

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ЖИТОМИРСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД №43

**Методичні рекомендації**  
**до впровадження програми «ВЕСЕЛІ МАЛЮКИ»**



**Житомир 2023**

Схвалено педагогічною радою ДНЗ №43 м. Житомира  
Протокол №4 від 30.05.2023р.

**Рецензент:** Людмила КОТЛОВА, кандидат психологічних наук, доцент завідувачка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка

**Автор:** Костиця Ольга Яковлівна, завідувач Житомирського дошкільного навчального закладу №43, Катанаха Алла Миколаївна, практичний психолог.

Програма «Веселі малюки» створена для профілактики дезадаптації в умовах закладу дошкільної освіти; створення середовища, що враховує індивідуально-типологічні особливості дітей і допомагає швидкому звиканню до ДНЗ.

Програма рекомендована для впровадження практичними психологами, вихователями закладів дошкільної освіти для організації психолого-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу.

У сучасних умовах одним з важливих питань є інтерес до проблеми адаптації дитини до дошкільного навчального закладу, який дедалі більше зростає. У зв'язку з цим особливої гостроти й значущості набуває процес адаптації до ДНЗ, який виникає здебільшого в ранньому віці, оскільки труднощі адаптаційного періоду призводять до довготривалих порушень емоційного стану дошкільнят.

Велика кількість несприятливих чинників, зумовлених соціальною нестабільністю, негативно впливають на сучасну дитину й можуть загальмувати розвиток потенційних можливостей особистості. За таких умов у суспільстві дуже гостро постає проблема соціально-психологічної адаптації та збереження психічного здоров'я особистості. Саме тому адаптація дітей до дошкільного навчального закладу є актуальною й потребує особливої уваги з боку психологів, педагогів і батьків.

У житті кожної дитини настає той час, коли вона вперше переступає поріг дитячого садка. Адже дошкільна освіта є обов'язковою відповідно до ст. №4 Закону України «Про дошкільну освіту» [11]. Для малюка дитячий садок – це новий, ще невідомий простір, нове оточення й нові стосунки; потрапивши сюди, дитина змушена до всього пристосовуватися [10, с. 6-10]. Прийшовши до дошкільного закладу, малюк потрапляє в нові соціальні умови, зустрічається з новим середовищем, змінює звичний розклад та спосіб життя [9]. Але все ж таки початок

відвідування дошкільного закладу – це не тільки нові умови життя й діяльності, а й нові контакти, оточення, нові взаємини, обов’язки. Це надзвичайно напружений період, який потребує від малюка активних психічних і фізичних форм пристосування, адаптації.

Проблема адаптації до умов дошкільного закладу виникає чи не в кожній дитини будь-якого віку, коли вона вперше приходить до садка [9].

Термін адаптація (з лат. «пристосування») – процес призвичаєння організму, що відбувається на різних рівнях: фізіологічному, соціальному та психологічному [8, с. 416]. Адаптація, або пристосування організму до нових умов, містить широкий спектр індивідуальних реакцій, які залежать від психофізіологічних та індивідуальних особливостей дитини, сімейних стосунків та низки життєвих обставин [10, с. 6-10].

Велику увагу в своїх працях проблемам адаптації приділяли такі вчені, як: Р.В. Тонкова – Ямпольська, Т.Я. Черток, які виділили рівні адаптації. Дослідження педагогів і медиків ( Н.М. Аксарина, Н.П. Жукова та ін..) показують, що характер адаптації залежить від багатьох факторів( стану здоров’я, віку, рівня розвитку дитини, її індивідуальних особливостей, взаємовідносин в родині). В останні роки все більш активно питання соціальної адаптації розглядається в педагогічних працях Ш.А. Амонашвілі, Г.Ф. Кумарина, А.В.Мудрик та ін.

Аналіз педагогічної, психологічної і методичної літератури та практичний досвід показує, що вихователям і психологам пропонується вирішення проблем адаптації тільки у вигляді окремих рекомендацій загального характеру перед вступом дитини до ДНЗ. Практика роботи в дошкільному закладі показує, що на сьогодні необхідна цілеспрямована організація життя дошкільника в ДНЗ, яка б сприяла адекватному, безболісному пристосуванню дитини до нових умов, яка дозволила б формувати позитивне відношення до дошкільного закладу, навички спілкування перш за все з однолітками.

