

Утверждена
приказом по МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО № 1»
№ 357/01-10 от 30.08.2024г.

**ПРОГРАММА ПО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ
К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ**

Педагог: Михеева А.С.

Рассмотрена
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2024г

г. Кудрово
2024 год

ПРОГРАММА ПО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

Пояснительная записка

Актуальность:

Одним из наиболее значимых моментов в жизни человека является начальное обучение в школе. Главным фактором, влияющим на успешность усвоения знаний у первоклассников, является адаптированность к школьным условиям. Поступление в школу, смена обстановки предъявляют повышенные требования к психике ребенка и требуют активного приспособления к новой общественной организации. И далеко не у всех детей оно происходит безболезненно. Главная особенность детей 6,5-8 лет – первичное осознание позиции школьника, прежде всего, через новые обязанности, которые ребенок учится выполнять.

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально – стрессовая ситуация: изменяется привычный уклад жизни, 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 овладеть 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.

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.

Программа составлена на основе уроков М. А. Панфиловой «Лесная школа», О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаева «Лабиринт души. Терапевтические сказки», и психологических игр и упражнений Клауса Фопеля «Как научить детей сотрудничать?». В теоретическом аспекте опирается на понятие психологического здоровья и уровня адаптации, введенное И.В. Дубровиной и в последующем развитое О.В. Хухлаевой. О.В. Хухлаева описала соответствующие уровни развития психологического здоровья, применимые в том числе к младшим школьникам:

1. Креативный уровень (высший) – к нему относятся дети с устойчивой адаптацией к среде, наличием ресурса сил для преодоления стрессовых ситуаций и творческим отношением к действительности. Такие дети не нуждаются в психологической помощи, но, к сожалению, на практике они встречаются редко.

2. Адаптивный уровень – к нему относятся относительно «благополучные» дети, которых большинство: они в целом адаптированы к среде. Но имеют отдельные признаки дезадаптации (повышенную тревожность, например). Что выявляется по результатам диагностических методик. Именно такие дети относятся к «группе риска» и нуждаются в психопрофилактических групповых занятиях.

3. Дезадаптивный уровень, или ассимилятивно – аккомодативный (низкий) – сюда относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции (замена) и аккомодации (приспособление), использующие для разрешения своих внутренних конфликтов либо первый, либо второй механизм. Их дезадаптация почти никак не проявляется внешне, ее сложно зафиксировать, поскольку это «удобные» и тихие дети, робкие и прилежные. Но на самом деле у таких детей нередко присутствуют различные страхи. Дети этого уровня нуждаются в психологической коррекционной помощи.

Цель:

Основной целью программы является формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей в соответствии с его трехкомпонентной структурой, выполнение возрастных задач.

Создание социально-психологических условий для успешной адаптации первоклассников к школьному обучению.

Достижение этой цели возможно в процессе реализации следующих **задач:**

1. Развивать у детей когнитивные умения и способности, необходимые для успешного обучения в школе.
2. Развивать у детей социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогом.
3. Формировать устойчивую учебную мотивацию и положительное отношение к правилам поведения в школе.
4. Способствовать формированию устойчивой, адекватной самооценки и низкого уровня тревожности.
5. Развивать эмоционально-волевую сферу, содействовать формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятию страхов и эмоционального напряжения.
6. Создавать условия для развития групповой сплоченности классного коллектива.

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. На занятиях используются различные проективные методики, сказкотерапия, игры, психотехнические упражнения, творческие задания, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы и обсуждение с детьми выполненных заданий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 30 минут. Программа рассчитана на весь учебный год. По мере необходимости состав групп может быть изменен в соответствии с актуальными запросами.

Структура каждого занятия включает в себя:

1. Вступление. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основное содержание занятия.
4. Рефлексия.

5. Ритуал прощания.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- удовлетворенность ребенка процессом обучения (ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов);
- установление контакта с обучающимися, с учителем;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;
- сформированность адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности;
- самостоятельность ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому;
- снижение уровня тревожности и неуверенности в себе.

Критерии достижения планируемых результатов:

- Адекватное поведение в соответствии с установленными в школе правилами.
- Владение навыками учебной деятельности.
- Положительное взаимодействие (ученик-учитель, ученик-ученик).
- Повышение уверенности в себе.
- Снижение количества страхов.

