

УТВЕРЖДАЮ _____
Директор МБОУ
«Печищинская ООШ»
Абызов Е.В,
Приказ №50-О от 29.08.2025 г

Программа
по адаптации первоклассников
МБОУ «Печищинская основная
общеобразовательная школа Верхнеуслонского
муниципального района Республики Татарстан

ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ

Пояснительная записка.

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление ребенка в школу приводит к возникновению эмоционально-стрессовой ситуации. Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. Для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению. Она зависит как от индивидуальных свойств личности, так и от помощи окружающих.

Период адаптации ребенка к школе длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе и т.д.

По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.

Первая группа детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

Вторая группа детей имеет более длительный период адаптации, период

несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы, лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

Третья группа - дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они "мешают" работать в классе.

С какими же трудностями сталкиваются родители и учителя в первые годы обучения детей, каковы их основные жалобы?

1. Хроническая неуспешность.

Трудности адаптации ребенка в школе связаны с отношением родителей к школьной жизни и школьной успеваемости ребенка.

Опасения, что ребенок будет болеть, простужаться, ожидание от ребенка только очень хороших, высоких достижений и активное демонстрирование ему недовольства тем, что он не справляется, что чего-то не умеет. К неизбежным в начале обучения трудностям не ожидавшие этого родители относятся отрицательно (вербально и невербально). Под влиянием таких оценок у ребенка понижается уверенность в себе, повышается тревожность, что приводит к ухудшению и дезорганизации деятельности. А это ведет к неуспеху, неуспех усиливает тревогу, которая опять же дезорганизует его деятельность. Ребенок хуже усваивает новый материал, навыки, и, как следствие, закрепляются неудачи, появляются плохие отметки, которые опять вызывают недовольство родителей, и так, чем дальше, тем больше, и разорвать этот порочный круг становится все труднее. Неуспешность становится хронической.

2. Уход от деятельности.

Когда ребенок сидит на уроке и в то же время как бы отсутствует, не слышит вопросы, не выполняет задания учителя. Это не связано с повышенной отвлекаемостью ребенка на посторонние предметы и занятия. Это уход в себя, в свой внутренний мир, фантазии. Такое бывает часто с детьми, которые не получают достаточного внимания, любви и заботы со стороны родителей, взрослых (часто в неблагополучных семьях).

3. Негативистская демонстративность.

Характерна для детей с высокой потребностью во внимании со стороны окружающих, взрослых. Здесь будут жалобы не на плохую учебу, а на поведение ребенка. Он нарушает общие нормы дисциплины. Взрослые наказывают, но парадоксальным образом: те формы обращения, которые

взрослые используют для наказания, оказываются для ребенка поощрением. Истинное наказание – лишение внимания.

Внимание в любой форме - безусловная ценность для ребенка, которой лишен родительской ласки, любви, понимания, приятия.

4. Вербализм.

Дети, развивающиеся по такому типу отличаются высоким уровнем развития речи и задержкой мышления. Вербализм формируется в дошкольном возрасте и связан прежде всего с особенностями развития познавательных процессов. Многие родители считают, что речь - важный показатель психического развития и прилагают большие усилия, чтобы ребенок научился бойко и гладко говорить (стихи, сказки и т. д.). Те же виды деятельности, которые вносят основной вклад в умственное развитие (развитие мышления абстрактного, логического, практического - это ролевые игры, рисование, конструирование) оказываются на заднем плане. Мышление, особенно образное, отстает. Бойкая речь, отчетливые ответы на вопросы привлекают внимание взрослых, которые высоко оценивают ребенка. Вербализм, как правило, сопряжен с высокой самооценкой ребенка и завышенной оценкой со стороны взрослых его способностей. С началом обучения в школе обнаруживается, что ребенок не способен решать задачи, а некоторая деятельность, которая требует образного мышления, вызывает трудности. Не понимая, в чем причина, родители склонны к двойным крайностям: 1) винить учителя; 2) винить ребенка (повышают требования, заставляют больше заниматься, проявляют недовольство ребенком, что, в свою очередь, вызывает у него неуверенность, тревожность, дезорганизуется деятельность, возрастает страх перед школой и перед родителями за свою неуспешность, неполноценность, а то путь к хронической неуспешности.

5. Ребенок ленится - Это очень частые жалобы.

Это выражается:

- 1) сниженная потребность познавательных мотивов;
- 2) мотивация избегания неудач, неуспеха ("и не буду делать, у меня не получится, я не умею"), то есть ребенок отказывается что-либо делать, так как не уверен в успехе и знает, что за плохую оценку, работу его не похвалят, а лишний раз обвинят в некомпетентности.
- 3) общая замедленность темпа деятельности, связанная с особенностями темперамента. Ребенок трудится добросовестно, но медленно, и родителям кажется, что ему "ЛЕНЬ ШЕВЕЛИТЬСЯ", они начинают его подгонять, раздражаются, проявляют недовольство, а ребенок в это время чувствует, что он не нужен, что он плохой. Возникает тревога, которая дезорганизует деятельность.
- 4) Высокая тревога как глобальная проблема неуверенности в себе, тоже иногда расценивается родителями как лень. Ребенок к примеру совершенно не уверен, как и что нужно писать. Он начинает увиливать от любого действия, если не убежден, что делает правильно, хорошо, ибо уже знает, что его будут любить родители, если он все сделает хорошо, а если нет, то он не получит той необходимой для него "порции" любви.

Реже бывает лень в собственном смысле, когда ребенок делает только то, что ему приятно. Это избалованность.