Процес переходу дитини із сім'ї в дитячий дошкільний заклад є складним і для самого малюка, і для батьків. Дитині належить пристосуватися до зовсім інших умов, ніж ті, до яких вона звикла у родині. А це зовсім не просто. Полегшує звикання до нових умов перш за все: позитивно-емоційне ставлення до дитини (ласкаве спілкування); задоволення потреб фізіологічних і пізнавальних; індивідуальний підхід до дитини та максимальне наближення умов дитсадка до домашніх. Об'єктивними показниками закінчення адаптаційного періоду є: глибокий сон; добрий апетит; бадьорий емоційний стан; повне відновлення наявних навичок та активна поведінка і відповідна надбавка у вазі за віком.

Сутність адаптації полягає у забезпеченні процесу розвитку особистості. Адаптація включає широкий спектр індивідуальних реакцій, характер яких залежить від психофізіологічних і

особистісних особливостей дитини, від сформованих сімейних відносин, від умов перебування в дошкільному закладі. Тобто кожна дитина звикає по-своєму. Труднощі, які виникають у дітей раннього віку в процесі адаптації, можуть призвести до самої несприятливої її форми – дезадаптації, яка може проявлятися в порушеннях дисципліни, ігрової та навчальної діяльності, взаємовідносин з однолітками та вихователями. На початку відвідування дошкільного закладу у малюків відбувається ламання стереотипів: зі знайомої домашньої обстановки дитина потрапляє в незвичне середовище дитячого саду. Дотримання режиму дня, нові вимоги, постійний контакт з однолітками, абсолютно інша обстановка, стиль спілкування – стають для малюка джерелом стресових ситуацій. Вікова незрілість системи адаптаційних механізмів дітей призводить до психічного напруження, відбуваються порушення в поведінці, фізіологічних процесах, емоційному стані.

Встановлено, що саме в ранньому віці адаптація до дитячого закладу проходить довше і важче, частіше супроводжується хворобами. У цей період відбувається інтенсивний фізичний розвиток, дозрівання всіх психічних процесів. Зміна умов середовища і необхідність вироблення нових форм поведінки вимагають від дитини зусиль, викликають появу стадії напруженої адаптації. Від того, наскільки дитина в сім'ї підготовлена до переходу в дитячий заклад, залежить

тривалість адаптаційного періоду, який може тривати іноді протягом півроку, і подальший розвиток малюка. Для адаптаційного періоду є характерними емоційна напруженість, занепокоєння або загальмованість. Дитина багато плаче, прагне до контакту з дорослими або, навпаки, роздратовано відмовляється від нього, сторониться однолітків. Таким чином, її соціальні зв'язки виявляються порушеними. Емоційне неблагополуччя позначається на сні, апетиті. Розлука і зустріч з рідними протікають часом дуже бурхливо: малюк не відпускає від себе батьків, довго плаче після їх відходу. Змінюється його активність і по відношенню до предметного світу: іграшки залишають його байдужим, інтерес до оточуючого світу знижується. Падає рівень мовної активності, скорочується словниковий запас. Загальний пригнічений стан, інфікування чужою вірусною флорою порушують реактивність організму, що призводить до частих хвороб. Період звикання дітей до ДНЗ – складна проблема. Від того, як пройде звикання дитини до нового розпорядку дня, до нових дорослих і однолітків, залежать її фізичний і психічний розвиток, подальше благополуччя існування в дитячому садку і в родині. Детальне вивчення даного питання й спонукало до написання профілактичної програми «Веселі малюки» для дітей раннього віку.

**Мета програми:** профілактика дезадаптації в умовах закладу дошкільної освіти; створення середовища, що враховує

індивідуально-типологічні особливості дітей і допомагає швидшому звиканню до ДНЗ.

**Основні завдання:**

- зняття психоемоційного напруження дітей;
- встановлення емоційного контакту з дітьми;
- ознайомлення дітей з умовами дитячого закладу;
- підтримка потреби в увазі дорослих та спілкування з ними;
- розвиток емоційного інтелекту дітей;
- формування елементарних навичок ввічливого спілкування, доброзичливого ставлення до дорослих та однолітків;
- розуміння мови оточення, розвиток доступних дитині мовних виявів, прагнення активно спілкуватися, збагачувати словниковий запас.

**Очікувані результати:**

- створення позитивного психологічного клімату в дитячому колективі;
- встановлення емоційного контакту з вихованцями;
- збагачення словникового запасу дітей;
- сформованість елементарних навичок спілкування.

**Форма роботи:** групова

**Цільова група:** програма спрямована на діток третього року життя



## **Структура занять:**

### **I. Вступ**

Ритуал привітання.

