# Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 70»

# Варианты адаптационных занятий

# для детей

# младшего дошкольного возраста

# Подготовила воспитатель Горулева Е. Е.

**Занятие №1**

**Тема:** “Вот Я какой! ”

**Цель:** помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

**Задачи:**

* создание положительного эмоционального климата в группе;
* развитие самопонимания, самоосознания своей индивидуальности;
* снятие эмоционального напряжения;
* развитие чувства ритма, координации движений.

**Материал:**

Корзинка с сюрпризами.

Солнышко — мягкая игрушка, погремушка, кукла Малыш.

**Ход занятия**

Организация начала занятия.

Стульчики расставлены полукругом. Педагог звенит в погремушку, приговаривает:

Погремушка играет-

Деток собирает!

Предлагает предлагает детям присесть на стульчики.

**Педагог:** Доброе утро, дети! Я очень рада вас видеть. Сегодня у нас в гостях малыш.

Достаёт куклу малыша, одетого в песочник или трусики.

**Педагог:** Ребята, посмотрите какой хороший малыш. Он похож на вас?

Ответы детей.

Педагог показывает каждую часть туловища куклы и просит детей назвать её.

**Игра «Большие – маленькие»**

**Педагог:** Покажите, малышу, какие вы сейчас большие.

Дети встают в полный рост.

**Педагог:** А теперь, покажите, какие вы были маленькие.

Дети приседают на корточки;

**Педагог:** А какие вы будете, когда станете взрослыми.

Дети встают на носочки и тянутся руками вверх. Игра повторяется 2-3 раза.

**Педагог:** Дети, на стульчики свои пройдите и на Лялю посмотрите.

Ляле мы сейчас расскажем и ручками покажем, что у вас есть.

**Игра «Это Я».**

Это глазки. Вот. Вот. ---------Показывают сначала левый, потом правый глаз.

Это ушки. Вот. Вот. ---------- Берутся сначала за левое ухо, потом — за правое.

Это нос. Это рот. ---------- Левой рукой показывают рот, правой нос.

Там спинка. Тут живот. -------- Левую ладошку кладут на спинку, правую на живот.

Это ручки. Хлоп, хлоп. -------- Два раза хлопают.

Это ножки. Топ, топ. --------- Два раза топают.

Ой, устали. Вытрем лоб. --------- Правой рукой вытирают лоб.

**Далее педагог спрашивает детей:**

- Покажите, где ваши ножки? *(Дети показывают ноги)*.

- А что умеют делать ваши ножки? *(Ходить, прыгать, бегать, топать и т. п.)*

- Покажите малышу, как вы умеете шагать, бегать, играть.

**Педагог:** Дружно все вставайте и за мной всё повторяйте.

**Упражнение «Наши ножки»**

Большие ноги шли по дороге: ------------- Большими шагами идут друг за другом.

Топ, топ, топ,

Топ, топ, топ,

Маленькие ножки бежали по дорожке: ----------- Маленькими шагами бегут друг за другом.

Топ, топ, топ,

Топ, топ, топ.

Ваши ножки убегают- ---------------------- Возвращаются на свои места.

Только пяточки сверкают.

**Педагог:** Ну, ребятки не зевайте, а за мной всё повторяйте!

**Игра «Пляшут наши детки!»**

Где же, где же наши ручки? ----------- Разводят руками удивлённо смотрят друг на друга.

Где же наши ручки?

Нету наших ручек! ----------- Прячут руки за спину.

Вот, вот наши ручки! ------------- Выставляют руки вперёд.

Вот наши ручки! ----------- Поворачивают ладошки вверх-вниз.

Пляшут, пляшут наши ручки! -------- Показывают фонарики.

Пляшут наши ручки!

Где же, где же наши ножки? -------------Разводят руками удивлённо смотрят друг на друга

Где же наши ножки?

Нету наших ножек! -------------- Обхватывают ноги руками

Вот, вот наши ножки!

Вот наши ножки! ----------- Ритмично хлопают ладошками по ногам.