Всё это подчёркивает необходимость рассматривать адаптацию, как повышение уверенности ребёнка в себе, развитие способности управлять своим поведением, расширение опыта, сохранения и укрепления здоровья.

В данной программе разработана определенная система действий, направленных на создание комфортных и благоприятных условий учебно-воспитательного процесса.

Цель программы: создать психолого-педагогические условия, обеспечивающие благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению с учетом индивидуальных и возрастных свойств личности ребенка в адаптационный период.

Планируемый результат:

создание комфортных и благоприятных условий учебно-воспитательного процесса, способствующих успешной и скоротечной адаптации первоклассников.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности.

Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д.

Деятельность педагогического коллектива по организации благоприятной адаптационной среды на переходе от дошкольного к начальному школьному образованию направлена на создание следующих психолого-педагогических условий:

- I. Организация режима школьной жизни первоклассников.
- II. Создание предметно-пространственной среды.
- III. Организация оздоровительно-профилактической работы.
- IV. Организация учебно-познавательной деятельности первоклассников в адаптационный период.
- V. Организация внеучебной жизни первоклассников.
- VI. Взаимодействие с участниками образовательного сообщества.
- VII. Изучение социально-психологической адаптации детей к школе.

Психолого-педагогические условия благоприятной адаптации первоклассников к обучению

Результат: благоприятное течение адаптации первоклассников к обучению в школе.

I. Организация режима школьной жизни первоклассников.

1. Оптимальный годовой календарный учебный график, позволяющий равномерно чередовать учебную деятельность и отдых первоклассников.

Согласно сложившейся в школах страны структуре учебного года наблюдается неравномерность распределения учебного и каникулярного времени, что способствует физическому принципу чередования труда и отдыха как необходимого условия для предупреждения переутомления школьников и сохранения стабильного уровня их работоспособности в течение года.

1. Пятидневный режим обучения с соблюдением требований к максимальному объему учебной нагрузки

2. «Ступенчатый режим» постепенного наращивания учебного процесса в сентябре-октябре проводится по 3 урока, а со второй четверти – 4 урока по 35 минут.

3. Облегченный день в середине учебной недели (учет биоритмологического оптимума умственной и физической работоспособности).

II. Создание предметно-пространственной среды.

1. Для первого класса отведена учебная комната

2. Мебель соответствует требованиям СанПиН 2.4.2.1178 – 02.

Каждый первоклассник обеспечивается удобным рабочим местом за столом в соответствии с ростом и состоянием слуха и зрения. Для детей с нарушениями слуха и зрения парты, независимо от их роста, ставятся первыми, причем для детей с пониженной остротой зрения они размещаются в первом ряду от окна.

Столы в классных комнатах располагаются так, чтобы можно было организовать фронтальную, групповую и парную работу обучающихся на уроке.

III. Организация оздоровительно-профилактической работы.

1. Медико-педагогическая диагностика состояния здоровья первоклассников:

- медицинский осмотр детей, поступающих в школу, врачами-специалистами
- (педиатром, окулистом, отоларингологом, хирургом, гинекологом, неврологом);
- мониторинг состояния здоровья, заболеваемости первоклассников с целью выявления наиболее часто болеющих детей; определение причин заболеваемости с целью проведения более эффективной коррекционной и профилактических работ;
- диагностика устной и письменной речи (мониторинг речевого развития).

2. Профилактическая работа по предупреждению заболеваний:

- проведение плановых и внеплановых прививок медработником школы .
- профилактика простудных заболеваний
- создание в школе условий для соблюдения санитарно-гигиенических навыков: мытья рук, переодевания сменной обуви и т.д.;
- соблюдение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима;

3. Максимальное обеспечение двигательной активности детей:

- Физкультминутки проводятся на каждом уроке продолжительностью по 1,5-2 минуты (рекомендуется проводить на 10-й и 20-й минутах урока). В комплекс физминуток включаются различные упражнения с целью профилактики нарушения зрения, простудных заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- подвижные игры на переменах;
- ежедневная прогулка и спортивный час в группе продленного дня;
- внеклассные спортивные мероприятия;
- Организация горячего питания на перемене.
- выполнение требований СанПиН к организации питания в общеобразовательных учреждениях;
- Организация психологической помощи первоклассникам.. Использование в учебном процессе здоровьесберегающих образовательных технологий с целью вхождения ребенка в образовательное поле школы без потерь для здоровья, достижения положительного результата без излишнего напряжения и переутомления.

IV. Организация учебно-познавательной деятельности первоклассников в адаптационный период.

Контроль и оценка результатов обучения.

В 1 классе исключается система балльного (отметочного) оценивания. Оценочная деятельность педагогов направлена на то, чтобы стимулировать учебно-познавательную деятельность первоклассников

В течение первого полугодия первого года обучения контрольные работы не проводятся.

Итоговые контрольные работы проводятся в конце учебного года не позднее 20-25 апреля.

В процессе обучения важно учитывать индивидуальные особенности ребенка. Хорошо известно, какими разными бывают дети, пришедшие в первый класс. Часть первоклассников имеет несформированность школьно-значимых функций: многие быстро утомляются, с трудом организуют свою деятельность без внешнего контроля. Разные приходят ребята и по уровню интеллектуального, речевого, нравственно-волевого развития. Формы индивидуальной дифференцированной работы в первом классе:

- задания разной степени трудности;
- предлагаемый детям на уроке дополнительный материал, который создает благоприятный интеллектуальный и эмоциональный фон обучения.

V. Организация внеучебной жизни первоклассников.

Внеучебная деятельность первоклассников организуется в соответствии с интересами и желаниями детей и их родителей.

