**Роньжина А.С. "занятия с малышами в период адаптации"**

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

  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.

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.

**Занятие 1**

**БОЖЬЯ КОРОВКА**

Задачи:

>  создание положительного эмоционального настроя 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. Дети сидят полукругом. Психолог просит детей открыть свои ладошки, подходит к каждому ребенку, кладет свои ладони на ладони ребенка и смотря ребенку в глаза с улыбкой говорит «Добрый день (утро)»

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 очки на спинке божьей коровки.

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.

- 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 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.

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.

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

-  Теперь нарисуем черные точки на сцинках божьих коровок.

Дети вслед за психологом обмакивают указательные пальцы в черную краску 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.

Прощание. Дети сидят полукругом. Психолог просит детей открыть свои ладошки, подходит к каждому ребенку, кладет свои ладони на ладони ребенка и смотря ребенку в глаза с улыбкой говорит «Хорошего дня, до скорой встречи.»

**Занятие 4**

**ПРОГУЛКА В ОСЕННИЙ ЛЕС**

Задачи:

>  сплочение группы, развитие эмпатии;

> развитие слухового внимания, произвольности, способно­сти быстро реагировать на инструкцию;

>  снижение излишней двигательной активности;

>  обучение различению цветов, соотнесению предметов по цвету;

>  развитие пространственных представлений, умения ото­бражать в речи с помощью предлогов (на, под, в, за и др.) местонахождение вещей;

>  развитие общей моторики;

>  развитие памяти, речи и воображения.

Материалы:

картина или фотография «Осенний лес»;

игрушечный ежик;

игрушки: лиса, волк, медведь;

красный, желтый и зеленый кленовые листья (для каж­дого ребенка); красная, желтая и зеленая корзинки.

**Ход занятия**

 Приветствие. Дети сидят полукругом. Психолог просит детей открыть свои ладошки, подходит к каждому ребенку, кладет свои ладони на ладони ребенка и смотря ребенку в глаза с улыбкой говорит «Добрый день (утро)»

■ Психолог показывает детям картину, на которой изоб­ражен осенний лес. Дети рассматривают картину, называют время года, объясняют, по каким признакам они определи­ли, что изображена осень.

Психолог говорит:

-Давайте представим, что мы идем на прогулку в осен­ний лес.

Дети встают друг за другом и идут по кругу.

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

По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке. Шагают наши ножки, Шагают наши ножки. По камушкам, по камушкам, По кочкам, по кочкам,

По маленьким листочкам, В ямку — бух!

Движутся обычным шагом.

Движутся большими шагами.

Выполняют прыжки с продвижением вперед.

Движутся мелкими шажками. Приседают на корточки.

С целью развития произвольного контроля за действи­ями психолог обращает внимание детей на то, что нуж­но приседать на корточки, а не просто садиться на ковер или падать на колени.

Ну вот, мы и в лесу. Нас должен встречать ежик... Где же он?

Дети находят спрятанную игрушку и говорят, где нахо­дился ежик.

Игра повторяется 2-3 раза.

■ Психолог рассматривает с детьми игрушечного ежа, предлагает его потрогать. Дети касаются ладонью игрушки, делают вид, что укололись, отдергивают руку, говорят, что ежик колючий.

Психолог предлагает детям выучить стихотворение Б. Заходера.

- Что ты, еж, такой колючий?

-Это я на всякий случай.

Знаешь, кто мои соседи?

Лисы, волки да медведи!

■ Психолог объясняет, как ежик защищается от «сво­их соседей», предлагает детям поиграть.

Дети, изображая ежиков, ползают на четвереньках по груп­пе. Когда психолог показывает игрушку (лису, волка или мед­ведя), дети должны сгруппироваться и сидеть неподвижно.

Игра повторяется 2-3 раза.

Некоторым детям сложно соблюдать условие игры: не двигаться при появлении лисы (волка, медведя) — они стремятся убежать, спрятаться. Вхождение в роль поможет преодолеть импульсивность. Детям напоми­нают, что ежи не умеют бегать, как зайцы, не умеют лазить по деревьям, как белки, — но у них есть надеж­ное укрытие — иголки.

Психолог говорит: -

-  Ежик собрал в лесу кленовые листочки. Он просит вас помочь ему правильно разложить листочки по корзинкам.

Психолог дает каждому ребенку набор кленовых листь­ев, выставляет три корзинки - красную, желтую и зелёную. Дети раскладывают листья по корзинкам соответствующего цвета.

•♦• Психолог предлагает спеть ежику песенку.

Выбирается  ребенок, который будет изображать ежа. Он садится и обхватывает руками колени (или ложится и свора­чивается калачиком). Психолог и остальные дети встают вок­руг него и поют песенку.

Шли по лесу не спеша.

Вдруг увидели ежа.

- Ежик, ежик, — мы друзья,

Дай погладить нам тебя.

Все наклоняются и ласково прикасаются к «ежику».

Игра повторяется 2-3 раза.

  Чтобы каждый ребенок побывал в роли ежа, можно предложить сесть в центр круга сразу нескольким детям.

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

Прощание. Дети сидят полукругом. Психолог просит детей открыть свои ладошки, подходит к каждому ребенку, кладет свои ладони на ладони ребенка и смотря ребенку в глаза с улыбкой говорит «Хорошего дня, до скорой встречи.»