

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 38 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга**

**Принята:**  
Педагогическим советом  
от 30. 08. 2024 протокол № 1

**Утверждена:**  
Приказом от 30. 08. 2024 № 148  
Заведующий  Т. Л. Балабай



**Рабочая программа  
коррекционно-развивающих занятий  
для обучающихся на период адаптации к детскому саду  
на 2024–2025 учебный год  
(Возраст 4-7 лет)**

**Педагог-психолог: Семченкова В.В.**

# Оглавление

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель программы.....	3
1.3 Задачи программы.....	4
1.4 Планируемые результаты.....	4

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Психологическая профилактика и психологическое просвещение.....	5
2.2 Психологическая диагностика.....	5
2.3 Коррекционно-развивающая работа.....	6
2.4 Психологическое консультирование.....	8
2.5 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.....	8

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.....	9
3.2 Содержание занятий.....	9
3.3 Организация занятий.....	10
3.4 Примерное перспективное планирование занятий по профилактике дезадаптации детей с ЛИН.....	10
3.5 Примерное перспективное планирование занятий по профилактике дезадаптации детей с ТНР и ЗПР.....	11
3.6 Материально-техническое обеспечение программы.....	12
3.7 Литература.....	13

Приложение.....	14
-----------------	----

# 1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Охрана и укрепление психического здоровья детей является одной из приоритетных задач развития современного дошкольного образования и рассматривается как условие реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Решение вопросов, связанных с сохранением психического и физического здоровья детей в период адаптации к детскому саду, является одной из первостепенных задач, стоящих перед сотрудниками ДООУ и родителями. Период привыкания детей к ДООУ – неизменно сложная проблема. От того, как пройдет привыкание ребенка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависят его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и в семье.

При поступлении в детский сад все дети, как правило, переживают адаптационный стресс. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычный жизненный уклад ребенка приходят многочисленные изменения: четкий распорядок дня; отсутствие родных рядом; длительный контакт со сверстниками; необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому; резкое уменьшение персонального внимания именно к нему; особенности нового пространственно-предметного окружения.

Адаптивные возможности детей дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход ребенка в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к различным негативным физиологическим и психологическим изменениям: преобладанию отрицательных эмоций, в том числе страха; нежеланию вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми; утрате навыков самообслуживания; нарушению сна; снижению аппетита; ухудшению показателей речи; изменениям в двигательной активности; снижению иммунитета и частым заболеваниям.

Окружающая действительность выступает как источник стресса длительного действия, истощающий запас адаптационных возможностей. Для снятия напряжения эффективно использовать коммуникативные игры и игры на освоение окружающей среды. Известно, что в игре осуществляется всестороннее развитие детей, создается "зона ближайшего развития".

Адаптационный процесс осуществляется преимущественно в игровой форме, так как она является наиболее природосообразной для детей дошкольного возраста.

**Срок реализации программы 1 месяц (первый месяц при поступлении ребенка в ДООУ)**

**1.2 Цель программы** – успешноехождение адаптационного периода детьми среднего и старшего дошкольного возраста, психологическая поддержка детей дошкольного возраста, предупреждение и коррекция нервных расстройств, вызванных проблемами адаптации в детском саду, развитие внимания ребенка к себе, своим чувствам, переживаниям, повышение самоуважения.

### 1.3 Задачи программы:

- формировать у детей положительные эмоциональные отношения со взрослыми и сверстниками;
- развивать у детей навыки совместной игры, предметного взаимодействия;
- воспитание саморегуляции, самозащиты и самокоррекции при помощи направленных игр.
- снижение у детей внутреннего напряжения.
- создание у детей мотивации на изменения себя в лучшую сторону (самокоррекция).
- обучение положительному самоотношению и принятию других людей.
- обучение рефлексивным умениям.
- способствование повышению уверенности в себе и развитию самостоятельности.
- создание возможностей для самовыражения.
- формирование чувства принадлежности к группе, помочь ребенку почувствовать себя более защищенным.

**В программе учитываются** индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;

Адаптационный процесс осуществляется преимущественно в игровой форме, так как она является наиболее природосообразной для детей дошкольного возраста.