Общешкольные и классные мероприятия во внеурочное время с целью приобщения первоклассников к школьным традициям. Выполнение

требования соответствия содержания и форм воспитательной работы возрастным особенностям первоклассников.

Воспитание в процессе игры, как прием воспитания. Детские праздники, экскурсии, прогулки.

Организация групп продленного дня.

VI. Взаимодействие с участниками образовательного сообщества.

1. Взаимодействие с родителями первоклассников:

- изучение условий жизни ребенка в семье, собеседование с родителями накануне учебного года;
- ежедневные контакты с родителями во время прихода и ухода ребенка из школы, коллективные и индивидуальные консультации для родителей;
- родительские собрания;
- совместная деятельность педагогов и родителей по организации жизни первоклассников в школе.

2. Психолого-педагогический консилиум - это одно из направлений работы психолога и педагогов во время адаптационного периода. В задачу консилиума входит выявление причин отклонений в поведении и обучении детей, затрудняющих их социально-психологическую адаптацию. ППК вырабатываются рекомендации отдельным учащимся для педагогов (в т.ч. учителей-предметников), родителей.

VII. Изучение готовности к школьному обучению и социально-психологической адаптации детей в школе.

На течение адаптации первоклассников оказывают влияние различные факторы.

К числу наиболее благоприятных факторов относят следующие:

- адекватную самооценку своего положения ребенком;
- правильные методы воспитания в семье;
- отсутствие в семье конфликтных ситуаций;
- благоприятный статус в группе сверстников и т.д.

К числу неблагоприятных факторов, влияющих на адаптацию к школе, относят следующие:

- неправильные методы воспитания в семье;
- функциональную неготовность к обучению в школе;
- неудовлетворенность в общении со взрослыми;
- неадекватное осознание своего положения в группе сверстников и т.д.

Определение уровня адаптации детей к школьному обучению помогает осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся в процессе всего периода обучения.

Уровень социально-психологической адаптации определяется психологом школы в виде анкетирования с родителями .

Проявление школьной дезадаптации у младших школьников.

Форма дезадаптации	Причины	Коррекционные мероприятия
Неприспособленность к предметной стороне учебной деятельности	Недостаточное интеллектуальное и психомоторное развитие ребенка, отсутствие помощи и внимания со стороны родителей и учителей	Специальные беседы с ребенком, в ходе которых надо установить причины нарушений учебных навыков и дать рекомендации родителям
Неспособность произвольно управлять своим поведением	Неправильное воспитание в семье (отсутствие внешних норм, ограничений)	Работа с семьей; анализ собственного поведения учителем с целью предотвратить возможное неправильное поведение.
Неспособность принять темп школьной жизни (чаще встречается у соматически ослабленных детей, детей с задержками развития, слабым типом нервной системы)	Неправильное воспитание в семье или игнорирование взрослыми индивидуальных особенностей детей	Работа с семьей, определение оптимального режима нагрузки ученика
Школьный невроз, или «фобия школы», - неумение разрешить противоречие между семейными и школьными «мы»	Ребенок не может выйти за границы семейной общности - семья не выпускает его (чаще это у детей, родители которых бессознательно используют их для решения своих проблем)	Необходимо подключение школьного психолога - семейная терапия или групповые занятия для детей в сочетании с групповыми занятиями для их родителей

Программа адаптационных занятий с первоклассниками.

Пояснительная записка.

Новизна программы заключается в том, что впервые в практике МБОУ «Печищинская ООШ» разработан материал, который рассчитан на учебный год, для адаптации ребенка к школьной жизни, повышения уверенности в себе, развития способности управлять своим поведением, расширения опыта сохранения и укрепления здоровья, а также разработан журнал отслеживания адаптации обучающихся первых классов.

Программа рассчитана на 30 часов. Занятия проводятся в 1 раз в неделю (по 20-25 минут).

1. Занятия проводятся в течение учебного года.
2. Занятия проводятся с периодичностью один раз в неделю.
3. Номера занятий отражают последовательность их проведения.
4. Завершающее занятие является итоговым и носит для детей праздничный характер.
5. Занятия проводятся одновременно со всем классом.

Они строятся в доступных и интересных для детей формах:

- ролевые игры
- психогимнастика
- рисование
- групповые обсуждения
- освоение приемов саморегуляции
- направленное воображение

В работе используются группы методов: метод убеждения (разъяснение и внушение, рассказ и беседа), метод стимулирования, метод самовоспитания, метод психологической саморегуляции, метод игровой терапии.

Комплексные занятия направлены на решение целого ряда задач:

развивать:

- представления об окружающем мире (уметь смотреть и видеть, слушать и слышать);
- эмоционально-положительное отношение к совместной деятельности на уроке;
- деловые отношения в совместной деятельности;
- позитивное отношения к себе;
- умения саморегуляции, самоконтроля и адекватных форм их проявления в поведении;
- психические процессы (памяти, внимания, мышления, речи);
- благоприятные условия для самовыражения и самоанализа посредством процесса творчества;

формировать:

- мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

- навыки толерантного взаимодействия;
- эмоциональное и физическое состояние учащихся средствами художественной деятельности;
- представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- сознательное отношение к своему здоровью, стимулировать желания совершенствовать его и вести здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны **знать**:

- основные школьные правила,
- позитивные взаимоотношения между людьми (вежливость, терпение, уважение прав другого человека и др.);
- факторы роста (рациональное питание, двигательная активность и др.) и здоровья (гигиена тела, питание, движение и др.);
- формы обращения, слова-комплименты;
- невербальные средства общения (знаки, взгляд, жесты) для регуляции и саморегуляции нормативного поведения;
- некоторые положительные и отрицательные черты характера;
- значение ощущений и восприятия в познании мира;
- правила дружбы, честной игры;
- приемлемые для себя стереотипы поведения и способы разрешения конфликтов;
- приемы мобилизации, концентрации внимания, а также снятия мышечного и эмоционального напряжения.

