

Серия «Психологическая служба»

А.С. Роньжина

Занятия психолога с детьми 2–4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению



Москва
2015

ББК 88.8
Р71

Роньжина А.С.

Р71 Занятия психолога с детьми 2–4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению. — М.: ООО «Национальный книжный центр», 2015. — 72 с. + CD-диск (Психологическая служба).

ISBN 978–5–4441–0012–7

В пособии представлен цикл занятий, которые помогут детям 2–4-х лет успешно адаптироваться к условиям дошкольного учреждения. Игры и упражнения, составляющие основу занятий, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, снижению импульсивности, тревоги и агрессии, совершенствованию коммуникативных, игровых и двигательных навыков, развитию познавательных процессов, оптимизации детско-родительских отношений.

Материал пособия соответствует содержанию психолого-педагогической работы с дошкольниками, способствует достижению промежуточных результатов и целевых ориентиров образования в раннем возрасте, предусмотренных примерной основной образовательной программой дошкольного образования и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО).

Пособие сопровождается CD-диском, который поможет оснастить занятия раздаточным материалом.

Адресовано психологам и воспитателям, работающим в массовых детских садах, в ДОУ для детей с тяжелыми нарушениями речи, с задержкой психического развития, может быть использовано педагогами групп кратковременного пребывания и специалистами психологических центров, проводящих групповые занятия с детьми.

ББК 88.8

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
ООО «Национальный книжный центр» (НКЦ),
и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещено*

© А.С. Роньжина, 2010

© Оформление. ООО «Национальный книжный центр», 2012

ISBN 978–5–4441–0012–7

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ	5
СТРУКТУРА И ФОРМА ЗАНЯТИЙ.....	6
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ.....	7
ЗАНЯТИЕ 1. Божья коровка	9
ЗАНЯТИЕ 2. Листопад.....	13
ЗАНЯТИЕ 3. Мячик	15
ЗАНЯТИЕ 4. Прогулка в осенний лес.....	18
ЗАНЯТИЕ 5. Веселый Петрушка.....	21
ЗАНЯТИЕ 6. Новый год.....	25
ЗАНЯТИЕ 7. Мячики	29
ЗАНЯТИЕ 8. Зайка.....	31
ЗАНЯТИЕ 9. Мыльные пузыри	34
ЗАНЯТИЕ 10. Музыканты.....	39
ЗАНЯТИЕ 11. Мамин день.....	42
ЗАНЯТИЕ 12. Мишка.....	45
ЗАНЯТИЕ 13. Непослушные мышата.....	48
ЗАНЯТИЕ 14. Колобок	53
ЗАНЯТИЕ 15. Котята	59
ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ АДАПТИРОВАННОСТИ РЕБЕНКА К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ	63
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	65

ВВЕДЕНИЕ

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение (ДОУ) все дети переживают адаптационный стресс.

Адаптивные возможности ребенка раннего и младшего дошкольного 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.

Психологу необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении.

Дети раннего возраста эмоциональны и впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными, как положительными, так и отрицательными, эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и легли в основу построения цикла занятий.

Психолог приступает к проведению занятий сразу после прихода детей в детский сад. Именно в этот момент малыши находятся в стрессовом состоянии, вызванном расставанием с родителями, непривычной обстановкой, появлением незнакомых взрослых и большим количеством детей. Чтобы уменьшить воздействие стрессирующих факторов, рекомендуется *проводить первые занятия с участием родителей*. В присутствии родителей дети с большей готовностью идут на контакт с воспитателем, психологом, взаимодействуют со сверстниками, участвуют в совместных подвижных играх, активнее интересуются окружающей обстановкой и игрушками. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в дошкольном учреждении ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ

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

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

Параллельно с решением основных задач решаются **задачи комплексного развития детей**:

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

Так как малыши нередко болеют и после болезни нуждаются в повторной адаптации (да и пополнение группы вновь поступающими детьми может продолжаться на протяжении всего года обучения), рекомендуется проводить занятия не только в первые два месяца, но и на протяжении всего учебного года.

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

СТРУКТУРА И ФОРМА ЗАНЯТИЙ

Как правило, занятие начинается с упражнений, требующих согласованности действий всей группы: дети дружно шагают, бегают, хлопают ладошками по мячу, выполняют другие задания в соответствии с ритмом и словами стихотворения. 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.

В ходе практической работы было замечено, что от быстрой смены сюжетов, ролей, образов малыши переутомляются и теряют интерес к занятию. Поэтому все игры и упражнения, входящие в одно занятие, объединены сказочно-игровым сюжетом.

