

# PROGRAM ADAPTACYJNY

*„Raz, dwa, trzy,  
przedszkolakiem będziesz TY”.*



Opracowała: mgr Joanna Aleksa

Miejskie Przedszkole Nr 37 im. Pracowitych Pszczołek w Rudzie Śląskiej

# WPROWADZENIE

Niniejszy program został opracowany na podstawie wytycznych zawartych w Podstawie Programowej Wychowania Przedszkolnego, opracowań teoretycznych z zakresu pedagogiki i psychologii, a także praktyki pracy z małymi dziećmi rozpoczynającymi edukację na szczeblu przedszkolnym. Jest to program otwarty, formy jego realizacji mogą ulegać zmianom, na skutek ewaluacji, potrzeb i oczekiwań dzieci i rodziców oraz sugestii nauczycieli.

Znalezienie się w grupie przedszkolnej stanowi przełomowy moment w życiu każdego dziecka. Dziecko przekraczając po raz pierwszy próg placówki przedszkolnej rozpoczyna nowy etap w swoim rozwoju. Moment ten należy do najbardziej trudnych i znaczących w jego życiu. Dla wielu dzieci oznacza on pierwsze kontakty z dużą grupą rówieśników, rozstanie się z najbliższymi osobami, zaistnienie i funkcjonowanie w nowym środowisku. Nowa sytuacja przysparza mu wiele trosk i trudności. Może powodować poczucie zagubienia, wywołać negatywne emocje. Dlatego ważne jest, by dziecko poznawało nowe otoczenie w poczuciu bezpieczeństwa. Przedszkole nie zastąpi rodziców, nie zdejmie z nich odpowiedzialności za rozwój i wychowanie, ale może i powinno wspomagać ich w razie potrzeby, doradzać, kompensować braki. Wynika stąd konieczność uzgodnienia celów, zasad postępowania, określenia wspólnych oddziaływań, wzbudzenia w rodzicach poczucia przynależności do wspólnoty przedszkolnej. Czynne włączenie się w ten proces najbliższych tj. rodziców, opiekunów dziecka w znacznym stopniu ułatwi dzieciom nawiązanie pozytywnych kontaktów z nauczycielami, rówieśnikami, personelem przedszkola w warunkach komfortu psychicznego.

## OPIS REALIZACJI PROGRAMU

Program „Raz, dwa, trzy przedszkolakiem będziesz Ty” jest zbiorem propozycji zajęć do realizacji podczas zorganizowanego w ostatnim tygodniu czerwca zajęcia adaptacyjnego z dziećmi, które od września rozpoczynają edukację przedszkolną i ich rodzicami.

Zajęcia, w miarę możliwości, powinny zostać przeprowadzone przez nauczycielki, które podejmą pracę w nowym roku szkolnym w grupie dzieci 3-letnich. Nauczyciele wg własnego uznania, z przedstawionych propozycji dobierają metody, formy oraz treści prowadzonych zajęć.

## METODY I FORMY STOSOWANE PODCZAS REALIZACJI PROGRAMU

CZYNNE	SŁOWNE	OGLĄDOWE
<ul style="list-style-type: none"><li>• zabawy dzieci w sali maluchów,</li><li>• Pedagogika zabawy ułatwiająca integrację grupy,</li><li>• Elementy metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne,</li><li>• zabawy integracyjne,</li><li>• zajęcia plastyczne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• indywidualne rozmowy,</li><li>• pedagogizacja rodziców,</li><li>• prelekcja na temat przygotowania dziecka do przedszkola</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zwiedzanie pomieszczeń przedszkolnych,</li><li>• gazetka dla rodziców,</li><li>• ankiety dla rodziców</li></ul>

## CELE PROGRAMU

**Celem głównym** programu adaptacyjnego „Raz, dwa, przedszkolakiem będziesz Ty” jest minimalizacja stresu zarówno u dzieci, jak i rodziców, związanego z adaptacją maluchów w przedszkolu.

**Cele szczegółowe programu:**

**W stosunku do dziecka:**

- Zmniejszenie u dzieci napięć emocjonalnych w pierwszych kontaktach z przedszkolem,
- Motywowanie dzieci do podejmowania działań i zachowań sprzyjających integrowaniu się z przedszkolem,
- Respektowanie wszystkich potrzeb dziecka, w szczególności potrzeby bezpieczeństwa,
- Zapoznanie z pomieszczeniami przedszkola (szatnia, łazienka) oraz z ogrodem przedszkolnym.