уметь:

- подчинять свое поведение новым нормам и правилам, ориентироваться на указания учителя;
- общаться со сверстниками и старшими;
- преодолевать негативные эмоциональные состояния;
- применять теоретические знания о здоровом образе жизни, в повседневной деятельности;
- решать проблемы, возникающие в следующих ситуациях: в познании и объяснении действительности, во взаимоотношении людей, в этических нормах, при оценке собственных поступков, в практической жизни и при необходимости разрешения собственных проблем;
- планировать свое время;
- вести дискуссию, выслушивать различные мнения, доказывать свою точку зрения;
- анализировать собственный жизненный опыт;
- останавливаться и принимать конструктивное решение в трудных и опасных ситуациях.

В разделе «Ход занятия» достаточно подробно описано предлагаемое содержание каждого занятия. В то же время педагог, полагаясь на свою инициативу, может творчески подходить к занятию, учитывая специфику своего класса.

Обращения к учащимся, формулировки заданий, предлагаемые в разделе «Ход занятий» выверены психологически, и педагогу стоит обратить на них внимание, так как они помогут сделать прикосновение к внутреннему миру первоклассников осторожным и деликатным. В высказываниях в адрес детей имеет смысл избегать отрицательной оценки, так как многие неверные ответы или поведение могут быть связаны с напряженным состоянием детей. Очень важно не скупиться на поддержку детей, находить в каждом что-то, за что можно похвалить, о чем можно сказать: «Мне понравилось...»

Формы работы

На занятиях используются различные формы работы с учащимися: игровые задания и упражнения психологического характера, творческие задания, обсуждение с детьми выполненных заданий, обобщение результатов некоторых заданий в виде общих выставок и композиций, помогающих осваивать пространство класса.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
Раздел 1. Здравствуй школа		5	3,5	1,5	Рисуночная диагностика «Я и мои друзья», теппинг-тест
1	Введение «Что такое школа»	1	1		
2	Узнаём и составляем правила поведения в школе.	1	0,5	0,5	Составляем законы класса
3	Как хорошо иметь друзей	1	0,5	0,5	тест
4	Школьный этикет	1	1		
5.	Я и школьное время.	1	0,5	0,5	Составление режима дня
Раздел 2. Изучаем правила общения		5	1,5	3,5	
1	Учимся договариваться.	1		1	Ролевые игры
2	Спор и ссора.	1	0,5	0,5	
3	Пойми меня.	1		1	
4	Уважая себя, уважай других.	1		1	
5	Весь мир – театр	1	1		
Раздел 3. Познаем себя и других		5	3	2	Диагностика школьной мотивации; уровня тревожности; рисуночный тест
1	Все люди разные.	1	1		
2	«Если б я был волшебником»	1		1	рисунки
3	Я глазами других.	1	1		тест
4	Мальчики и девочки.	1	1		
5	Посвящение в ученики.	1		1	Праздничное мероприятие

Раздел 4. Мир вокруг меня		5		5	
1	Я и мир вокруг	1		1	
2	Человек среди людей	1		1	
3	Чем мы похожи	1		1	
4	Мир моих увлечений	1		1	тест
5	Твой труд дома	1		1	рисунки
Раздел 5. Я и моё здоровье		5	1	4	Диагности- ческое исследование
1	Уроки Мойдодыра	1	0,5	0,5	
2	Бесценный дар – здоровье.	1	0,5	0,5	
3	В единстве с природой	1		1	
4	Движение - жизнь	1		1	Разучивание игр
5	Перемена с увлечением	1		1	
Раздел 6. Мой внутренний мир		5	2	3	Диагности- ческое исследование
1	В стране Добrolандии и Злосландии	1	1		Ролевые игры
2	Остров Чунга- Чанга	1	1		
3	Учусь владеть собой	1		1	
4	Можно и не ссориться	1		1	
5	Прощай, первый класс и здравствуй второй!	1		1	Праздничное Торжественное мероприятие.
Итого		30	11	19	

Содержание программы

Раздел 1. Здравствуй школа.

ЦЕЛЬ: Знакомство первоклассников с учителем и друг с другом.

Познакомить с правилами поведения в классе.

ЗАДАЧИ:

1. Предоставление детям возможности назвать свои имена и создание условий для запоминания имен других детей.
2. Формирование у детей отношения друг к другу как к целостной группе – «класс».
3. Знакомство учащихся со школьным правилом: «Говорить по очереди».
4. Знакомство с пространством класса, формирование отношения к нему как к своему классу.
5. Формирование учебной мотивации.
6. Продолжение формирования навыков учебного сотрудничества

Тема 1. Введение знака «Что такое школа»

Совместное обсуждение. Выработка школьного правила «Поднятая рука». Подражательные повторения действий и движений педагога. Знакомство детей.

Тема 2. Узнаём и составляем правила поведения в школе.

Выработка школьного правила «Приветствие учителя». Осознание позиции школьника. Тренировка поведенческих реакций.

Тема 3. Как хорошо иметь друзей

Установление контакта между детьми. Создание условий для самораскрытия. Демонстрация вариантов знакомств. Выработка правил приветствия.

