильно, его мама ... корова. Это домашнее или дикое животное?

## **21. «Кто чем питается»**

Педагог раскладывает картинки с пищей животных и предлагает накормить свое животное.

## **22. «Катины подарки»**

Психолог помещает на наборное полотно большую картинку, на которой изображены Катя и ее игрушки: кукла, мартышка, попугай, трубочист, носорог. Предлагает детям рассмотреть, назвать игрушки. Далее психолог раскладывает маленькие картинки и дает объяснение, что Катя привезла от бабушки своим игрушкам подарки: кукле – сумку, мартышке – бант, попугаю колокольчик, трубочисту альбом, носорогу носок. Затем психолог убирает картинки и просит детей вспомнить и для каждой игрушки положить подарок.

## Подвижные оздоровительные игры

Объяснение подвижной игры детям младшего дошкольного возраста часто совпадает по времени (идет почти параллельно) с началом и разворачиванием самой игры. Например, воспитатель говорит, что сейчас все будут играть в игру «**Птички в гнездышках**», и тут же предлагает детям занять гнездышки (заранее нарисованные кружки или поставленные скамеечки). Затем, продолжая объяснение, он говорит, что по сигналу "Солнышко!" все птички вылетят из гнездышек и будут летать, при этом он показывает, как они будут летать, и предлагает детям-птичкам полетать вместе с ним. Через некоторое время воспитатель объявляет: "Дождик пошел, все птички спрячутся в гнездышки", - и поясняет, что все должны убежать и стать в свои кружки. В ходе игры воспитатель все время дает пояснения, уточняет движения, добивается большей точности выполнения движений и правил.

Руководя действиями детей в игровом упражнении «**С кочки на кочку**», воспитатель говорит: «Теперь Коля будет переправляться через ручеек. Иди, Коля, не бойся, ручеек неглубокий». «Осторожно, Коля, не спеши, - предупреждает воспитатель, - не то попадешь в воду, промочишь ноги. Вот молодец! Сейчас ты хорошо идешь, прямо на кочки ступаешь. А теперь сделай шаг пошире, чтобы попасть на бережок». Попутно воспитатель разговаривает и с другими детьми, подготавливая их к выполнению задания, «Олечка, а ты хочешь перейти через ручеек?» - спрашивает он. Девочка смущенно улыбается и ничего не отвечает. Кто-то из ребят говорит, что она боится. Воспитатель ободряет ребенка: «Мы с Олей вместе пойдем через ручеек, возьмемся за руки, вот нам и не будет страшно. Да?»

### «Карусели»

Игра напоминает малышам катание на карусели. Кружась одновременно в темпе, который задаётся текстом, дети все вместе создают образ карусели, движение которой то замедляется, то ускоряется, и вместе переживают радость от такого развлечения. Общее переживание вызывает подлинный всплеск веселья, которое, конечно же, сближает и детей, и взрослых. Важно, что эта игра не только забавляет ребят, но и учит их согласовывать свои движения друг с другом и с ритмом текста, что очень полезно для развития слухового внимания и управления своими движениями. Игра начинается с образования круга. «Давайте покатаемся на карусели! — говорит взрослый. — Повторяйте слова за мной и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась». Держась за руки, все движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле-еле-еле-еле

(Карусель медленно движется в правую сторону)

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

(Темп речи и движений)

постепенно ускоряется)

Все бегом, бегом, бегом!

Побежали, побежали,

(На слова «побежали» карусель меняет направление движения)

Побежали, побежали!

Тише, тише, не спешите,

(Темп движения постепенно замедляется, и на слова «раз-два» все останавливаются и кланяются друг другу)

Карусель ос-та-но-ви-те.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончена игра.

### **«Раздувайся, пузырь!»**

Участники игры берутся за руки и образуют круг. Взрослый говорит: «Вот как нас много! Какой большой круг получился, как пузырь! А теперь давайте сделаем маленький кружок». Все становятся тесным кружком. Затем, не размыкая рук, начинают делать шаги назад со словами:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся!!!

Затем взрослый восклицает: «Лопнул пузырь!» Все хлопают в ладоши, произносят слово «Хлоп!» и собираются в кучку. Игра повторяется несколько раз. После того как пузырь «лопнул», можно покружиться, изображая маленькие пузырьки.

## Зарядка в стихах

### 1.

Мы ногами топаем: топ-топ-топ,  
 А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.  
 Носок-пятка, носок-пятка,  
 а теперь пойдём в присядку.  
 Приседаем, приседаем  
 И как птички мы летаем.  
 На носочках потянулись.  
 За грибочками нагнулись.  
 А теперь скорей бежать,  
 Никому нас не догнать.