Каждое занятие проводится в 2–3 этапа. Комплектование и количество модулей (игр и упражнений), из которых состоит занятие, **варьируются педагогом**. Он может сократить занятие, чтобы избежать переутомления детей, изменить последовательность частей в соответствии с настроением детей и т.п.

Занятия длительностью 10–20 минут проводятся 2–3 раза в неделю. Каждое из занятий повторяется по 4–5 раз, чтобы дети запомнили слова потешек и песенок, правила игр. Кроме того, дети раннего возраста любят повторения, знакомые игры и упражнения воспринимаются ими легче. Они выполняют их с большим интересом и радостью. Предполагается, что на первых занятиях психолог разучивает с детьми отдельные части сценария, а последнее занятие проводит совместно с родителями.

Родители приглашаются на занятия из следующих сообщений:

- совместные занятия являются своеобразным «мастер-классом» для родителей, так как на них психолог показывает новые средства и способы общения с детьми;
- неформальная атмосфера занятий способствует более активному и открытому общению психолога с родителями.

Активное участие в занятиях принимает воспитатель. Он перенимает методы и приемы, применяемые психологом в различных ситуациях, отмечает наиболее понравившиеся детям игры и использует их в своей работе.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ:

- Психолог является непосредственным активным участником занятия — заряжает детей своими положительными эмоциями, вызывает желание принять участие в игре, задает образцы выполнения действий.
- Не стоит настаивать на активном участии всех детей в занятии. Нормально, если на первых порах часть детей будет только наблюдать за происходящим в группе. Можно начать заниматься с теми детьми, которые готовы приступить к игре.
- Не следует оценивать детей, добиваться единственно правильного, на Ваш взгляд, действия или ответа, так как в этом случае малыши будут повторять лишь то, что от них требуется, и не смогут проявлять собственные спонтанные, живые и естественные реакции.
- В процессе практической работы допустимо как сокращение количества игр, так и внесение различных дополнений, в соответствии с возрастом, состоянием, потребностями и индивидуальными особенностями детей. Родителям нерешительных детей можно предложить участвовать в занятиях не только в течение первого месяца, но и позднее; полезно порекомендовать им дома поиграть с ребенком в те же игры.

- Психолог может использовать цикл занятий как основу своей работы с детьми раннего возраста или проводить отдельные занятия, игры и упражнения.

Надеемся, что предложенные в пособии советы, упражнения и игры помогут правильно организовать общение педагогов, детей и родителей в сложный адаптационный период, сделают пребывание ребенка в детском учреждении интересным, радостным и полезным.

Цикл занятий составлен автором в процессе практической работы в ДОУ №733, УВК №1763 (для детей с задержкой психического развития), в группе кратковременного пребывания для детей 2–4 лет ДОУ №1397 СЗУО.

Условные обозначения: _____



— Приложение на CD-диске

**Задачи:**

- 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 (цвета, формы, размера предметов);
- развитие внимания, речи и воображения.

Материалы:

- игрушечная божья коровка (желательно круглой формы);
- большие и маленькие машинки, матрешки, куклы, кубики и т.п.;
- черная краска для рисования пальцами или гуашь, смешанная с зубной пастой*;
- лист с изображением божьей коровки (для каждого ребенка).

Ход занятия

→ Приветствие.

→ Психолог показывает детям игрушечную божью коровку и говорит:

– К нам в гости прилетела божья коровка. Посмотрите, какая она красивая! Давайте поздороваемся с ней.

Дети рассматривают божью коровку, здороваются с ней.

Психолог предлагает определить цвет, форму и величину игрушки, затем вместе с детьми считает точки на спинке божьей коровки.

* Во время рисования пальцами необходимо использовать специальные краски для пальцеграфии или добавлять в гуашь зубную пасту, чтобы краска не впитывалась в кожу и легко смывалась.

! Если дети затрудняются с ответом, психолог сам называет цвет, форму и величину игрушки.

– Ребята, представьте себе, что наша божья коровка полетела. Ну-ка, попробуем ее поймать!

Психолог, делая вид, что пытается поймать воображаемого жучка, выполняет хватательные движения над головой: одной рукой, другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения.

– *Давайте разожмем кулачки и посмотрим, смогли ли мы поймать божью коровку.*

Дети вслед за психологом медленно разжимают кулачки.

– *Вот наш жучок! Подставьте ему обе ладошки.*

Дети вслед за психологом соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат воображаемого жучка.

Психолог рассказывает потешку и показывает движения. Дети повторяют за ним.

Божья коровка,

Улети на небо,

Принеси нам хлеба,

Черного и белого,

Только не горелого!

Ритмично покачивают ладонями.