Тема 4. Школьный этикет

Осознание ответственности школьника за свои поступки. Практиковать в учебном взаимодействии.

Тема 5. Я и школьное время.

Уточнение представления о времени. Уроки и перемены. Планирование времени. Тренировка в направлении и задержании внимания на своих ощущениях.

Раздел 2. Изучаем правила общения.

ЦЕЛЬ: Осознание детьми своего нового статуса школьника. Формирование реалистичного восприятия школьной оценки.

ЗАДАЧИ:

1. Продолжение формирования у детей реалистичных представлений о правах и обязанностях воспитанника.
2. Формирование учебной мотивации.
3. Продолжение формирования навыков учебного сотрудничества
4. Осознание возможности проводить оценку результатов своей деятельности по нескольким критериям.
5. Формирование у детей навыка позитивного оценивания результатов своей деятельности с помощью приёма «зато»

Тема 1. Учимся договариваться.

Освоение новой школьной нормы общения. Уточнение возможностей человеческого общения. Тренировка невербального воздействия детей друг на друга.

Тема 2. Спор и ссора.

Умение вести дискуссию, доказывать свою точку зрения и выслушивать различные мнения. Понимание и осознание своих и чужих эмоций.

Тема 3. Пойми меня.

Воспитание чувств, эмпатии, толерантности. Создание условий для анализа собственного жизненного опыта.

Тема 4. Уважая себя, уважай других.

Толерантное отношение к другим людям. Оказание помощи другим и умение принять помощь от других. Тренировка общих способностей несловесного воздействия друг на друга.

Тема 5. Весь мир – театр.

Социальная компетенция. Межличностное общение. Сплочение коллектива.

Раздел 3. Познаем себя и других.

ЦЕЛЬ: Продолжение знакомства первоклассников друг с другом и с правилами поведения во время урока.

ЗАДАЧИ:

1. Показать значимость образования в формировании воспитанников положительной я-концепции.
2. Создание доброжелательной атмосферы в классе.
3. Практическое освоение правил поведения во время урока, с которыми первоклассники познакомились на втором занятии.
4. Развитие коммуникативных качеств воспитанников, позитивного отношения к миру, толерантности.

Тема 1. Все люди разные.

Разнообразие человеческих типов, поведенческих реакций. Способность считаться с различиями между людьми. Терпимое отношение к различиям в поведении людей. Ценностное отношение к иному. Тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции.

Тема 2. Если б я был волшебником.

Актуализация эмоционального состояния учащихся. Способствование переживанию чувств торжества, победы, удачи, уверенности в своих силах.

Тема 3. Я глазами других.

Социально-психологическая компетентность. Выработка новых способов поведения. Позитивный эмоциональный тон общения.

Анализ и разрешение внутриличностных конфликтов. Снижение уровня тревожности. Приобретение и закрепление приемлемых стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов.

Тема 4. Мальчики и девочки.

Культура взаимоотношений. Позитивные отношения между девочками и мальчиками. Тренировка в определении характера физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями.

Тема 5. Посвящение в ученики.

Обобщение представлений о школе, об учениках, об учителе. Осознание того, что в школе важны и нужны любые ученики, все они одинаково любимы учителем. Развитие способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Раздел 4. Мир вокруг меня.

ЦЕЛЬ: Налаживание позитивного сотрудничества детей в классном коллективе. Отработка полученного опыта школьной жизни.

ЗАДАЧИ:

1. Организация взаимодействия между учащимися, создание предпосылок для формирования навыков учебного сотрудничества.
2. Помощь детям в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли ученика.
3. Формирование у детей отношения друг к другу как к партнерам в учебном сотрудничестве.
4. Создание доброжелательной атмосферы при взаимодействии учащихся.

Тема 1. Я и мир вокруг

Осознание зрения как основного способа познания и установления отношения с миром. Расширение опыта зрительного восприятия предметов ближайшего окружения для улучшения его спонтанного использования в оценке окружающей среды. Развитие зрительной чувствительности посредством восприятия своих собственных движений.

Тема 2. Человек среди людей

Умение воспринимать другого человека, понимать его внутренний мир. Эмоциональная близость. Переживание единства и доверия друг другу. Преодоление эмоциональной замкнутости. Невербальный опыт взаимодействия с другими детьми.

Тема 3. Чем мы похожи

Все люди разные, но у всех людей есть что-то одинаковое (перечисляют, какие одинаковые черты внешнего вида, элементы одежды)

Тема 4. Мир моих увлечений

Обсуждение что любят дети, а что нет. Познакомить с понятием «противоречия». Прививать терпимость к чужому мнению. Учить четко и правильно выражать свои мысли.

Тема 5. Твой труд дома

Учить выполнять свои обязанности по дому. Воспитывать уважение к старшим и заботу о них.

Раздел 5. Я и моё здоровье.

ЦЕЛЬ: формирование навыков ЗОЖ.

ЗАДАЧИ:

1. Продолжить ознакомление с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей рук и зубов.
2. Прививать умение правильно распределять время на работу и отдых.
3. Учить следить за осанкой.
4. Формировать убеждения о ЗОЖ и здоровье как самой главной ценности.

5. Воспитывать желание быть здоровым, сильным, сохранить здоровье на долгие годы.

Тема 1. Уроки Мойдодыра

Беседа о правилах гигиены. Упражнения на развитие положительного отношения к ЗОЖ. Сказки о здоровье и о том, как стать большим и здоровым.

Тема 2. Бесценный дар – здоровье.