### 2. «Козел»

Шел козел по лесу, по лесу, по лесу (шагаем)  
 Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу (руками загребаете к себе)  
 Давай, Коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгаете)  
 И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем (трясете поочередно ногами)  
 И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопаем в ладоши)  
 И ножками потопаем, потопаем, потопаем (топаем ногами)

### 3. Подражание животным

Птица крылья расправляет, просыпаясь на заре (машем руками, как птица)  
 Миша лапы разминает у берлоги на траве (ноги широко расставлены, переваливаемся с ноги на ногу)

### 4. «Гномики»

Утром гномы в лес пошли.  
 (шаг на месте)  
 По дороге гриб нашли.  
 (наклон вперед, выпрямиться, руки на поясе)  
 А за ним-то раз, два, три -  
 (наклоны туловища из стороны в сторону)  
 Показались ещё три!  
 (руки вперед, затем в сторону)

И пока грибы срывали,

(наклоны вперёд, руки к полу)

Гномы в садик опоздали.

(руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)

Побежали, заспешили (бег на месте)

И грибы все уронили! (присесть)

**Забавы для самых маленьких****«Цап»**

Взрослый сажает ребенка рядом с собой, берет раскрытую ладошку малыша своей рукой, а другой водит по ней пальцем, приговаривая: «На горе стояли зайцы и кричали: “Прячьте пальцы! Цап!”». С последним словом он захлопывает ладошку малыша, захватывая ею свой палец. Как правило, дети радуются, поймав палец взрослого, побуждают его повторить игру. В эту игру можно играть с несколькими членами семьи, поочередно ловя пальчики друг друга. В этой игре хорошо развивается координация совместных действий.

**«Кулачки»**

Кулачками или суставами согнутых пальчиков ребенка взрослый выстукивает по крышке стола в такт стишков:

Ай, туки, туки, туки,  
Застучали молотки,  
Застучали молотки,  
Заиграли кулачки,  
Тук-ток, тук-ток,  
Нашей Леночке — годок!

**«Курочка кудахчет»**

Ребенок сидит на коленях взрослого. Пальчиком одной ручки ребенка взрослый легонько тычет в ладошку его другой руки и напевает:

Курочка кудахчет,  
Дочку носом тычет:  
Ай, куда, куда, куда,  
Ай, подай ее сюда!

**«Прокачусь по льду»**

Малыш сидит на коленях у взрослого. Колени плотно прижаты друг к другу. Взрослый то поднимает свои ноги «на носки», то опускает «на пятки». Ребенок, таким образом, подпрыгивает. Взрослый напевает:

Прокачусь-ка я по льду,  
Ни за что не упаду!

Затем немного раздвигает колени, поддерживая ребенка, и добавляет:

Хлоп! — на лед!

Ах, не везет!

**Еще один вариант этой игры — «Рыжая лисица»:**

Я рыжая лисица,  
Я бегать мастерица.  
Я по лесу бежала,  
Я зайку догоняла,  
И в ямку бух!

Приложение 10

**Как не нужно вести себя родителям с ребенком,  
когда он начал посещать впервые детский сад.**

- В присутствии ребенка плохо отзываться о детском саде или его сотрудниках.
- «Наказывать» ребенка детским садом (например: «Капризничаешь, тогда я сегодня тебя из детского сада не заберу») или поздно забирать домой.
- Мешать его контактам с детьми в группе.
- Не уменьшать, а увеличивать нагрузку на нервную систему.
- Водить ребенка в многолюдные и шумные места.
- Все время кутать, одевать не по сезону.
- Наказывать за детские капризы.
- В воскресные дни резко изменять режим ребенка.
- Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с детским садом.
- Не обращать внимания на отклонения в обычном поведении ребенка.
- Не выполнять все предписания врача.

**Как нужно вести себя родителям с ребенком,  
когда он начал посещать впервые детский сад.**

- Заблаговременно формировать у ребенка положительную установку к детскому саду.
- Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Рассказывать веселые истории из жизни знакомых вам детей, посещающих детский сад, делиться личным опытом.
- Ориентировать ребенка на воспитателя. Он должен твердо знать: чтобы не случилось, всегда можно обратиться к тому за помощью.
- Имя отчество будущей воспитательницы должно постоянно фигурировать в ваших разговорах, ее образ должен войти в сознание ребенка.
- Обязательно расскажите воспитателю об особенностях и привычках ребенка. Не бойтесь быть назойливым.
- Следите за своими эмоциями. Часто мамы, готовя ребенка в сад, ведут себя, словно провожают ребенка на фронт. Если вы действуете уверенно, то и ребенок будет спокоен.
- Не оставляйте его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирайте его домой.
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадить его ослабленную нервную систему.
- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему.
- На время прекратить походы в цирк, театр, гости.
- Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
- Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
- При проявлении изменений в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу.