Содержание деятельности педагога-психолога направлено на обеспечение следующих условий:

- заботливое и уважительное отношение сотрудников ДОО к детям, формирование и поддержка их позитивного эмоционального настроя,
- использование в ходе образовательного процесса форм, методов и содержания, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей,
- психологическая поддержка педагогами доброжелательного взаимодействия детей, а также инициативы и самостоятельности воспитанников в разных видах деятельности, обеспечивающих их развитие,
- осуществление сотрудничества с семьями воспитанников.
- 

### 1.4 Планируемые результаты

- Ребенок стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

- Проявляет интерес к сверстникам; и наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.
- Имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома на улице и старается соблюдать их.
- Понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Психологическая профилактика и психологическое просвещение

Психологическая профилактика является приоритетным направлением работы педагога-психолога ДОО. Психологическое просвещение может рассматриваться как средство психологической профилактики.

Целевым ориентиром в данном направлении работы педагога-психолога является повышение психологической компетентности воспитателей и родителей об особенностях протекания адаптивного периода и факторах, непосредственно влияющих на его успешность и сроки.

### 2.2 Психологическая диагностика

Диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарием для диагностики являются карты наблюдений детского развития.

Цель: изучение процесса адаптации воспитанников к ДОО.

Диагностируемые параметры	Цель методики	Источник
Общий эмоциональный фон поведения	Изучить особенности процесса адаптации каждого ребенка к детскому саду	Роньжина А.С. Занятия психолога с детьми 2-4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению. – М., 2008.
Познавательная и игровая деятельность		
Взаимоотношения со взрослыми		
Взаимоотношения с детьми		
Реакция на изменение привычной ситуации		

Психологическая диагностика по запросу родителей

Сфера психического развития	Диагностируемые параметры	Методика	Источник
Эмоционально-развитие	Психическое напряжение	«Признаки психического напряжения и невротических тенденций у детей» (опросник для родителей)	Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста. СПб., 2005
	Эмоциональное состояние	«Эмоциональное состояние ребенка»	Данилина Т.А., Зедгендзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. М., 2006.

Результат изучения – выявление динамики уровня адаптированности детей дошкольного возраста к условиям ДОУ.

**2.3 Коррекционно-развивающая работа** направлена на повышение уровня адаптированности детей к условиям детского сада, на социализацию детей, формирование у воспитанников коммуникативных навыков, овладение которыми может помочь детям стать более уверенными, уравновешенными, привести к положительным изменениям в разных сферах их развития.

Развивающая работа в период адаптации ребенка к ДОО

Сфера адаптационных трудностей	Проявление адаптационных трудностей в развитии	Содержание работы
Взаимодействие с новым взрослым	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отчужденность</li> <li>- негативное отношение к требованиям</li> <li>- отношения типа «симбиотической связи»</li> <li>- нечувствительность к педагогической оценке</li> <li>- амбивалентность поведения</li> </ul>	<p>Воспитывать доверие к новому взрослому, стремление к положительной оценке. Содействовать осознанию необходимости и важности требований. Формировать стремление действовать вместе со взрослым, достигая нужных результатов.</p>

<p>Взаимодействие с ровесниками</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- замкнутость, застенчивость</li> <li>- конфликтность, драчливость, стремление доминировать</li> <li>- неумение взаимодействовать</li> <li>- несформированность игрового поведения</li> </ul>	<p>Формировать положительный образ ровесника, представления о правилах поведения в детском коллективе; развивать стремление следовать этим правилам. Развивать интерес к ровесникам, стремление действовать сообща, навыки игрового общения с детьми с детьми</p>
<p>Освоение предметно-развивающей среды</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неумение действовать самостоятельно</li> <li>- недостаточная сформированность способов действий с предметами</li> <li>- боязнь нового пространства</li> </ul>	<p>Формировать самостоятельное поведение. Расширять возможности предметных, игровых и коммуникативных действий; активизировать интерес к предметам и действиям с ними через общение со взрослым, в том числе в игровых ситуациях; расширять сферу доступных ребенку предметов. Создавать условия для преодоления психоэмоционального напряжения, самореализации, переживания успеха. Развивать способность гордиться своими достижениями.</p>

## 2.4 Психологическое консультирование

Целевым ориентиром психологического консультирования выступает оказание помощи родителям (законным представителям) ребенка и педагогам в разрешении проблем, касающихся вопросов адаптации детей дошкольного возраста к детскому саду. Для более эффективного обеспечения адаптации каждого ребенка к условиям детского сада важно наладить контакт с семьями детей, повышать компетентность родителей в вопросах адаптации и возрастных особенностей дошкольников. С этой целью проводятся анкетирование родителей, беседы с родителями. Кроме этого, осуществляется консультирование (непосредственное и с помощью стендов, сайта детского сада) по актуальным вопросам воспитания, обучения и развития дошкольников, выступления на родительских собраниях и т.д.