Делают взмахи перекрещенными кистями рук.

Машут кистями рук на себя.

Ритмично хлопают в ладоши.

Грозят указательным пальцем

! Как правило, на первом занятии многие дети не способны повторить некоторые движения за взрослым (скрестить кисти рук, погрозить указательным пальцем). В этом случае мамы, воспитатель, психолог сажают малышей к себе на колени и, поддерживая их ладони, делают вместе с ними вышеописанные движения.

– Замерзла божья коровка, не может взлететь. Давайте согреем ее нашим дыханием.

Дети дышат на ладошки.

! Обучая этому дыхательному упражнению, психолог может попросить детей широко открыть рот и длительно произносить звук «А».

– *Согрелась божья коровка, давайте сдуем ее с ладошки.*

Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки.

! На начальном этапе освоения этого упражнения можно предложить детям на выдохе длительно произносить звук «У».

– *А теперь, ребята, давайте сами превратимся в божьих коровок.*

*Мы вокруг себя покружились
И в божьих коровок превратились.
Божьи коровки, покажите мне ваши
Головки, носики, ротики,
Ручки-крылышки, ножки, животики*

Кружатся.
Показывают
названные
части тела

– *Замечательно! А теперь мы поиграем в игру «Божьи коровки и ветер». Светит солнышко, божьи коровки ползают по листочкам.*

Дети встают на четвереньки и ползают по полу.

– *Подул злой холодный ветер, перевернул жучков.*

Дети переворачиваются на спину, шевелят расслабленными ногами и руками.

! Если психолог наблюдает у кого-то из детей напряженные, скованные, резкие движения, то он может поглаживанием и легким встряхиванием помочь ребенку снять излишнее напряжение.

– *Подул добрый теплый ветерок, помог перевернуться жучкам.*

Дети снова встают на четвереньки и ползают.

Игра повторяется 2–3 раза.

– *Теплый ветер подул сильнее, поднял божьих коровок в воздух, и они полетели.*

Дети, изображая полет божьих коровок, медленно бегают, плавно машут руками, жужжат.

– *Воробей летит! Спасайтесь, божьи коровки!*

Дети бегут в объятия к психологу и воспитателю.

- ! На детско-родительском занятии дети прячутся в объятиях у родителей.

Психолог выставляет перед детьми парные игрушки, различающиеся по величине (большие и маленькие машинки, матрешки и т.п.) и говорит:

– *Ребята, божьей коровке захотелось поиграть с вашими игрушками. Помогите ей выбрать маленькие игрушки.*

Дети выполняют задание.

– *Давайте нарисуем божью коровку в воздухе, покажем ручками, какая она круглая.*

Дети вслед за психологом рисуют в воздухе круг: одной рукой, другой, обеими руками одновременно.

- ! При необходимости взрослые могут взять руки детей в свои и показать им, как выполняются вращательные движения.

Дети садятся за столы. Психолог раздает краски и листы с изображением божьих коровок.

– *Теперь нарисуем черные точки на спинках божьих коровок.*

Дети вслед за психологом обмакивают указательные пальцы в черную краску (гуашь, смешанную с зубной пастой) и закрашивают круги на спинках божьих коровок.

Дети и взрослые вспоминают, какие игры и упражнения проводились на занятии, и обсуждают, что им больше всего понравилось.

Психолог говорит:

– *Божьей коровке у вас очень понравилось, но пришла пора прощаться. До свидания!*

На повторных занятиях можно предложить детям пальцем, большой кисточкой или поролоновым тампоном нарисовать: *травку около божьей коровки; солнышко в верхней части листа.*

**Задачи:**

- создание атмосферы эмоциональной безопасности;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- снижение импульсивности, повышенной двигательной активности;
- развитие умения двигаться в одном ритме с другими детьми, подстраиваться под их темп;
- развитие слухового внимания, произвольности, быстроты реакции;
- развитие речи, воображения, творческих способностей.

Материалы:

- большой зонт;
- магнитофон, кассета с записью шума дождя, кассета с записью медленной спокойной музыки;
- два кленовых листа (для каждого ребенка);
- желтая, красная, зеленая гуашь;
- лист с изображением осеннего пейзажа и кисточка (для каждого ребенка).

Ход занятия

→ Приветствие.

→ Психолог предлагает детям посмотреть, что происходит за окном. Он обращает внимание малышей на приметы осени (желтеющие деревья, опавшие листья, пасмурное небо) и говорит:

– Представьте, что мы идем гулять в осенний лес.

Дети выстраиваются в колонну. Психолог говорит:

– Внимательно слушайте слова. Старайтесь двигаться дружно. Не обгоняйте друг друга.