Контроль и оценка своего физического состояния. Потребность в выполнении гигиенических правил. представление о валеологической культуре.

Тема 3. В единстве с природой.

Способы сохранения здоровья. Приобщение к зравотворчеству. Совершенствование физических качеств.

Тема 4. Движение- жизнь.

Приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями. Осмысление необходимости двигательной активности. Приобретение элементарных навыков саморегуляции.

Тема 5. Перемена с увлечением

Осмысление необходимости двигательной активности. Приобретение элементарных навыков саморегуляции. Приобщение к регулярным занятиям физическим упражнениями. Учить детей правильно проводить перемены, думать о последствиях своих действий.

Раздел 6. Мой внутренний мир.

ЦЕЛЬ: Закрепление позитивного эмоционального отношения к школе и обучению.

ЗАДАЧИ:

1. Повторение и закрепление знаний и навыков, полученных на предыдущих занятиях.
2. Закрепление положительного эмоционального отношения учащихся к школе , обучению и общению с одноклассниками.
3. Повышение уровня сплоченности класса.

Тема 1. В стране Добrolандии и Злосландии.

Тренировка регуляции своих поведенческих реакций. Приобретение и закрепление приемлемых и способов разрешения конфликтов.

Тема 2. Остров Чунга- Чунга.

Овладение навыками управления своей эмоциональной сферы. Подражательное воспроизведение чужих эмоций.

Тема 3. Учусь владеть собой.

Расширение представления о способах саморегуляции в критическом состоянии. Тренировка умения останавливаться и принимать конструктивное решение в трудных и опасных ситуациях.

Тема 4. Можно и не ссориться

Понятие о саморегуляции в критических ситуациях. Ввести в обиход понятие «тайм-аут», воспитывать умение управлять своим эмоциональным состоянием

Тема 5. Прощай, первый класс и здравствуй второй!

Обобщение полученных знаний. Закрепление саморегуляции.

Пояснительная записка к журналу

Цель: . Выявить особенности психолого-педагогического статуса каждого школьника с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих у них в процессе обучения и общения.

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладевать учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму. Выполнение каждой из этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка.

Отчетливые изменения в период поступления ребенка в школу проявляются в поведении. Положительный эффект приспособления к школе сказывается в достижении относительного соответствия поведения требованиям новой среды и обеспечивается психологической готовностью к выполнению стоящих перед ребенком задач.

С поступлением ребенка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его познавательных процессов, приобретения ими качеств, свойственных взрослым людям. Это связано с тем, что дети включаются в новые для них виды деятельности и системы межличностных отношений, требующие от них наличия новых психологических качеств. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка должны стать их произвольность, продуктивность и устойчивость.

До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой. С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью. Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, игровая деятельность является свободной, а учебная деятельность построена на основе произвольных усилий ребенка. Следует отметить так же и то, что собственно переход ребенка от игровой деятельности к учебной осуществляется не по его воле, не естественным для него путем, а как бы “навязан” ему сверху. В-третьих, важным фактором психологической адаптации ребенка к школе выступает его социальное окружение. От отношения учителя к ребенку зависит успешность его дальнейшего обучения в школе. Успешность адаптации ребенка к школе зависит еще и от того, насколько прочно он смог утвердить свою позицию в классе среди сверстников. Активный и инициативный ребенок становится лидером,

начинает хорошо учиться, тихий и податливый ученик превращается в ведомого или аутсайдера, учится нехотя или непосредственно. В-четвертых, одной из острых проблем выступает проблема сдерживания двигательной активности инициативного ребенка и, наоборот, активизация вялых и пассивных детей.

Психологическая готовность рассматривается как комплексная характеристика ребенка, в которой раскрываются уровни развития психологических качеств, являющихся наиболее важными предпосылками для нормального включения в школьную жизнь и для формирования учебной деятельности на этапе школьного детства. Эти психологические качества определенным образом сгруппированы, а их группы рассматриваются как компоненты психологической готовности к школе. Основными компонентами психологической готовности к школе являются:

- умственная готовность к школе
- мотивационная готовность к школе
- эмоционально-волевая готовность к школе
- готовность к общению с одноклассниками и учителем.

Условные обозначения показателей адаптации младших школьников в 1 классе:

- ✓ - **высокий уровень**
- - **средний уровень**
- - **низкий уровень**

Параметры отслеживания школьной адаптации.

№	Параметры	Поведенческие проявления
1	Произвольность психических процессов. Познавательные УУД	➤ Способен сосредоточиться на задаче и не отвлекаться в процессе ее решения. ➤ Может поставить перед собой конкретную учебную цель и последовательно добиваться ее достижения. ➤ Понимает требования учителя и старается их выполнять. ➤ При возникновении учебных трудностей на уроке прилагает усилия для их преодоления.
2	Сформированность учебных действий. Метапредметные УУД	➤ Понимает и выполняет указания учителя на уроке без напоминания. ➤ Способен выделить в задании основной вопрос и определить пути выполнения задания. ➤ Может осуществлять простейшие мыслительные операции в уме, без опоры на наглядный материал.
3	Развитие мышления. Познавательные УУД	➤ На уроке демонстрирует способность обобщать имеющиеся знания. ➤ Способен отделить существенные свойства предмета от несущественных. ➤ Может связно рассказать о событиях своей жизни.
4	Развитие речи. Регулятивные	➤ Может пересказать содержание текста или рассказа учителя своими словами.