Важно владеть информацией о медицинских характеристиках воспитанников. В процессе

работы необходимо строго соблюдать все требования, касающиеся охраны жизни и здоровья детей, постоянно осуществлять профилактическую работу.

## **2.5 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы**

Важным условием реализации данной программы является создание развивающей и комфортной для детей образовательной среды. Все виды деятельности должны пробуждать в детях интерес, познавательную активность, радость, должны быть увлекательными.

Особое внимание необходимо обращать на следующие аспекты:

- обеспечение физического и психологического благополучия детей;
- развитие детской самостоятельности;
- развитие способностей дошкольников.

Психологического комфорта детей можно достигнуть, проявляя к ним уважительное отношение и внимание к их личностным особенностям и эмоциональным состояниям. Обстановка должна способствовать снятию эмоционального и физического напряжения (не должна быть перегружена, в цветовом оформлении должны преобладать спокойные и светлые цвета и оттенки).

Не менее важно создать условия для физического здоровья воспитанников. Для этого необходимо:

- предоставлять детям возможность двигаться (регулярно выполнять различные виды гимнастики, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в игровой форме, подвижные игры, тренинговые упражнения и т.д.);
- обучать детей правилам безопасности.

Важно стимулировать развитие у детей уверенности в себе, помочь понять детям, что они имеют право на ошибку, что их попытки сделать что-то новое при необходимости найдут поддержку со стороны взрослого.

Все ситуации, в которых оказываются дети, должны иметь развивающий характер: ставить дошкольников в условия необходимости активного использования собственного восприятия, мышления, воображения, внимания, памяти, задатков и т.д. Это относится и к подбору содержания образовательного материала. Прежде всего, нужно заинтересовать детей. Важную роль здесь играют эмоции педагога, которыми он должен «заразить» детей. Кроме этого, педагог должен быть внимательным к сопутствующим вопросам, действиям и состояниям воспитанников.

## **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

Все направления работы педагога-психолога (психологическое просвещение и психологическая профилактика, психологическая диагностика, развивающая и коррекционная работа,



психологическое консультирование) отражаются в соответствующей документации (годовой план работы, журнал учета проведенной работы и др.).

### **3.1 Методические средства, используемые в программе:**

- Ролевые игры;
- Психогимнастические игры;
- Коммуникативные игры;
- Игры и задания, направленные на развитие произвольности;
- Игры, направленные на развитие воображения.
- Рисуночные методики

### **3.2 Содержание занятий**

Курс коррекционно-развивающих занятий состоит из 2-х разделов.

#### **Первый раздел занятий «Игры, направленные на проявление реальных чувств, спонтанные психолого-терапевтические игры»**

Цель занятий этого раздела – это уменьшение внутреннего напряжения в период адаптации, повышение игровой активности и контактов, создание мотивации на участие в совместных играх и игровых упражнениях.

#### **Второй раздел занятий «Игры на знакомство и представление себя»**

Цель этого раздела занятий – это эмоциональная разрядка, повышение настроения ребенка, уменьшение беспокойства, развитие внимания к себе, своим чувствам, переживаниям, повышение самоуважения, формирование чувства принадлежности к группе

### **3.3 Организация занятий**

Занятие состоит из нескольких частей.

1 часть. Вводная.

Цель вводной части занятия – это настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

2 часть. Основная

На эту часть приходится основная работа. В неё входят этюды, упражнения, игры направленные на развитие и коррекцию эмоционально-личностной сферы ребенка. В этой части используются элементы сказкотерапии, психодрамы, рисование.

3 часть. Заключительная

В этой части занятия происходит закрепление положительных эмоций от проведенной совместной работы, обучение детей приемам саморасслабления и саморегуляции.