Тематический план занятий

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Цель занятия	Количество занятий
1	Познакомимся.	Упражнение «Здравствуй» Упражнение «Эстафета хорошего настроения» Упражнение «Дракон, кусающий свой хвост» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»	Создание условий для более близкого знакомства детей в микрогруппе; развитие памяти, внимания, воображения.	1 занятие
2	Я и мое имя.	Упражнение «Здравствуй» Упражнение «Мой смешной портрет» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»	Формирование правильного представления о себе и самоопределения в большой группе; развитие усидчивости, самоконтроля.	1 занятие
3	Я – первоклассник!	Упражнение «Здравствуй» Сказки для школьной адаптации: «Создание Лесной школы» «Букет для учителя»	Стимулирование общения; развитие памяти, внимания, логического мышления, воображения, мелкой моторики; развитие самоконтроля	1 занятие
4	Правила школьной жизни.	Упражнение «Здравствуй» Сказки для школьной адаптации: «Игры в школе», «Школьные правила»;	Знакомство и формирование навыка соблюдения школьных правил, коммуникативных качеств;	2 занятия

		<p>Упражнение «Лесные жители»</p> <p>Показ презентации «Школьные правила»</p> <p>Упражнение «Спасибо за прекрасный день»</p>		
5	Отношение учеников к урокам и к знаниям.	<p>Упражнение «Здравствуй»</p> <p>Сказки для школьной адаптации: «Домашнее задание», «Школьные оценки», «Ленивец», «Списывание», «Подсказка», «Я и мои друзья».</p> <p>Упражнение «Ролевая гимнастика»</p> <p>Упражнение «Портрет школьника»</p> <p>Упражнение «Спасибо за прекрасный день»</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков, снятие тревожности; развитие памяти, внимания, моторики, зрительно-моторной координации, развитие навыков самоконтроля. Развитие чувства осознанности, ответственности</p>	2 занятия
6	Ученье - свет, а неученье - тьма.	<p>Упражнение «Поздороваться носами»</p> <p>Упражнение «Закончи предложения»</p> <p>Упражнение «Самый лучший первоклассник»</p> <p>Упражнение «Для чего ходят в школу»</p> <p>Упражнение «Я в школе»</p> <p>Упражнение «Рисуем Лесную школу»</p> <p>Упражнение «Спасибо за прекрасный день»</p>	<p>Формирование адекватного отношения учеников к результатам учебы, понимание логики процесса обучения, усвоения материала и интереса к учебной деятельности, к получению знаний. Развитие навыков сотрудничества, доверительного отношения друг к другу, сплочение классного коллектива, сконцентрировать своё внимание, расслабляться</p>	3 занятия

7	Школьные вещи	<p>Упражнение «Поздороваться носами»</p> <p>Сказки для школьной адаптации: Белочкин сон», «Госпожа Аккуратность», «Жадность», «Волшебное яблоко» (воровство), «Подарки в день рождения».</p> <p>Упражнение «Ветер дует на...» Упражнение «Что мне нужно в школе»</p> <p>Упражнение «Спасибо за прекрасный день»</p>	<p>Научение и закрепления навыка правильно обращаться со школьными вещами, адекватно относиться к ним, проявлять аккуратность, ответственность и самостоятельность;</p> <p>формирование позитивной самооценки.</p>	2 занятия
8	Мой друг – школьный портфель.	<p>Упражнение «Поздороваться носами»</p> <p>Сказки для школьной адаптации: «Как собрать портфель» «</p> <p>Упражнение «Я положу в свой портфель»</p> <p>Упражнение «Четвертый лишний»</p> <p>Упражнение «Спасибо за прекрасный день»</p>	<p>Формирование положительных привычек к порядку, аккуратности, бережному отношению к учебникам и другим школьным вещам;</p> <p>развитие коммуникативных навыков, тактильных ощущений; повышение самооценки; развитие эмоциональной сферы; развитие мелкой моторики, концентрации внимания.</p>	1 занятие
9	Моя школьная жизнь	<p>Упражнение «Поздороваться носами»</p> <p>Упражнение «Закончи предложения»</p>	<p>Формирование и закрепление осознания статуса ученика, как части общего, интереса к учебной деятельности и к получению знаний; эмоционально-</p>	2 занятия