#### **W stosunku do rodzica:**

- Obniżenie lęku rodziców związanego z koniecznością oddania dziecka pod opiekę personelu przedszkola,
- Integracja rodziców z przedszkolem w celu ułatwienia współpracy,
- Pedagogizacja rodziców na temat przygotowania dziecka do przedszkola podczas wakacji,
- Poznanie oczekiwań rodziców wobec przedszkola (ich preferencje, potrzeby dzieci),
- Wdrażanie do udziału w zabawach przybliżających dzieciom świadomość poczucia przynależności do danej grupy społecznej.

## **SYLWETKA UCZESTNIKA ZAJĘĆ ADAPTACYJNYCH- DZIECKA 3-LETNIEGO**

Dziecko 3-letnie cechuje coraz lepsza sprawność fizyczna, która pozwala mu wykonywać zadania, które wcześniej wywoływały złość. Potrafi poprawnie wykonać wszystkie czynności związane z załatwianiem potrzeb fizjologicznych.

Wchodzi i schodzi samo ze schodów. Wchodząc po schodach stawia nogi na przemian. Nie musi być już karmiony, je samodzielnie. Zwykle dziecko w tym wieku samo je łyżką i widelcem, pije z kubka.

Trzylatek nie musi całkiem samodzielnie się ubierać, warto jednak, by próbował. Nie powinno mu sprawiać problemów założenie spodni, bluzki, bielizny, piżamki, butów czy kurtki, choć nie musi jeszcze umieć wiązać sznurówek czy zapinać guzików.

U dziecka 3-letniego wzrasta zainteresowanie językiem i płynność posługiwania się nim. Wraz ze wzrostem sprawności językowych zwiększa się zdolność rozumienia innych. Dziecko uwielbia nowe słowa. W tym okresie słowa mogą zmotywować dziecko do działania.

Dziecko w tym wieku prezentuje otwarty i nastawiony na współpracę stosunek do świata. Żyje w zgodzie ze światem zewnętrznym. Czuje się bezpieczne zarówno z sobą samym, ja i z innymi ludźmi. Godzi się z faktem, że nie wszystko musi być zrobione zgodnie z jego życzeniami.

Emocje małych dzieci przejawiają się w sposób bardzo ekspresyjny (żywe gesty, ruchy, słowa, dźwięki). Emocje są krótkotrwałe, co jest związane ze stopniem dojrzałości układu nerwowego. Stopniowo nabywana jest umiejętność obdarzania trwałym uczuciem osoby opiekujące się nim. W wieku przedszkolnym obserwuje się rozwój uczuć wyższych – intelektualnych, społecznych, moralnych, estetycznych.

# ZAŁĄCZNIKI

## **1. ZAŁĄCZNIK NR 1**

*ANKIETA DLA RODZICÓW „Oczekiwania rodziców wobec przedszkola”.*

## **2. ZAŁĄCZNIK NR 2**

*RAMOWY ROZKŁAD DNIA*

## **3. ZAŁĄCZNIK NR 3**

*DOBRE RADY DLA RODZICÓW*

## **4. ZAŁĄCZNIK NR 4**

*ANKIETA DLA RODZICÓW „Efektywność wprowadzenia programu adaptacyjnego”.*

## ANKIETA DLA RODZICÓW

### „Oczekiwania rodziców wobec przedszkola”

Proszę odpowiedzieć na pytania (1-3) lub wybrać odpowiedzi (4).

1. Jakiego przedszkola przede wszystkim oczekuje Pan(i) dla swojego dziecka?

.....  
.....  
.....

2. Czego oczekuje Pan(i) od nauczycieli?

.....  
.....  
.....

3. Czego oczekuje Pan(i) od przedszkola?

.....  
.....  
.....

4. Jaką formę współpracy (kontaktu) z przedszkolem Pan(i) preferuje?

- zebrania ogólne
  - zebrania grupowe
  - rozmowy indywidualne z nauczycielem
  - udział w uroczystościach i imprezach przedszkolnych
  - udział w zajęciach otwartych
  - kontakt telefoniczny
  - inne (jakie?) .....
- .....