**Мета:** створити налаштування на спільну роботу (створення позитивного емоційного фону, встановлення довірливих відносин)

### **II. Основна частина**

1. Розширення знань (знайомство з новими знаннями, вміннями)
2. Закріплення (здобутий досвід закріпити новими вміннями)
3. Інтеграція (зв'язок нового досвіду з реальним життям).

### **III. Заключна частина.**

1. Рефлексія (відслідкувати емоційні переживання)
2. Ритуал прощання (закріпити новий досвід, підготувати дітей до взаємодії в звичайному соціальному середовищі).

**Вік дітей:** 2-3 роки.

**Кількість занять:** 12











**Тривалість заняття:** 15 хв.

**Вимоги до спеціаліста, що впроваджує програму:**

Програма впроваджується практичним психологом закладу освіти, який має

- відповідну фахову освіту, володіє методикою та практикою проведення занять,
- ознайомлений з основними арт-терапевтичними, релаксаційними техніками.

Практичний психолог також має володіти такими особистісними якостями:

-  компетентність;
-  спостережливість;
-  загальна інтелектуальність;
-  комунікабельність;
-  гнучкість поведінки;
-  коректність;
-  стресостійкість;
-  розвинена рефлексія;
-  емпатія;
-  вміння мотивувати.

### **Навчальні та методичні матеріали, необхідні для реалізації програми.**

У ході реалізації програми «Веселі малюки» використовувався роздатковий матеріал на теми: «Адаптація малюка. Коротко про головне», «Готуємось у дитячий садок», «Готуємо маля до дитсадка», «Виховання вдома та садку-знаходимо спільну мову». Створені пам'ятки для педагогів: «Спілкуємось з новачками», «Мистецтво спілкування».

#### **Матеріали, що потрібні для реалізації програми:**

- ✓ ляльки (хлопчик, дівчинка)
- ✓ записи спокійної музики
- ✓ пірамідка

- ✓ «чарівна» торбинка
- ✓ маленькі звірята
- ✓ парасолька
- ✓ прищіпки
- ✓ хустинка
- ✓ стіл для пісочної анімації
- ✓ різні конструктори

**Матеріально-технічне оснащення закладу.** Для реалізації програми має бути матеріально-технічно оснащена групова кімната, з відповідним обладнанням. Ігровий матеріал повинен бути доступним для дітей, знаходитись на рівні очей та бути зручним для використання педагога. Вимоги до приміщення: просторе, затишне, комфортне для роботи; має достатньо природного та штучного освітлення; звукова ізоляція; наявність кімнатних рослин; килимове покриття; зручність пересування по кімнаті; доступ до мережі інтернет.

### **Строки і послідовність етапів реалізації програми**

Етапи реалізації програми:

1. Первинна діагностика (спостереження за особливостями поведінки, адаптації до нових соціальних умов) – 1 тиждень.
2. Наставничий (ознайомлення з новинками літератури з даного питання) - 2 год.
3. Профілактичний (12 занять) – 6 год.

4. Повторна діагностика (повторне спостереження за особливостями поведінки, адаптації до нових соціальних умов) – 1 тиждень.
5. Робота за наслідками (консультації для учасників освітнього процесу: батьки, педагоги) – 7 год.
6. Робота за програмою проводиться на початку навчального року (за наявності новоприбулих дітей)

Рекомендована частота зустрічей: 2 рази на тиждень.

**Очікувані результати:** після реалізації програми з дітьми раннього віку відбулося:

- встановлення емоційного контакту з вихованцями;
- помітне зниження психоемоційного напруження дітей;
- ознайомлення дітей з умовами дитячого закладу;
- формування елементарних навичок ввічливого спілкування, доброзичливого ставлення до дорослих та однолітків; у вихованців з'явилися певні ритуали (вітання, прощання);
- розуміння мови оточення, того, що потрібно робити, куди йти.

### **Опис проведення апробації**

Апробація профілактичної програми «Веселі малюки» проводилась в Житомирському дошкільному навчальному закладі №43.

**Кількість учасників,** які брали участь у роботі склала 50 осіб.

**Вік учасників:** від 2 до 3 років.

Перед проведенням апробації програми була здійснена діагностична робота. Спостереження за особливостями поведінкових реакцій в нових умовах маленьких вихованців проводилось в різні режимні моменти протягом дня.

До впровадження програми, труднощі процесу адаптації спостерігали у 28% вихованців(14 дітей): знижений емоційний фон, поганий апетит, поведінкові розлади.