		<p>Упражнение «Самый лучший первоклассник»</p> <p>Упражнение «Для чего ходят в школу»</p> <p>Упражнение «Я в школе»</p> <p>Упражнение «Рисуем настроение»</p> <p>Упражнение «Спасибо за прекрасный день»</p>	<p>экспрессивное развитие, овладение элементами саморегуляции; формирование коммуникативных качеств.</p>	
10	Учимся работать дружно.	<p>Упражнение «Поздороваемся»</p> <p>Упражнение «Воздушный бал»</p> <p>Упражнение «Что изменилось»</p> <p>Упражнение «Переседайте все те, у кого...»</p> <p>Упражнение «Что важно для меня»</p> <p>Упражнение «Шарики»</p> <p>Упражнение «Пингвины»</p> <p>Упражнение «Сложить фигуру»</p> <p>Упражнение «Рисуем настроение»</p> <p>Упражнение «Спасибо за прекрасный день»</p>	<p>Знакомство учащихся с навыками учебного сотрудничества. Освоение навыков сотрудничества</p> <p>Развитие эмпатических способностей; развитие воображения, временной ориентации.</p>	2 занятия
11	Мы вместе. Кто я и какие другие.	<p>Упражнение «Ласковое имя»</p> <p>Упражнение «Гусеница»</p> <p>Упражнение «Тропинка»</p>	<p>Обучение детей чувству сопереживания, воспитание дружелюбия; развитие умения договариваться; умения видеть в себе и других некоторые черты характера, различать и</p>	2 занятия

		<p>Упражнение «Наш класс – это все мы»</p> <p>Упражнение «Дождик»</p> <p>Упражнение «Угадай настроение»</p> <p>Упражнение «Изобрази настроение»</p> <p>Упражнение «Хрустальное путешествие»</p> <p>Упражнение «Мое настроение в школе»</p> <p>Упражнение «Спасибо за прекрасный день»</p>	<p>понимать эмоциональные состояния других людей.</p>	
12	<p>Победители страха</p>	<p>Упражнение «Поздороваться носами»</p> <p>Сказки для школьной адаптации: «Сказка о Котенке, или Чего мне волноваться?», «Девочка Надя и Баба-Яга», «Сказка о Ежонке»;</p> <p>Упражнение «Остров Страх и его обитатели»</p> <p>Упражнение «Нарисую страх»</p> <p>Упражнение «Спасибо за прекрасный день»</p>	<p>Профилактика и предупреждение тревожности, боязливости, страха оценивания. Развитие умения справляться со страхами.</p>	<p>3 занятия</p>
13	<p>Волшебные слова.</p>	<p>Упражнение «Свеча»</p> <p>Сказки для школьной адаптации: «Грубые слова», «Дружная страна»</p>	<p>Воспитание культуры поведения, желания использовать в речи «волшебные» слова;</p>	<p>2 занятия</p>

		<p>Упражнение «Волшебная подушка для первоклассника»</p> <p>Упражнение «Остров первоклассников»</p> <p>Упражнение «Прекрасный сад»</p> <p>Упражнение «Огонь»</p> <p>Упражнение «Лучи солнца»</p> <p>Упражнение «Полет бабочки»</p> <p>Упражнение «Тепло наших сердец»</p> <p>Упражнение «Спасибо за прекрасный день»</p>	развитие эмоциональной сферы, фантазии.	
14	Мы поссорились	<p>Упражнение «Поздороваемся»</p> <p>Сказки для школьной адаптации: «Задача для Лисёнка» «Спорщик», «Обида», «Хвосты», «Драки»</p> <p>Упражнение «Шапка-невидимка»</p> <p>Упражнение «Пингвины»</p> <p>Упражнение «Сложить фигуру»</p> <p>Упражнение «Рисуем настроение»</p> <p>Упражнение «Спасибо за прекрасный день»</p>	<p>Формирование навыка понимания конфликтных ситуаций, поведения и выхода из конфликта;</p> <p>развитие умения разбираться в чувствах и настроениях других людей; укрепление чувства уверенности в себе; развитие воображения, логического мышления, внимания.</p>	3 занятия
15	Я в злости – злость во мне.	<p>Упражнение «Поздороваемся носами»</p>	<p>Развитие умения осознавать своё эмоциональное состояние</p>	2 занятия

		<p>Сказки для школьной адаптации:</p> <p>«Сказка о двух братьях и сильной воле»;</p> <p>Упражнение «Только вместе»</p> <p>Упражнение «Когда я злюсь...»</p> <p>Упражнение «Рисую злость»</p> <p>Упражнение «Спасибо за прекрасный день»</p>	<p>и освобождаться от негативных эмоций;</p> <p>развитие волевой сферы, саморегуляции;</p> <p>формирование правильного представления о себе, верной самооценки.</p>	
16	<p>Заключительное занятие «Первоклассная история»</p>	<p>Упражнение «Поздороваемся носами»</p> <p>Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»</p> <p>Упражнение «На что похоже настроение»</p> <p>Упражнение «Что значит быть школьником»</p> <p>Рисование на тему «Я - дошкольник, я - школьник».</p> <p>Упражнение «Рисуем настроение»</p> <p>Упражнение «Спасибо за прекрасный день»</p>	<p>Закрепление сформированных навыков; формирование чувства уверенности в себе.</p>	1 занятие
	ИТОГО:			30 часов