*Dziękuję za wypełnienie ankiety.*

## **RAMOWY ROZKŁAD DNIA W PRZEDSZKOLU (3,4-LATKI)**

**6.00–8.00** Schodzenie się dzieci do przedszkola. Zabawy dowolne służące realizacji pomysłów dzieci.

**8.00–8.30** Zabawy integrujące grupę. Ćwiczenia wspierające rozwój dziecka (m.in. rozwijające percepcję wzrokową i słuchową, grafomotorykę). Indywidualna pomoc wspomagająca rozwój dziecka. Rozmowy kierowane na tematy zgodne z zainteresowaniami dzieci. Zabawa ruchowa.

**8.30–8.45** Przygotowanie do śniadania.

**8.45–9.15** Śniadanie. Celebrowanie posiłku.

**9.15–10.15** Realizacja zadań edukacyjnych poprzez zajęcia z całą grupą, w tym zajęcia dydaktyczne. Zajęcia kierowane z uwzględnieniem możliwości dzieci, ich oczekiwań poznawczych i potrzeb wyrażania stanów emocjonalnych oraz komunikacji. Przygotowanie do posługiwania się językiem obcym nowożytnym. Indywidualizacja możliwości.

**10.15–11.15** Spacer, zabawy dowolne na placu przedszkolnym lub w sali, zabawy ruchowe. Doskonalenie motoryki i zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu.

**11.15–11.30** Prace porządkowe. Przygotowanie do obiadu.

**11.30–12.00** Obiad. Celebrowanie posiłku.

**12.00–14.00** Leżakowanie.

**14.00–14.15** Przygotowanie do podwieczorku.

**14.15–14.30** Podwieczorek. Celebrowanie posiłku.

**14.30–17.00** Ćwiczenia indywidualne z dziećmi, dostosowane do ich możliwości. Słuchanie opowiadań nauczyciela na podstawie literatury dziecięcej, czytanie fragmentów książek. Zabawy dowolne według zainteresowań dzieci. Zajęcia rewalidacyjne dla dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych.





## DOBRE RADY DLA RODZICÓW

### MAMO, TATO.....

- Bądź pewien, że Twoje Dziecko sobie poradzi!
- Miej zaufanie do nauczycielek i całego personelu przedszkola!
- Miej uśmiech na twarzy, który będzie obserwowany przez dziecko i z którego dziecko szybko potrafi wyczytać Twoje emocje!

My zapewniamy, że Twoje Dziecko będzie u nas:

- czuło się bezpiecznie,
- spędzało czas radośnie,
- nauczy się być dzielne na miarę swoich możliwości i wieku,
- rozwijało swoje zdolności i zainteresowania,
- zdobywało nowe wiadomości i umiejętności.

**ANKIETA DLA RODZICÓW „EFEKTYWNOŚĆ  
WPROWADZENIA PROGRAMU ADAPTACYJNEGO”.**

1. Czy braлиście Państwo udział w spotkaniach adaptacyjnych? (proszę zaznaczyć właściwą odpowiedź)

tak

nie

2. Czy Państwa dziecko chętnie przychodziło do przedszkola? (proszę zaznaczyć właściwą odpowiedź)

tak

nie

częściowo

nie wiem

3. Co najbardziej podobało się waszemu dziecku w pierwszych dniach spędzonych w przedszkolu?

.....  
.....  
.....

4. Jak Państwo oceniacie odbyte spotkania adaptacyjne? (proszę zaznaczyć właściwą odpowiedź)

potrzebne

niepotrzebne

nie mam zdania

*Dziękuję za wypełnienie ankiety.*

# **SPOTKANIE Z DZIEĆMI**

## **– propozycje dla nauczycieli.**

### **1. Wizytówki.**

Dziecko w szatni z pomocą rodzica zmienia obuwie w szatni, pomaga pani woźna. W drzwiach sali witają go nauczycielki przedstawiając się swoim imieniem. Rodzic przygotowuje wizytówkę dla siebie. Pomaga dziecku odnaleźć jego wizytówkę przygotowaną przez nauczycielki.

