


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Журавушка» Управления по опеке и попечительству Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рекомендована  
Методическим советом  
Протокол №1 от 23.01.2019 г.

Утверждена  
Педагогическим советом  
Протокол №3 от 28.01.2019 г.  
Директор  Н.В.Казбан



**Дополнительная общеобразовательная программа  
по адаптации первоклассников к школе**

Направленность: коррекционно-развивающая  
Категория: младший школьный возраст/первоклассники  
Срок реализации: 2,5 месяца  
Составитель:  
педагог-психолог Никитина А.Р.

Уфа-2019

## 1. Пояснительная записка

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. Это не только новые условия жизни и деятельности ребенка – это новые контакты, новые отношения, новые обязанности, новые переживания. Это очень напряженный период, прежде всего потому, что школа с первых же дней ставит перед учениками целый ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, и это требует максимальной мобилизации интеллектуальных, физических и душевных сил.

Приспособление (адаптация) ребенка к школе происходит не сразу. По мнению Дубровиной И.В. он составляет от 4 до 7 недель. Другие авторы считают, что адаптационный период в 1-м классе может длиться от нескольких месяцев до конца учебного года.

Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. Выражается это по-разному: одни стараются всячески привлечь к себе внимание и действительно привлекают его своей подвижностью и не всегда оправданной активностью, другие, наоборот, как будто замирают, говорят тише, чем обычно, с трудом вступают в контакт с другими учениками и учителем. При всем многообразии различных проявлений в поведении детей в период адаптации, можно сказать, что все первоклассники в этот нелегкий для них период нуждаются в помощи и поддержке. В связи с этим была создана программа «Адаптация первоклассников к школе».

Цель программы: создание социально-психологических условий для успешного привыкания учащихся к ситуации школьного обучения. Достижение этой цели возможно в процессе реализации следующих задач:

1. Развитие у детей когнитивных умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе (формирование психологической готовности к школе).
2. Развитие социальных и коммуникативных умений.
3. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной «Я – концепции», устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.

Основное содержание групповых занятий составляют игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер, навыков адекватного социального поведения школьников. Программа рассчитана на 2,5 месяца при проведении 2-х занятий в неделю, т.е. 10 занятий длительностью 35 минут.

Диагностический блок включает в себя;

1. Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» (О.А.Ореховой)
2. Перспективная методика «Школа зверей»

### Структура занятия по программе

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры спланируют детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

*Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

*Основная часть занятия* включает в себя упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач.

*Обсуждение итогов занятия, или рефлексия*, является обязательным этапом и предполагает: 1) эмоциональную оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения, 2) осмысление ребенком занятия.

Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Ожидаемый результат: создание условий для благоприятной адаптации ребенка к школе путем формирования положительного микроклимата в классе, доброжелательной атмосферы, установление межличностных отношений между детьми, основанных на уважении, принятии и доверии друг к другу; повышение интереса к урокам.

### 2. Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы

№	Тема занятия	Количество часов	Краткое описание содержания занятия с указанием формы, использованных приемов и методов
1	<b>Занятие №1.</b> Тема: «Знакомство»	35 мин	1. Вводная беседа 2. Ознакомление с правилами поведения в группе 3. Упражнение «Цветы» на знакомство участников друг с другом и психологом 4. Упражнение на установление