Во время занятий дети сидят в кругу. Эта форма дает возможность открытого общения, позволяет видеть всех участников, облегчает взаимодействие и позволяет ощутить детям

особую общность.

### 3.4 Примерное перспективное планирование занятий по профилактике дезадаптации детей с ЛИН

№	Тема занятия	Цель занятия	Материалы
1	«Божья коровка»	<ul style="list-style-type: none"><li>- создание положительного эмоционального настроения в группе;</li><li>- развитие умения действовать соответственно правилам игры;</li><li>- развитие координации движений, общей и мелкой моторики, ориентации в собственном теле;</li><li>- развитие зрительного восприятия (цвета, формы, размера предметов);</li><li>- развитие внимания, речи и воображения.</li></ul>	игрушечная божья коровка, большие и маленькие машинки, матрешки, куклы, кубики и т.п.
2	«Листопад»	<ul style="list-style-type: none"><li>- создание атмосферы эмоциональной безопасности;</li><li>- снятие эмоционального и мышечного напряжения;</li><li>- снижение импульсивности, повышенной двигательной активности;</li><li>- развитие умения двигаться в одном ритме с другими детьми, подстраиваться под их темп;</li><li>- развитие слухового внимания, произвольности, быстроты реакций;</li><li>- развитие речи, воображения, творческих способностей.</li></ul>	большой зонт; магнитофон, кассета с записью шума дождя, кассета с записью медленной спокойной музыки; два кленовых листа (для каждого ребенка)
3	«Мячик»	<ul style="list-style-type: none"><li>- сплочение группы, развитие умения взаимодействовать со сверстниками;</li><li>- повышение эмоционального тонуса;</li><li>- развитие чувства ритма, координации движений;</li><li>- развитие ориентации в пространстве;</li><li>- обучение отражению в речи своего местонахождения, местонахождения других детей, предметов;</li><li>- развитие зрительного и тактильного восприятия, речи и воображения.</li></ul>	большой мяч; мешочек, маленький пластмассовый мяч и пластмассовый кубик (соразмерные по величине)
4	«Зайка»	<ul style="list-style-type: none"><li>- создание положительного эмоционального настроения в группе;</li><li>- развитие умения подражать движениям взрослого;</li><li>- развитие координации движений, общей и мелкой моторики;</li></ul>	мягкие игрушки: заяц и лиса; магнитофон, кассета с записью веселой плясовой музыки; мешочек с набором пластиковых овощей

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие умений подчиняться правилам игры, отработка быстроты реакции;</li> <li>- снижение излишней двигательной активности, импульсивности;</li> <li>- развитие тактильного восприятия, внимания, речи и воображения.</li> </ul>	
5	«Мишка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сплочение группы, развитие эмпатии;</li> <li>- снятие эмоционального и мышечного напряжения, тревожности;</li> <li>- развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с ритмом стиха, с правилами игры;</li> <li>- развитие координации движений, общей и мелкой моторики;</li> <li>- развитие внимания, речи и воображения.</li> </ul>	игрушечный медвежонок; магнитофон, кассета с записью пения птиц

### 3.4 Примерное перспективное планирование занятий по профилактике дезадаптации детей с ТНР и ЗПР

Раздел	Тема занятия	Содержание занятия
<b>Игры, направленные на проявление реальных чувств, спонтанные психолого-терапевтические игры</b>	Занятие № 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с помещениями групповой комнаты и детьми.</li> <li>2. Упражнение «Каракули»</li> <li>3. Спонтанные игры по желанию детей.</li> <li>4. Уборка игрушек, прощание</li> </ol>
	Занятие № 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с уголками групповой комнаты.</li> <li>2. Упражнение «Свободный рисунок»</li> <li>3. Спонтанные игры по желанию детей.</li> <li>4. Уборка игрушек. Прощание</li> </ol>
<b>Игры на знакомство и представление себя</b>	Занятие № 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Кто в домике живет?»</li> <li>2. Упражнение «Паровозик»</li> <li>3. Упражнение «Цветок»</li> <li>4. Упражнение «Рисование ладошки»</li> <li>5. Упражнение «Аплодисменты»</li> </ol>
	Занятие № 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Ласковое имя»</li> <li>2. Упражнение «Спаси птенца»</li> <li>3. Упражнение «Я – мама зайчиха»</li> <li>4. Рисунок на тему «Мое настроение сейчас»</li> </ol>

