

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное негосударственное образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 8 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А.Тихашин
Приказ № 80 от 31.08.2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ШКОЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Возраст детей 6,6-8 лет
Разработчик
Сысоев Евгений Андреевич,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2018

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Школьная адаптация учащихся первых классов общеобразовательных учреждений» имеет социально-педагогическую направленность

Пояснительная записка

Актуальность программы:

Наблюдения специалистов показывают, что период адаптации к школе труден для всех без исключения детей. Поступление в школу и начальный период обучения вызывают перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка. Изменение режима дня, включение в школьный коллектив, учебная деятельность, новые обязанности, новое положение в семье — все эти факторы являются значительной нагрузкой на психику ребенка. Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет комплекс новых факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности. Всё это может выражаться в усилении тревожности, изменении поведения, в трудностях усвоения учебной программы, повышенной утомляемости и заболеваемости, причем болезни во многом носят психосоматический характер.

Большинство детей адаптируется к школе достаточно быстро. Дети с затянувшимся процессом адаптации нуждаются в особом внимании со стороны психологов. Помощь в успешной адаптации ребенка в новом статусе, формирование положительного отношения к школе, безусловно, должна исходить и от учителя, и от школьного психолога, и от родителей, отношение которых к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, эмоциональная поддержка помогают первокласснику почувствовать значимость, и освоиться в новом для него виде деятельности.

Научная обоснованность:

Поступление ребёнка в школу означает смену его социальной позиции и влечет за собой ломку старых стереотипов поведения и взаимоотношений с окружающими, необходимость освоения новых норм и требований, предъявляемых к нему учителем и родителями. Все дети проходят период адаптации к школе, даже те, которые имеют хорошую предварительную подготовку. Этот период, по мнению многих авторов, продолжается в среднем от 10 – 18 дней до 1 – 3 месяцев и сопровождается ростом внутренней напряженности ребенка, повышением уровня тревожности, кризисом недоверия к окружающим повышенным уровнем враждебности, конфликтностью, трудностями в общении, снижением самооценки. При нормальном протекании школьной адаптации эмоциональное самочувствие и самооценка стабилизируются, если же процесс адаптации ребёнка в классе затруднен, может наблюдаться деформация его личностного развития. Факторы, влияющие на период адаптационного процесса в начальной школе, зависят в первую очередь от психологического климата семьи, в которой находится ребёнок, его социальных навыков и личности педагога (его педагогического стиля общения). Дети, имеющие проблемы в семье, низкий уровень развития социальных навыков - как правило, показывают высокий уровень дезадаптации в начальной школе. Высокая степень тревожности может проявляться в том, что одни «заботятся о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством», «навязываются другим детям, ими легко управлять», другие, наоборот, «любят быть в центре внимания», хвастаются, паясничают, ведут себя шумно, когда учителя нет в классе. Тревожность по отношению к другим детям отражает степень тревожности за принятие себя сверстниками и временами может также принимать форму открытой враждебности. Так же недостаток социальной нормативности может отражаться в наличии у детей неуверенности в одобрении взрослых, которая так же проявляется в различных формах негативизма. Данная программа базируется на двух основных системах требований, предъявляемых к ребёнку в школе: к позиции ученика- (помощь в принятии ответственности в новом для ребенка статусе, обеспечивающая успешность учебной деятельности) и позиции субъекта общения (коррекция и развитие негативных поведенческих проявлений и развитие эмоциональной и личностной

сферы ребенка). Дети, поступая в школу, хотят хорошо учиться, и никто не хочет быть неуспевающим учеником. Однако разная степень готовности к школьному обучению, обусловленная различным уровнем психического развития детей, не позволяет всем учащимся сразу же овладеть школьной программой в равной мере.

С поступлением ребёнка в школу в его жизни происходят существенные изменения, формируется учебная деятельность, которая является для него ведущей. На ее основе развиваются основные психологические новообразования младшего школьного возраста. Обучение выдвигает мышление в центр сознания ребенка, что влечет за собой развитие произвольности психических процессов и развитие внутреннего плана действий. Особую роль в жизни первоклассника играет учитель, Именно на нем «завязано» эмоциональное самочувствие ребенка.