### **2. Przywitanie**

Nauczycielka wita wszystkie dzieci i ich rodziców wymieniając imię rodzica i dziecka / pomagają w tym wizytówki / np. dzień dobry pani Krysiu, dzień dobry Dorotko – uścisk dłoni.

W czasie powitania z dziećmi- Cieszę się, że mogę cię poznać. Zapraszam cię do zabawy w naszej sali.

Nauczycielki podczas schodzenia się dzieci witają się z każdym osobno.

### **3. Zabawy integracyjno – zapoznawcze.**

Zestaw zabaw wg scenariuszy opracowanych przez nauczycielki.

### **4. Zabawy dowolne w sali.**

Dzieci bawią się ok. 25 minut swobodnie w sali.

### **5. Pożegnanie.**

W czasie pożegnania każdy wymienia swoje imię. Po zakończeniu zabaw w sali, dzieci i rodzice mogą pozostać w przedszkolnym ogrodzie w towarzystwie innych dzieci.

## Propozycje scenariuszy

### Scenariusz I

#### „Poznajmy się”

##### 1. „Mówiący kotek”

Nauczycielka przynosi do sali pacynkę, przy pomocy której nawiązuje kontakt z dzieckiem. Kotek wita się ze wszystkimi dziećmi i dorosłymi siedzącymi w kręgu na dywanie. Np. rodzic mówi "Jestem Kasia - mama Eli" – wskazując na dziecko. Dziecko mówi "Jestem Ela".

##### 2. „Cześć”

Powitanie wszystkich zebranych przez podanie dłoni osobie siedzącej obok.

##### 3. „Jedziemy na wycieczkę”

Zabawa ruchowa z piosenką "Jedzie pociąg z daleka".

Nauczycielka zaprasza w imieniu "mówiącego kotka" na wycieczkę na łąkę. Łąka jest piękna, pachnąca, pełna kwiatów. Dzieci wsiadają do pociągu; przy pomocy dorosłych tworzą pociąg i śpiewając piosenkę; jadą na wycieczkę.

##### 4. „Na łące”

Pomoce – tamburyn, pacynka kotka i innych zwierząt.

Nauczycielka przedstawia kolejno zwierzęta pytając dzieci czy wiedzą jak one się nazywają. Dzieci naśladują głosy zwierząt. Dzieci - małe zwierzątka biegają po łące w rytm tamburyna, rodzice tworzą koło. Na sygnał dzieci biegną do rodziców i naśladują głos wskazanego przez nauczycielkę zwierzątka.

## **5. „Balonik”**

Dzieci z rodzicami tworzą koło. Nauczycielka recytuje wierszyk „Baloniku mój malutki .....” itd.

## **6. Pożegnanie**

Stojąc w kole, każdy mówi swoje imię i kłania się.

# **Scenariusz II**

Nauczycielka zaprasza dzieci do zapoznania się z łazienką - pokazuje, gdzie można umyć ręce, gdzie są toalety. Zachęca do samoobsługi.

## **1. „Calusek”**

Dzieci i rodzice siedzą w kole – wymieniają swoje imię i przesyłają całusa do osoby, która siedzi obok.

## **2. „Słonko świeci, deszczyk pada”**

Nauczycielka gra na tamburynie, na hasło „słonko świeci” dzieci chodzą, biegają, podskakują. Na hasło „deszczyk pada”- biegną pod parasole (rodzice tworzą je ze swoich ramion) .

Istotny jest powrót w ramiona rodzica, dający poczucie bezpieczeństwa.

## **3. Masaż „Dreszczyk”**

Dziecko leży na brzuchu, głowa ułożona na rękach, obok siedzi rodzic. Nauczycielka mówi wiersz, demonstrując czynności, które rodzice powtarzają na ciele dziecka:

- tędy płynie rzeczka (ruch falisty od głowy do bioder),
- idzie pani na szpileczkach (stukanie palcami wskazującymi wzdłuż kręgosłupa),
- tu przebiegły konie - patataj (stukanie piąstkami wzdłuż kręgosłupa),
- tędy przeszły słonie (klepanie dłońmi ułożonymi w kształcie łódeczki),
- a tu idzie szczypaweczka (leciutkie szczypanie od krzyża do głowy),
- zaświeciły dwa słoneczka (dłonie otwarte, palce złączone, masaż spiralny wzdłuż kręgosłupa),
- spadł drobniutki deszczyk (lekkie pukanie wszystkimi palcami),
- czy przeszedł cię dreszczyk (lekkie łaskotanie szyi)

Powtórzyć dwa razy, następnie zmiana ról.