	УУД	➤ Связно выражает свои мысли. ➤ Имеет достаточный словарный запас.
5	Умственная работоспособность и темп учебной деятельности. Регулятивные УУД	➤ Сохраняет удовлетворительную работоспособность в течение всего урока. ➤ Способен работать в одном темпе с классом.
6	Развитие тонкой моторики.	➤ Пишет разборчиво, выполняет основные требования к письму. ➤ Способен рисовать мелкие детали, точно обводить контур.
7	Активность Личностные УУД	➤ Достаточно активен на уроке, стремится проявить свои знания. ➤ Проявляет заинтересованность в получении новых знаний. ➤ Самостоятельно добирается до школы. ➤ Способен справляться с дежурством по классу.
8	Поведенческая саморегуляция Коммуникативные УУД	➤ При ответе у доски контролирует движения тела (позу, положения рук, ног). ➤ Владеет собой в ситуациях, требующих сосредоточенности, молчания или ограничения движения. ➤ Контролирует свои эмоции.
9	Взаимодействие со сверстниками. Коммуникативные УУД	➤ Активен в общении со сверстниками, сам выбирает себе партнеров для игр и занятий. ➤ Не провоцирует конфликты со сверстниками, не бьет первым. ➤ Имеет постоянных друзей в классе.
10	Соблюдение социальных и этических норм. Коммуникативные УУД	➤ Поддерживает опрятный внешний вид в течение дня. ➤ Не списывает домашние задания. ➤ Соблюдает принятые в классе правила поведения и общения.

Список использованной литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.: Академический проект, 2001.
2. Амонашвили Ш.А. Здравствуйте, дети! – М.: Просвещение, 1983
3. Андреева Г.М. Психология социального познания: Учеб. Пособие для высших учебных заведений. - М.: Аспект Пресс, 1997.
4. Безруких М., Ефимова С., Круглов Б. Почему учиться трудно? М.1996.
5. Боно Э. Учите вашего ребенка мыслить. Минск.1998.
6. Безруких М. М., Ефимова С. П. Знаете ли вы своего ученика? – М., 1991.
7. Венгер Л.А., Венгер А.Л. Готов ли ваш ребенок к школе? - М.: Знание, 1994.
8. Воликова Т. В. Учитель и семья. - Москва, 1987
9. Гейко В.А. «Роль семьи в развитии школьных успехов». // Начальная школа, №3, 1999, с. 60 – 61. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. - М.: Комплекс-Центр, 1993. Гребенщиков И. В. Школа и семья. - Москва, 1985.
10. Диагностика школьной дезадаптации: Для школьных психологов и учителей начальных классов системы компенсирующего обучения. - М.: Редакционно-издательский центр Консорциума “Социальное здоровье России”, 1995
11. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебник для вузов. Изд. Второе, доп., испр. И перераб. – М.: издательская корпорация «Логос», 1999
12. Ибрагимов В. Н. Работа воспитателя с родителями учащихся 1 класса. // Начальная школа. - 1988, №10. - С. 57 - 60.
13. Карклина С.Э. Проблемы семейного воспитания. – М.: Советская Россия, 1983.
14. Кулик Л.А., Берестов Н.И. Семейное воспитание. – М.: Просвещение, 1990.
15. Коренева Е.Н. Ох уж эти первоклашки! Ярославль.1999.
16. Лернер П. «О жизненном самоопределении школьника». // Домашнее воспитание, №5, 2002, с.2
17. Немов Р.С. Психология. Центр ВЛАДОС, 2000.
18. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: ТЦ "Сфера", 1999.
19. Подласый И. П. Педагогика т. 2 - Москва, 1999.
20. Смолко Е. Воспитывать вместе. // Семья и школа. - 1985, № 9. - С. 19 - 21.
21. Сухомлинский В. Мудрость родительской любви. - Москва, 1990.
22. Фуллер Ч. Подберите ключ к обучению своего ребенка. Минск.1998.
23. Чудинова Е.В. Младшие школьники в учебной деятельности. Рига.1999.

Методическое обеспечение программы

1. Примерные адаптационные занятия с первоклассниками, разработанные Пилипко Н.В., Громовой Т.В., Чибисовой М.Ю.
2. Пилипко Н.В., Громова Т.В., Чибисова М.Ю. Здравствуй ,школа! Адаптационные занятия с первоклашками: Практическая психология учителю./ Под ред. Пилипко Н.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2002.
3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Часть 1. Перевод с немецкого. – Москва: Генезис, 1998
4. Методическое сопровождение адаптационного периода первоклассников: рекомендации, конспекты уроков, игры и упражнения. И.Ю.Гайдукова, Е.М. Елизарова. – Волгоград: Учитель, 2009

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета для родителей первоклассников

(ФИО ребёнка)

Просим Вас ответить на вопросы. Подчеркните тот вариант ответа, который Вам кажется наиболее подходящим к вашему ребёнку.

Охотно ли ребёнок идёт в школу?

- неохотно
- без особой охоты
- охотно с радостью
- затрудняюсь ответить

2. Вполне ли ребёнок приспособился к школьному режиму? Принимает ли как должное новый распорядок?

- пока нет
- не совсем
- в основном, да
- затрудняюсь ответить

3. Переживает ли свои учебные успехи и неудачи?

- скорее нет, чем да
- не вполне
- в основном да
- затрудняюсь ответить

4. Часто ли ребёнок делится с Вами школьными впечатлениями?

- иногда
- довольно часто
- затрудняюсь ответить

5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?

- в основном отрицательные впечатления
- положительных и отрицательных примерно поровну
- в основном положительные впечатления

6. Сколько времени в среднем тратит ребёнок ежедневно на выполнение домашних заданий? (укажите конкретную цифру)

7. Нуждается ли ребёнок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?