		5. Упражнение «Тихий час для мышат»
	Занятие № 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Здравствуй, я лисичка»</li> <li>2. Упражнение «Морщинки»</li> <li>3. Упражнение «Дерево»</li> <li>4. Рисунок на тему «Дерево»</li> <li>5. Упражнение «Доброе животное»</li> </ol>
	Занятие № 6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Здравствуй, я зайчик»</li> <li>2. Упражнение «Зайчик ласкает»</li> <li>3. Упражнение «Холодно-жарко»</li> <li>4. Рисование на тему «Сказочный персонаж»</li> <li>5. Упражнение «Фея сна»</li> </ol>

**3.6 Материально-техническое обеспечение программы** включает в себя учебно-методический комплект, оборудование и оснащение. В комплект входят:

- пособия по организации и проведению психолого-педагогической (диагностической и развивающей) работы с детьми;
- наглядно-дидактические пособия;
- электронные образовательные ресурсы.

### **3.7 Литература:**

- Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. – СПб.: Речь, 2006. – 224 с.
- Адаптация детей дошкольного возраста: проблемы и поиск решений. Современные формы работы с детьми и родителями, коммуникативные игры, игры на освоение окружающей среды, совместные игры / под общ. ред. Е.А. Долженко. – Волгоград, 2016.
- Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста. СПб., 2005.
- Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет / сост. Н.Д. Денисова. – Волгоград, 2010.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Речь, 2003. – 400 с.
- Лапина И.В. Адаптация детей при поступлении в детский сад: программа, психолого-педагогическое сопровождение, комплексные занятия. – Волгоград, 2016.
- Микляева Н.В., Микляева Ю.В. Работа педагога - психолога в ДОУ. – М., 2005.
- Роньжина А.С. Занятия психолога с детьми 2-4-х лет. – М., 2008.
- Смирнова Е.О. Особенности общения с дошкольниками. – М., 2000
- Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003 – 176 с.
- Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – 5-е изд. – М.: Генезис, 2012. – 175 с.
- Чистякова М.И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.

## **Конспекты коррекционно-развивающих занятий**

### **Первый раздел «Игры, направленные на проявление реальных чувств, спонтанные психолого-терапевтические игры».**

#### **Занятие № 1.**

**Цель:** познакомить ребёнка с помещениями групповой комнаты. Обеспечить комфортную обстановку для ребёнка в группе. Содействовать снятию психоэмоционального напряжения. Способствовать переводу негативных эмоций в позитивные.

#### **Материалы:**

- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки;
- альбомы для рисования;
- карандаши;
- игровые маски;
- театральные игрушки бибабо.

#### **Ход занятия:**

1. Дети входят в комнату и рассаживаются на стульчики в круг.  
Здравствуйтесь! Я рада вас видеть. Психолог представляется детям.  
Беседа о детском саду. Знакомство с помещениями групповой комнаты и детьми.
2. Упражнение «Каракули». Психолог и ребенок сначала рисуют рукой каракули в воздухе, затем на спинах друг у друга, потом на бумаге.
3. Спонтанные игры по желанию детей: игры с масками, театральными игрушками бибабо. Ребенок выбирает игры по своему желанию, взрослый присоединяется к этим играм.
4. Уборка игрушек. Прощание «Передай улыбку соседу» – дети. Стоя в круге передают свою улыбку соседу.

#### **Занятие № 2.**

**Цель:** обеспечить комфортную обстановку для ребёнка в группе, содействовать снятию психоэмоционального напряжения, способствовать переводу негативных эмоций в позитивные.

#### **Материалы:**

- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки;
- альбомы для рисования;
- карандаши;
- игровые маски;

– театральные игрушки бибабо.

**Ход занятия:**

1. Дети входят в комнату и рассаживаются на стульчики в круг. Здравствуйте! Я рада вас видеть. Далее психолог знакомит детей с уголками групповой комнаты.
2. Упражнение «Свободный рисунок». Ребенку предлагают нарисовать все, что он хочет.
3. Спонтанные игры по желанию детей: игры с масками, театральными игрушками бибабо. Ребенок выбирает игры по своему желанию, взрослый присоединяется к этим играм.
4. Уборка игрушек. Прощание «Передай улыбку соседу» – дети. Стоя в круге передают свою улыбку соседу.