Наряду с учебной деятельностью существенное место в жизни младших школьников продолжает занимать игровая деятельность, прежде всего игры с правилами, игры-драматизации. Период адаптации к школе длится 1-2 месяца. В этот период некоторые дети очень шумны, кричат, носятся по коридору, на уроках часто отвлекаются, с учителем ведут себя довольно развязно. Другие, напротив, зажаты, скованны, стараются держаться незаметно, при малейших замечаниях плачут. У некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся капризны, возрастает интерес к играм, свойственным маленьким детям. Все эти нарушения вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, значительным увеличением и усложнением тех требований, которым ребенок должен соответствовать.

Эти психологические и психофизиологические особенности возраста первоклассников учитывались при создании программы.

Адресат программы: обучающиеся 1 класса 7-8 лет общеобразовательных учреждений

Цель программы:

Совершенствование адаптивного поведения первоклассников в новых условиях деятельности.

Задачи:

Создание условий для благоприятной адаптации первоклассников к школе путём формирования в ученической среде положительного микроклимата

Оказание помощи в установлении межличностных отношений, основанных на уважении

Способствовать улучшению взаимодействия, развитию групповой сплоченности

Обучение правилам школьной жизни

Условия реализации программы:

Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность каждого 40 минут. Общая продолжительность программы – 12 занятий, 12 академических часов. Предусматривается проведение 1-2 занятий в неделю (в зависимости от возможности расписания конкретной школы). Форма занятий может быть групповой (в группу набирается не более 12 человек).

Планируемые результаты:

Повышение уровня школьной мотивации. Изменение негативного отношения к школе, учителю.

Создание благоприятного психологического климата в школьном коллективе.

Овладение навыками общения.

Развитие концентрации внимания и усидчивости ребёнка.

Овладение приёмами запоминания.

Учебно-методический план по программе

№	Тема	Содержание	К-во часов	Методы и форма работы
1	Диагностика	<i>Определение личностных особенностей первоклассников с помощью самооценочных методик</i>	1	<i>Лестница Дембо-Рубинштейн в обработке Прихожан; проективная методика «Домики» Ореховой Л. И.; опросник школьной мотивации Е. И. Рогов.</i>
2	Знакомство «Я + ТЫ = МЫ	Познакомиться с детьми, организовать общение между ними так, чтобы в группе складывались благоприятные отношения. 1. Разучить игры на знакомство. 2. Рассказать о том, как должны обращаться дети друг к другу, к учителям и работникам школы.	1	Упражнение «Как вас зовут?» Игра «Непонятные вопросы»; «Назови имя»; «Снежный ком». Упражнение «Больше всего я люблю...»; «Пальчиковая гимнастика»; «Загадки»; «Запомни и повтори ритм». Игра «Море волнуется».
3	Школа и школьные правила	Познакомить детей со школой, правилами для учащихся. 1. Разучить игры, способствующие восприятию и усвоению школьных правил. 2. Рассказать о том, как должны обращаться дети друг к другу, к учителям и работникам школы. 3. Рассказать об уроках и переменах. Что «Можно» и что «Нельзя»	1	Упражнение «Кто где?»; «Я положу в свой в портфель...»; «Что лежит в портфеле?»; «Тихо — громко»; «Урок и перемена»; «Круги, квадраты». Рефлексия
4	Я и ты = школа Экскурсия по школе	Познакомить учащихся со школой, с работниками, работающими в школе, со школьными законами и традициями 1. Подобрать задания для игры – путешествия. 2. Познакомить ребят со школьными заповедями и традициями. 3. Провести экскурсию по школе и рассказать о людях, которые в ней работают.	1	Экскурсия по школе. Знакомство с работниками школы. Игра – путешествие «Мы разведчики». Упражнение «Любимое место в школе».