Пляшут, пляшут наши ножки! -------------- Ритмично топают ногами.

Пляшут наши ножки!

Где же, где же наши детки? -----------Разводят руками удивлённо смотрят друг на друга

Где же наши детки?

Нету наших деток! -------------- Закрывают лицо ладошами.

Вот, вот наши детки!

Вот наши детки! ------------- Встают в полный рост, разводят руки в стороны.

Пляшут, пляшут наши детки! -------- Пританцовывая, поворачиваются вокруг себя.

Пляшут наши детки!

**Педагог:**

А сейчас мы отдохнём и опять играть начнём.

Погладим себя по головке.

Похвалим: хорошо играли, славно танцевали....

Погладим ножки, ручки...

**Педагог:**

Ручки не деритесь,

Ручки не сердитесь.

Лучше подружитесь...

Пальчиковая гимнастика “Дружные пальчики! ”

Дружат в нашей группе ----------- Подушечки пальцев одной руки дотрагиваются до

Девочки и мальчики----------- подушечек пальцев другой руки.

Мы с тобой подружим маленькие пальчики. ----------- Пальчики сцепляются в замок.

**Упражнение “Покачай малыша! ”**

Дети по очереди качают малыша на руках, приговаривая вместе с педагогом:

Бай, бай, бай, бай,

Ты, собачка не лай

И в гудочек не гуди;

Нашу Лялю не буди.

**Педагог:** Наш малыш уснул.... И нам пора проститься. Но сначала солнышко подарит вам свою любовь тепло.

Солнышко, появись!

Светлое, лучистое,

Покажись.

**Педагог** достаёт из корзинки солнышко.

**Упражнение «Подари любовь и тепло»**

По очереди дети обнимают солнышко, передавая, друг другу.

**Педагог:** «Солнышко вас любит, дарит свет и тепло Кате, Саше... И вы, ребята, нежно обнимите его, и подарите ему свою любовь и ласку».

**Занятие №2**

**Тема:** “Вот как я умею”

**Цель**: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

**Задачи:**

* помочь детям привыкнуть к новой обстановке и научиться ориентироваться в ней;
* создание положительного эмоционального климата в группе;
* развитие самопонимания, самоосознания своей индивидуальности;
* снятие эмоционального напряжения;
* развитие чувства ритма, координации движений.

**Материал:**

Корзинка с сюрпризами.

Солнышко — мягкая игрушка; колокольчик.

**Ход занятия**

Организация начала занятия.

Стульчики расставлены полукругом. Воспитатель звенит в колокольчик, приглашает детей на занятие и предлагает присесть на стульчики.

Колокольчик звенит,

Собираться велит!

**Педагог:** Здравствуйте, дети! Я очень рада вас видеть. Сегодня у нас в гостях Солнышко.

-Солнышко красное!

Появись.

Светлое, лучистое,

Малым детушкам улыбнись!

Педагог из корзинки достаёт Солнышко.

**Педагог:** Солнышко вам улыбается. Улыбнитесь ему тоже — подарите свои улыбки.

**Солнышко:** Здравствуйте, ребятушки. Милые, хорошие, славные, пригожие.

**Дети:** Здравствуй, Солнышко!

**Педагог:** Когда солнышко светит, на земле всё растёт: деревья, цветы, трава и, вы, ребята тоже растёте. Покажите солнышку, какими вы стали.

**Игра «Большие – маленькие»**

**Педагог:** А какими большими вы будете.

Дети встают на носочки и тянутся руками вверх к солнышку.

**Педагог:** А сейчас, покажите, какие вы были маленькие.

Дети приседают на корточки. Игра повторяется 2-3 раза.

**Педагог:** 1,2, 3 — своё место найди!

А сейчас покажем и расскажем Солнышку, как мы живём.

**Упражнение «Как живёшь? «**

Сжать пальцы обеих рук в кулачки.

Как живёшь? ----------Показать оттопыренный большой палец

-Вот так!

А плывёшь? ---------- Вытянуть руки вперёд, затем развести их в стороны

-Вот так!