			<p>контакта «Волшебная нить»</p> <p>5. Упражнение «Подарок классу»</p> <p>6. Рефлексия</p>
2	<p><b>Занятие №2.</b></p> <p>Тема: «Что в портфеле»</p>	35 мин	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Упражнение «Визитка» на продолжение знакомства</p> <p>3. Задание «Представление визиток»</p> <p>4. Беседа с первоклассниками о том, что необходимо носить в портфеле</p> <p>5. Рисование загадок, представление рисунков, угадывание загадок</p> <p>6. Рефлексия</p>
3	<p><b>Занятие №3.</b></p> <p>Тема: «Учимся работать вместе»</p>	35 мин	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Вводная беседа</p> <p>3. Игры, упражнения на обучение навыкам работать в группе: «Разноцветные варежки», «Рисуем вместе»</p> <p>4. Упражнения на развитие внимания: «Один или два», «Эхо»</p> <p>5. Рефлексия</p>
4	<p><b>Занятие №4.</b></p> <p>Тема: «Заколдованное дерево»</p>	35 мин	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Игра «Улыбка» (настрой на занятие)</p> <p>3. Игра «Заколдованное дерево», направленное на развитие творческих способностей:</p> <p>Задание 1. Рисунок доброго лица</p> <p>Задание 2. Письмо «Каким должен быть настоящий друг», беседа-размышление о настоящем друге</p> <p>4. Упражнения на формирование навыков взаимодействия: «Незаконченные предложения», «Комплименты» с использованием клубка нитей, «Добрые пожелания»</p> <p>5. Рефлексия</p>
5	<p><b>Занятие №5.</b></p> <p>Тема: «Я очень»</p>	35 мин	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Игра на развитие внимания</p>

	хороший»		<p>«Аплодисменты»</p> <p>3. Упражнения на повышение уверенности в себе: «Я – лев», «Я очень хороший»</p> <p>4. Упражнения на формирование позитивного отношения к людям: «Что моя вещь знает обо мне», «Клеевой дождик», «Мне в тебе нравится...»</p> <p>5. Рефлексия</p>
6	<p><b>Занятие №6.</b></p> <p>Тема: «Внимательный»</p>	35 мин	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Упражнения на развитие внимания: «Исходное положение», «Тропинка»</p> <p>3. Работа со словарным запасом: игра «Закончи слово»</p> <p>4. Упражнение на развитие памяти и логического мышления «Штирлиц»</p> <p>5. Игра на стимулирование внутригруппового общения «Гомеостат»</p> <p>6. Рефлексия</p>
7	<p><b>Занятие №7.</b></p> <p>Тема: «Самый внимательный»</p>	35 мин	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Упражнение «Хлопки» на развитие внимания</p> <p>3. Игра «Конспиратор» на повышение тактильной памяти</p> <p>4. Упражнение «Закончи предложение» на пополнение словарного запаса</p> <p>5. Игра «Гомеостат» на развитие межличностного общения в группе</p> <p>6. Рефлексия</p>
8	<p><b>Занятие №8.</b></p> <p>Тема: «Я и мои друзья»</p>	35 мин	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Беседа о дружбе</p> <p>3. Просмотр мультфильма, обсуждение увиденного по вопросам</p> <p>4. Упражнение на повышение уровня самооценки «Волшебный мяч»</p> <p>5. Упражнение «Рассказ о своем</p>

			друге» 6. Упражнения на формирование навыков взаимодействия в группе: «Пожелания по кругу», «Рукопожатие» 7. Рефлексия
9	<b>Занятие №9.</b> Тема: «Наша сказка»	35 мин	1. Приветствие 2. Упражнения на развитие внимания, зрительной памяти: «Кто летает?», «Запретное движение», «Запомни порядок» 3. Игра, направленная на умение определять к какой группе относится слово «Угадай группу» 4. Составление сказки на развитие логического мышления 5. Рефлексия
10	<b>Занятие №10.</b> Тема: «Первоклассное путешествие»	35 мин	1. Приветствие 2. Упражнение на развитие произвольного внимания «Песня» 3. Упражнение на развитие воображение, творческого мышления, наблюдательности «Определи игрушку» 4. Игра «Первоклассное путешествие» 5. Рефлексия

#### Список литературы:

1. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. – М.: изд-во «Совершенство», 1998 г. – 352 с.
2. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. Практикум для психологов и логопедов. – М., 1998.
3. Крюкова С.В. Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.Генезис. 2002. – 208 с.

4. Практическая психология образования/под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений – М.:ТЦ «Сфера» - 2000 г. – 528с.
5. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. Пособие для студентов сред.пед. учеб. Заведений/под ред.И.В.Дубровиной. – 2-е изд. – М.: Изд.центр «Академия» - 1999 г. – 166 с.
6. Рабочая книга школьного психолога/под ред.И.В.Дубровиной – М.: «Просвещение» - 1991 г. – 303 с.
7. Цукерман Л.Г. Первые дни ребенка в школе – 2005 г. 116 с.