**Второй раздел «Игры на знакомство и представления себя».**

**Занятие №3.**

**Цель:** развивать чувство принадлежности к группе, развивать навыки позитивного социального поведения.

**Материалы:**

– магнитофон и кассета с записью спокойной музыки;

– альбомы для рисования;

– карандаши.

**Ход занятия:**

**Приветствие**

1. Упражнение «Кто в домике живет?». Дети «забираются» в домики – для этого каждый ребенок смыкает руки уголком над головой в виде крыши. Ведущий «стучится» в каждый домик со словами: « Кто-кто в домике живет?». Ребенок называет свое имя. Ведущий спрашивает: « Что ты любишь больше всего? Какой ты? Что ты не любишь?»
2. Упражнение «Паровозик». Дети встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. «Машинист» ведет паровоз в разных направлениях, то быстро, то медленно, он пытит, свистит. В конце «крушение», все падают на пол. Обсуждение  
-Понравилось вам играть?  
-Кому было не удобно? Почему?
- 3.Этюд «Цветок».

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляя теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед за солнцем.

Движения: на корточках, голову и руки опустить, поднимается голова, распрямляется корпус, руки медленно поднимаются в стороны – цветок расцвел. Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем, глаза полузакрыты, улыбка, расслаблены.

4. Упражнение «Рисование ладошки». Ребята, а теперь давайте нарисуем в своих альбомах свою ладошку. Разукрасьте ладошку цветными карандашами. Обсуждение рисунков:

-Посмотрите, какие красивые у вас получились ладошки.

-Ребята, у вас получились одинаковые ладошки?

– А как вы думаете, почему ладошки получились разные?

Это потому, что мы с вами разные.

5. Упражнение «Аплодисменты».

Мы будем хлопать (аплодировать) тихо, затем сильнее и сильнее. Психолог подходит к одному и хлопает ему. Он начинает хлопать и поворачивается к следующему ребенку. И так по кругу.

#### **Занятие №4.**

**Цель:** предупреждение и коррекция нервных расстройств, вызванных проблемами адаптации в детском саду, развитие произвольности движений, навыков саморегуляции, повышение уровня адаптации.

**Материал:**

-альбомы и карандаши;

– магнитофон с записью спокойной музыки.

**Ход занятия:**

1.Здравствуйте ребята! Рада вас видеть!

Давайте начнем наше занятие с приветствия, а поможет нам в этом игра «Ласковое имя». Ведущий спрашивает имя ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя, ведущий помогает им.

2.Упражнение «Я – мама зайчиха». Ведущий изображает какое-либо животное со словами «Я – мама зайчиха» (лисица, волчица и т.д.). дети должны вслед за ведущим превратиться в зайчат, лисят, волчат – в детей своей мамы. Ведущий-мама показывает, как она любит своих детей.

3. Этюд «Спаси птенца».

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 и спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам

4. Рисование на тему «Мое настроение сейчас». Ребята, возьмите теперь свои альбомы и попробуйте нарисовать рисунок на тему: «Мое настроение сейчас».

Просмотр рисунков. Обсуждение.

-Понравилось вам рисовать?

-Что было трудно?

-Что общего вы увидели в наших рисунках?

5. Упражнение «Тихий час для мышат». Ведущий предлагает детям превратиться в мышат. Показать, как они откусывают кусочки сыра – обедают. Гладят свои животики – наелись. Показывают сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

## **Занятие № 5.**

**Цель:** обучение положительному самоотношению и принятию других людей, обучение рефлексивным умениям, содействие росту, развитию ребенка.

### **Материалы:**

-альбомы и карандаши;

– игрушка на руку «лисичка»;

-магнитофон с записью спокойной музыки.

### **Ход занятия:**

1.Здравствуйте ребята! Я рада вас видеть.

Упражнение «Здравствуй, я лисичка». Ведущий надевает на руку куклу-лисичку (можно использовать обычную игрушку) и предлагает детям по очереди поздороваться с лисичкой. Каждый ребенок жмет лисичке лапку и представляется, называя себя ласковым именем, например: «Здравствуй, я лисичка» – «Здравствуй, я Сашенька»

2. Упражнение «Морщинки».

Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох – выдох, вдох – выдох. И последний раз вдох – выдох. Отлично... широко улыбнемся 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!

3.Упражнение «Дерево».

Встаньте рядом со своим стулом и выпрямите спину. Сделай глубокий вдох, и закройте глаза. Почувствуйте свои ноги, ощутите, как крепко они стоят на земле. Представьте. Что ты дерево и твои корни врастают глубоко в землю. Некоторые из них толстые и

сильные, другие тонкие, они опоясывают все пространство земли вокруг тебя. Представьте, что эти корни крепко держат твой ствол, и ты стоишь на земле твердо и уверенно. Если хочешь, можешь раскинуть руки и представить, что это ветви, которые тоже раскинуты во все стороны. На ветках растут листья. Сквозь твои ветви дует легкий ветерок, они легко колышутся. Твои мощные корни поддерживают ствол, и никакой ураган не нанесет тебе вреда...

Начинается ужасная буря, которая раскачивает деревья. Твой ствол наклоняется из стороны в сторону, могут сломаться некоторые ветки, но ты так крепко врос в землю, что буря тебя не ломает...

Почувствуй свои корни, ствол, ветви, почувствуй, какой ты крепкий и гибкий. Пусть дует ветер – твои ветви сгибаются под его силой, но не ломаются». (1 минута)

Постепенно ветер прекращается. Солнце выходит из-за туч, и ты наслаждаешься спокойствием... Ты, снова становишься самим собой. Потянись, сделай глубокий вдох и открой глаза...

4.Рисунок на тему «Дерево». А теперь нарисуй свое дерево, его корни ствол, ветви. Обсуждение.

-Какие деревья у вас получились?

-У кого получилось сильное дерево?

-Для чего дереву нужен мощный ствол и крепкие корни?

-Что нужно дереву, чтобы оно росло сильным, крепким?

5.Упражнение «Доброе животное».

Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох – выдох, вдох – выдох и еще раз вдох – выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад. И еще раз тук – шаг вперед, тук – шаг назад.

## **Занятие №6.**

**Цель:** обучение положительному самоотношению и принятию других людей, обучение рефлексивным умениям, снятие напряжения, содействие росту, развитию ребенка.

### **Материал:**

-альбомы и карандаши;

– игрушка на руку «зайчик»;

-магнитофон с записью музыки «Колыбельная» К. Дуйсейкеева.

### **Ход занятия:**

Здравствуйте, ребята! Рада вас видеть! Упражнение «Здравствуй, я зайчик». Ведущий надевает на руку куклу-зайчика (можно использовать обычную игрушку) и предлагает детям по очереди поздороваться с зайчиком. Каждый ребенок жмет зайчику лапку и представляется, называя себя ласковым именем, например: «Здравствуй, я зайчик» – «Здравствуй, я Сашенька»

1. Упражнение «Зайчик ласкает». Ведущий из роли зайчика по очереди ласкает каждого ребенка (лапкам и гладит их по головке) со словами «Хороший (ая) Сашенька, Машенька» и т.д. затем дети по очереди надевают на руку зайчика и ласкают друг друга. Ведущий помогает им произносить фразу «Хороший Сашенька...»

2. Этюд «Холодно – жарко» (на напряжение и расслабление мышц туловища). Мама-зайчиха ушла. Подул холодный северный ветер. Зайчата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко. Зайчата развернулись. Опять подул северный ветер. Повторить игру 2 — 3 раза.
  
3. Рисование на тему «Сказочный персонаж». Ребята, а какая у вас любимая сказка? (Дети отвечают по очереди)-Какая сказка вам не нравится? (Ответы детей). Представьте себе, что вы встретили волшебника. Подумайте, в какого сказочного персонажа превратит вас волшебник. Возьмите свои альбомы и нарисуйте, в кого превратил вас волшебник. Сейчас мы посмотрим на ваши рисунки и попробуем угадать, в какого же сказочного героя превратил вас волшебник и почему.-Что общего у вас с вашим героем? У вас получились замечательные рисунки!
  
4. Упражнение «Фея сна». Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсейкеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это фея сна (мальчик — волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.