

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

# **Конспект**

# **занятия по адаптации**

# во второй младшей группе **«**Знакомство**»**

подготовил:

педагог-психолог

О.Г. Русакова

Тюмень, 2023

**Цель занятия**: создание условий, облегчающих **адаптационный**период при поступлении ребенка в дошкольное учреждение.

**Задачи:**

1. Способствовать снятию психоэмоционального напряжения, снятие тревоги, создание чувства безопасности, незащищенности;
2. Формировать позитивное отношение к новым условиям среды.

***Ход занятия***

***Знакомство «Назови имя».***

В гости к детям прилетела божья коровка. Она очень хочет познакомиться с ребятами и поиграть. Вот она расправила крылышки и полетела. Тот, к кому сядет на ладошку божья коровка, назовёт своё имя… Теперь божья коровка познакомилась со всеми ребятами.

***Дыхательная гимнастика «Остужалки».***

Солнышко очень разогрелось. Давайте немножко подуем на него: вдох через нос, выдох через губы, вытянутые трубочкой. *Во время этого упражнения малыши с удовольствием наблюдают за результатами своих усилий – лучики солнышка слегка покачиваются.*

***Игра «Божья коровка»***

Божья коровка - *руки согнуты в локтях перед грудью, сжимают и разжимают кулачки*

На ладошку села - *показывают ладошки, ритмично пружиня вытянутыми руками*

Крылышки расправила, - *ручки медленно разводят в стороны, напряжены*

Дальше полетела. *- мягкие, лёгкие взмахи руками*

Улетай, улетай, *-руки перед собой, машут ручками*

Только нас не забывай! *- грозят пальчиком*

***Игра «Превращения»***

Божья коровка улетела. А вы хотите превратиться в божьих коровок?

Детки покружились, покружились и в божьих коровок превратились.

(Ольга Геннадьевна) покружилась, покружилась и в маму божью коровку

превратилась.

Психолог, совершает действия в соответствии с текстом:

Обниму своих ребяток

Расцелую в щёчки

Что за чудные у мамы

Дочки да сыночки!

Расшалились малыши *- дети топают, прыгают, шумят*

Шумно в доме слишком, *- после этой фразы, небольшая пауза*

Мама хлопнула в ладошки *- психолог хлопает в ладоши*

Сразу стало тише. *– дети замирают*

***Игра «Части тела»***

Покружились, покружились божьи коровки и снова в ребяток превратились. Покажите ребята свои головки, носики, ротики, ручки, ножки, животики. Вот какие ребятки у нас! Красивые, ловкие, весёлые!

***Самомассаж «Лучики – ладошки»***

Психолог с детьми располагается на ковре и обращает внимание детей на солнечные лучики: какие они (длинные, тонкие, лёгкие, ласковые, тёплые) А что они делают? (ласкают, согревают, щекотят).А,у вас есть такие лучики? *Как правило, малышам трудно провести ассоциацию между лучиками и руками.* Взрослый предлагает: погладьте себя ласково, погрейте себя, пощекочите себя. Так это же наши лучики – ладошки! Ласковые, тёплые! И погладят ласково, и погреют и пощекотать! Массаж повторяется в медленном темпе.

**Ритуал окончания занятия «Мы сегодня поиграли…»**

Дети берутся за руки и повторяют хором:

Мы сегодня поиграли *-хлопают в ладоши*

И нисколько не устали, *- повороты головой вправо-влево*

А теперь пришла пора

Нам сказать: «Пока, пока!!!»*- имитация жеста «пока» обеими руками.*