Після реалізації програми показник значно покращився, та 16 % дітей (8 осіб) все ж таки мали труднощі у звиканні. Проводячи заняття з малятами, намагалась максимально приділяти увагу кожному вихованцю, залучати до гри, імітації, звуконаслідування. Зміна видів діяльності дозволяє певний час утримувати увагу дітей, відволікати від думок про відсутність мами.

Головними причинами ускладнення процесу адаптації є недостатня підготовка дітей до нових умов з боку батьків: відсутність режиму, недостатньо розвинені культурно - гігієнічні навички, не сформованість позитивної установки на відвідування дитячого закладу, не сформованість комунікативних навичок у спілкуванні з ровесниками.

Поряд з цим, робота проводилась як з педагогами, так і батьками. Зокрема, велика кількість інформації з питання адаптації висвітлювалась в батьківських чатах viber групи: «Дивовижний

ранній вік», «Ранній розвиток дитини, коли садочок не доступний», «Що таке сенсорний розвиток і для чого він потрібен», «Криза трьох років. Що батькам потрібно знати», «Режим дня дитини: свобода чи обмеження», «Чому дитина хворіє щойно переступить поріг ДНЗ», «Спокійний ранок, або як зробити день дитини в ДНЗ», «Малюк і самостійне одягання».

Проведені батьківські збори «Будьмо знайомі» сприяли знайомству батьків та педагогів між собою; допомогли окреслити коло спільних завдань батьків і педагогів та налагодити співпрацю. А також, учасники заходу мали можливість встановити доброзичливі стосунки й згуртуватися задля досягнення спільної мети.

Постійно діючий практикум «Спілкуємось з новачками» допомагає вихователям в опануванні навичок встановлення емоційного контакту з дітьми раннього віку та налагодження взаємодії з батьками для полегшення процесу адаптації до нових умов перебування в ДНЗ.

Проаналізувавши отримані результати, можна зробити висновок, що робота за програмою «Веселі малюки» дозволяє досягнути очікуваних результатів: створити позитивний психологічний клімат в дитячому колективі, встановити емоційний контакт з вихованцями, збагатити словниковий запас дітей; формувати елементарні навички спілкування.

Профілактична програма «Веселі малюки» відповідає принципам науковості, валідності та системності. Дану програму застосовую тривалий час. За результатами спостережень, моніторингу ставлення педагогів, батьків, вона зарекомендувала себе як дієва та результативна.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бейлах О. М. Як допомогти дитині підготуватись до вступу в дошкільний заклад [Електронний ресурс]: дис. практичного психолога / О. М. Бейлах. – Миколаїв, 2012.
2. Лукша Т. Крокуємо з малечю дорогою адаптації / Т. Лукша, С. Немержицька, Н. Соколова // Психолог дошкілля. – 2012. - №8. – С. 1-48.
3. Науменко О. М. Адаптація малюків до умов дошкільного закладу / О. М. Науменко // Психологічна газета. – 2010. - №13. – С. 3-5.
4. «Дитячий садок» №45-46, грудень 2004/ Гончарук І., Шелест Л., Гаврилюк Т. «Виховуємо наймолодших»
5. «Психолог» №34, вересень 2008 /Доля Н. «Розвиток емоційної сфери дітей раннього віку»
6. Максимова М.А. Методичні рекомендації щодо здійснення психологічного супроводу навчально-виховного процесу дошкільних навчальних закладів / М.А. Максимова // Електронний ресурс. Режим доступу: <http://www.osvitayahotin.org.ua/>
7. Стреж Л. В. Адаптація дітей раннього віку до умов ДНЗ [Текст] : семінар-практикум для психологів ДНЗ / Л. В. Стреж // Психолог (Шкільний світ). – 2007. – № 43. – С. 10-15.
8. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчукта ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
9. Олтаржевська Людмила. Як запобігти ускладнень адаптації до умов дитячого садка[Електронний ресурс]/ Людмила Олтаржевська // «Психолог дошкілля» №4, листопад 2009.
10. Циганенко О. М. Адаптація дошкільників до умов дошкільного навчального закладу/ О. М. Циганенко// Особливості організації роботи практичних психологів у дошкільних підрозділах навчально-виховних комплексів району – П., 2011. - №7 – С. 6-10.
11. Ясінська Х. Адаптація дітей раннього віку до перебування в ДНЗ[Електронний ресурс]/ Х. Ясінська// Психолог дошкілля. – №4(21)