- довольно часто
- иногда
- не нуждается в помощи
- затрудняюсь ответить

8. Как ребёнок преодолевает трудности в работе?

- перед трудностями сразу пасует
- обращается за помощью
- старается преодолеть сам, но может отступить
- настойчив в преодолении трудностей
- затрудняюсь ответить

9. Способен ли ребёнок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?

- сам этого сделать не может
- иногда может
- может, если его побудить к этому
- как правило, может
- затрудняюсь ответить

10. Часто ли ребёнок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?

- довольно часто
- бывает, но редко
- такого практически не бывает
- затрудняюсь ответить

11. Справляется ли ребёнок с учебной нагрузкой без перенапряжения?

- нет
- скорее нет, чем да
- скорее да, чем нет
- затрудняюсь ответить

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

1. Изучение внутренней позиции школьника

1. Тебе нравится в школе? Что нравится больше всего, а что хотелось бы изменить, чтобы в школе стало совсем замечательно?
2. Какая у тебя учительница? Она тебе нравится?
3. Какие занятия тебе больше всего нравятся? Почему?
4. Если тебе дома разрешат носить школьную форму и пользоваться школьными принадлежностями, а в школу разрешат не ходить, то это тебя устроит? Почему?
5. Если бы мы сейчас играли в школу, то кем бы ты хотел быть: учеником или учителем?
6. Во время игры в школу, что у нас было бы длиннее: перемена или урок?
7. У тебя есть друзья среди одноклассников?

2. Изучение учебной мотивации

Инструкция. Сейчас я буду рассказывать историю и показывать картинки (см. приложение 4), а ты слушай меня внимательно. Мальчики (девочки) разговаривали о школе. Первый мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что меня мама заставляет. А если бы не мама, я бы в школу не ходил» (рис. а). Второй мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что мне нравится учиться, нравится делать уроки. Даже если бы школы не было, я бы все равно учился» (рис. б). Третий мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что там весело и много ребят, с которыми можно играть» (рис. в). Четвертый мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что хочу быть большим. Когда я в школе, я чувствую себя взрослым, а до школы я был маленьким» (рис. г). Пятый мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что надо учиться. Без учения никакого дела не сделаешь, а выучишься — можешь стать кем захочешь» (рис. д). Шестой мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что получаю там пятерки» (рис. е).

1. Кто из них, по-твоему, прав? Почему?
2. С кем из них ты хотел бы вместе учиться? Почему?
3. С кем из них ты хотел бы дружить? Почему?

Мотивы: внешний (а), учебный (б), игровой (в), позиционный (г), социальный (д), мотив — оценка (е).

3. Исследование адаптации методом Люшера

Психолог раскладывает перед ребенком цветные карточки на чистом листе бумаги А4 в произвольном порядке.

Инструкция

1. Посмотри внимательно и скажи, на какой из этих цветов больше всего похоже твое настроение, когда ты утром идешь в школу? Чаще всего, обычно. Назови или покажи пальцем.
2. А дома в выходные дни?
3. На какой из этих цветов больше всего похоже твое настроение, когда ты сидишь на уроке?
4. А когда отвечаешь у доски?

5. А перед контрольной или проверочной работой?
6. Когда с ребятами на перемене играешь или общаешься?
7. Когда с учителем разговариваешь?

А теперь выбери из этих цветов тот, который больше всего нравится тебе, кажется красивее других (психолог убирает карточку, выбранную ребенком). А из оставшихся? (снова убирает карточку, выбранную ребенком, и т.д.).

4. Изучение школьной тревожности

Инструкция. Сейчас ты будешь придумывать рассказы по картинкам. Картинки у меня не совсем обычные. Посмотри, все — и взрослые, и дети — нарисованы без лиц. (*Предъявляется картинка № 1.*) Это сделано специально, для того чтобы было интереснее придумывать. Я буду показывать тебе картинки, их всего 12, а ты должен придумать, какое у мальчика (девочки) на картинке настроение и почему у него такое настроение. Ты знаешь, что настроение отражается у нас на лице. Когда у нас хорошее настроение, лицо у нас веселое, радостное, счастливое, а когда плохое — грустное, печальное. Я покажу тебе картинку, а ты мне расскажешь, какое у мальчика (девочки) лицо — веселое, грустное или какое-нибудь еще, и объяснишь, почему у него такое лицо.

5. Изучение умственного развития

Инструкция. Нарисуй, пожалуйста, человека так, как ты можешь и умеешь.

ПРОТОКОЛ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

Ф.И.

учащегося _____ Возраст _____ класс

Особенности поведения _____

1. Внутренняя позиция школьника

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

2. Изучение учебной мотивации

1. _____
2. _____
3. _____

3. Исследование адаптации методом Люшера

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

4. Изучение школьной тревожности

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

5. Изучение умственного развития

1. _____
2. _____
3. _____

Общий балл _____

Используемая литература.

1. В.С. Мухина. Шестилетний ребенок в школе. - Москва, Просвещение, - 2000.
2. Знаете ли вы своего ученика? (книга для учителя). Под редакцией М.М. Безруких и С.П. Ефимовой. - М., Просвещение, - 1991.
3. Е.П. Евсюшкина. Готовность ребенка к школе: почему молчат психологи.// Начальная школа, № 10.- 2002.
4. Г.В. Бородкина. Еще раз о готовности к школе.// Начальная школа: плюс До и после. № 10.- 2002.
5. Л.П. Ткачева. Первые дни ребенка в школе. - Оренбург, ООИУУ,- 1996.