### Scenariusz III

#### 1. Powitanie w kole

Nauczycielka prosi o podanie swojego imienia i wysoki podskok.

#### 2. Zabawa przy piosence „Pajacyk”

Piosenka ilustrowana ruchem. Nauczycielka śpiewa piosenkę, pokazując gesty, które dzieci starają się naśladować.

#### Tekst piosenki:

*Fiku-miku, fiku- miku, Poskacz z nami pajacyku.*

*Skacze Kasia, skaczę ja, Poskacz z nami hopsasa.*

*Fiku-miku, fiku-miku, poskacz z nami pajacyku.*

*Popatrz się na przedszkolaka, Zaraz się nauczysz skakać.*

Piosenkę powtarzamy dwa, trzy razy, zachęcamy do wspólnego śpiewania.

Dzieci z pomocą rodziców skaczą jak pajacyki.

### **3. Masaż z myszką**

Nauczycielka prosi rodzica, aby ukląkł za leżącym na brzuchu dzieckiem, ujął jego nogę i ugiął w kolanie. Nauczycielka mówi tekst, a dorosły ilustruje go ruchami dłoni na łydce ugiętej nogi - zawsze od pięty do kolana.

Tekst:

Cicho, cichutko, w puszystej kurteczce, chodziła raz myszka po gładkiej półeczce (powolne głaskanie).

Znalazła ser żółty, ząbkami go jadła (powolne, delikatne muśnięcia).

Strzepnęła okruszki (szybkie klepanie, strzepywanie).

W kąciuku usiadła, okruszki zebrała, ząbkami je zjadła (powolne ściskanie).

Po gładkiej półeczce chodziła w kurteczce (głaskanie).

Masaż można powtórzyć, wykonując go na rękach leżącego na wznak dziecka.

Można zaproponować zamianę ról.

### **4. „Chodzi lisek” - zabawa w kole**

Nauczycielka śpiewa piosenkę „Chodzi lisek koło drogi .....” i objaśnia sposób zabawy.

### **5. Pożegnanie**

Nauczycielka prosi o podanie swojego imienia i piękny podskok jak pajacyk.

## **Scenariusz IV**

### **1. Powitanie**

Nauczycielka prosi o podanie swojego imienia i uściśnięcie dłoni tego, kto siedzi najbliżej.

### **2. Zabawa ruchowa**

Nauczycielka gra na tamburynie, dzieci swobodnie biegają. Na sygnał - podbiegają do rodziców i mocno się przytulają.

### **3. Zabawa przy piosence „Uśmiechnięte buzie”**

Tekst:

Kropka, kropka

Kreska, kreska,

Okrągłe kółeczko,

Uśmiechnięte mamy buzie,

Jak złote słoneczko.

(Pokazuję: oko, oko, nos, usta, całą głowę.)



Wskazywanie wzajemnie na sobie części twarzy, zgodnie z tekstem piosenki, a następnie poproszenie dzieci: pokaż, gdzie masz brzuszek, gdzie mama ma oko, itp.

#### **4. Praca plastyczna.**

Wykonanie wspólnego plakatu. Wzajemne malowanie (dziecko-rodzic) dłoni farbami plakatowymi. Odbijanie dłoni dzieci i rodziców na dużym arkuszu papieru. Podpisywanie odcisków. Umieszczenie wspólnej pracy na gazetce przedszkolnej.

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Frances L. Louise B., *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1994.
2. Friedl J., *Moje dziecko idzie do przedszkola- Poradnik dla Rodziców*, Jedność Kielce 2001.
3. Gruszczyk-Kolczyńska E., *Kłopoty adaptacyjne dzieci do przedszkola i jak można im zaradzić /w/ Edukacja w przedszkolu, RABE, grudzień 1998.*
4. Lubowiecka J., *Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola*, WSiP. Warszawa 2000.
5. *Współpraca rodziców i nauczycieli /w/ Wychowanie w przedszkolu, 1993 nr 10.*
6. Stadnicki A., *Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową*, WSiP, 2004