Как бежишь? ---------Согнуть руки в локтях, выполнять ими движения вперёд-назад.

-Вот так!

Вдаль глядишь? -------------- Приложить ребро ладони ко лбу

-Вот так!

Ждёшь обед? ---------------- Подпереть подбородок кулачком

-Вот так!

Машешь вслед? ------------ Выполнить кистью ведущей руки движения влево вправо

-Вот так!

Ночью спишь? ---------------- Лечь щёкой на сложенные вместе ладошки.

-Вот так!

А шалишь? ------------- Надуть щёчки и хлопнуть по ним ладошками.

-Вот так!

**Упражнение «Что умеют ваши ручки?»**

**Педагог:** А где же ваши ручки?

**Дети:** Вот наши ручки!

Протягивают вперёд и крутят ладошки.

**Педагог:** А что умеют ваши ручки?

**Дети**. Одеваться, играть, умываться...

**Педагог:** А хлопать в ладоши ваши ручки умеют!

**Дети:** Да!

**Педагог:** Покажите солнышку, как умеют ваши ручки, хлопать в ладоши, умываться.

**Педагог:** А играть ваши ручки умеют?

**Дети:** Да!

**Педагог:** Давайте, покажем солнышку, как они играют.

**Педагог** произносит потешку, показывает движения. Дети повторяют за ним.

**Пальчиковая гимнастика «Здравствуй, пальчик»**

Ладошки ставят друг напротив друга

Здравствуй, пальчик! ---------- прикасаются мизинцами

Здравствуй, пальчик! ----------прикасаются безымянными пальцами

Здравствуй, пальчик! --------- прикасаются средними пальцами

Здравствуй, пальчик! --------- прикасаются указательными пальцами

Здравствуй, пальчик! ---------прикасаются большими пальцами

Здравствуйте, пальчики! ----соединяются пальцы обеих рук в замок.

**Педагог:** Молодцы, ребята! Солнышку очень понравилось, как вы играете пальчиками.

**Упражнение "Что умеют ваши ножки?"**

**Педагог:** А где же ваши ножки?

Дети показывают ноги.

**Педагог**: А что умеют делать ваши ножки?

**Дети.** Ходить, прыгать, бегать, топать....

**Педагог:** Давайте покажем солнышку.

**Педагог:** Внимательно слушайте слова, повторяйте за мной слова и движения. Старайтесь двигаться дружно. Не обгоняйте друг друга.

Зашагали ножки: топ-топ-топ, ---------------- шагают друг за другом

Прямо по дорожке: топ-топ-топ,

Ну-ка, веселее: топ-топ-топ,

Вот как мы умеем: топ-топ-топ,

Побежали ножки по ровненькой дорожке, ----------------- побежали друг за другом

Убегают, убегают, --------------- направляются к своим стульчикам

Только пяточки сверкают! --------------- присаживаются на свои места.

А прыгать ваши ножки умеют?

**Дети:** Да!

**Упражнение “Прыгай веселей”**

Педагог: рассказывает потешку и показывает движения. Дети повторяют за ним.

Прыгай, прыгай веселей! ----------- Прыгают на двух ногах

Прыгай, прыгай- побыстрей!

Вверх, вниз, вверх, вниз! ---------------- руки поднимают вверх, вниз

И немного покружись! -------------- кружатся на месте.

Мы немножко отдохнём и опять играть начнём.

**Игра «Прятки»**

Педагог предлагает детям закрыть глаза и прячет солнышко в группе, спрятав, звенит в колокольчик. Дети открывают глаза, ищут солнышко. Нашедшему ребёнку, все дети аплодируют. Игра повторяется 2-3раза.

**Воспитатель:** Солнышку, ребята, было с вами интересно, весело и на прощанье оно хочет вам подарить свою любовь и тепло.

**Упражнение «Подари любовь и тепло»**

По очереди дети обнимают солнышко, передавая друг другу.

**Педагог:** «Солнышко вам дарит любовь и тепло. И вы, ребята, нежно обнимите его, подарив в ответ свою доброту и ласку».