5	Учиться будем весело, чтоб хорошо учиться	Развитие памяти, мышления, восприятия, речи учащихся посредством игры. Подобрать игры и упражнения для занятия. Научить детей отвечать на поставленные вопросы, работать в коллективе, не перебивая друг друга и не выскакивая с места.	1	Игра «Добавлялки»; Упражнение «Времена года». «Распознавание цветов и оттенков»; «Найди лишнее слово»; «Съедобное и несъедобное»; Игра «Светофор»; «Аукцион
---	---	--	---	---

		Повторить цветовую гамму с учащимися. Повторить с учащимися основные цвета светофора и их значение для пешеходов и водителей.		слов»; «Обобщение предметов».
6	Развиваем пальчики рук	Посредством игр и упражнений развивать мелкую моторику рук учащихся, мыслительные процессы. Подобрать игры и упражнения на развитие мелкой моторики рук, на развитие речи, мышления. Научить детей выполнять графические задания, данные по образцу. Научить детей правильно держать в руках карандаш и проводить им линии по данному образцу.	1	Сказка « О жёлтом цыплёнке »; Пальчиковая гимнастика; Игра «Засолка капусты»; «Огурчик»; «Назови и запомни овощи»; Упражнение «Загадки»; «Мы рисуем» (Графическое задание).
7	Штрихуем контурно-изображенные предметы	Научить детей штриховать в зависимости от направления контура. Развитие мелкой моторики рук. Научить детей рисовать картинку по данному им контуру; рисовать рисунки по данной линии; различным видам штриховок, в зависимости от их направления.	1	Упражнение «Выложи сам»; «Нарисуй по линиям»; «Заштрихуй картинку».
8	Дорисуй предметы. Цветовые изображения предметов	Помочь поверить в собственные силы. Снять недоверие к собственной руке, коррекция и развитие воображения учащихся. Научить ребёнка рисовать линии на бумаге: ломаные, замкнутые, дугообразные и т.д.; выполнять работу под диктовку взрослого; различать основные цвета; распознавать основные геометрические фигуры : круг, квадрат, овал, прямоугольник.	1	Упражнение « Нарисуй линию»; « Дорисуй картинку»; «Волшебная палитра»; « Коврик для нас».

9	Путешествие в сказочный лес	Коррекция познавательных процессов учащихся, адаптация их к школе. Развитие воображения, мышления, памяти, восприятия учащихся с помощью игр и упражнений. Научить детей с любовью относиться к родной природе, к растениям и жителям леса. С помощью специальных методов и приёмов расширить кругозор детей.	0,5 т 0,5 п	Вступительная беседа о времени года с использованием загадок; рассматривание картины «Осень» Игра « Бывает – не бывает»; Упражнение « И мы»; Осенние приметы леса. Упражнение «Волшебный лес».
10	Скоморошки (Игровое занятие на свежем	Развитие познавательных процессов учащихся младших классов с помощью игр и упражнений, умение действовать в коллективе сверстников. Научить детей внимательно слушать	1	Упражнение «Перелётный колокольчик»; «Войди в круг»; Игра «Жмурки»; «Угадай

	воздухе)	инструкцию взрослого и выполнять действия, необходимые по данной инструкции. Научить ребят действовать в группе. Развитие памяти, мышления, внимания, восприятия через различные игры и упражнения.		слово»; «Снайпер»; «Паровозик»; «Ручеёк»; «Хали-хало»; «Кольцеброс».
11	Путешествие по сказкам	Адаптация учащихся к школе, формирование позитивного отношения к коллективу сверстников. Научить детей действовать по определённым правилам. Формирование совместных действий в коллективе сверстников с помощью игр и упражнений. Приобщение детей к чтению книг.	1	Сказка «Василиса Прекрасная»; «Винни Пух и все, все, все»; «Огнivo»; «Малыш и Карлосон»; Игра «Эхо»; «Поменяйся стульями»; Сказка «Незнайка и его друзья»; Игра «Ой ля калина»; «У Агафьи у старушки»; «Зайчики».
12	Весёлое космическое путешествие в страну созвездий и знаний. Повторная диаг-ка	Повторная диагностика. Подведение итогов проведённых коррекционно-развивающих занятий. Повторить с учащимися игры на развитие внимания, памяти, мышления, восприятия; межличностных отношений в коллективе	0,5 д 0,5 п	Лестница Дембо-Рубинштейн; проективная методика «Домики»; опросник школьной мотивации. Игра «Аукцион слов»; «Цепочка слов»; «Отгадай загадки»; Упражнение «Весёлый карандаш»; «Узнай по звуку»; «Будь внимателен»; Игра «Попади в кеглю»; «Пролезь через руки»; «Слушай команду»; «Кто за кем»; «Я знаю пять имён»; «Съедобное - несъедобное»
Всего: 12 часов.				

Оценка результативности:

1. Данные диагностического исследования эмоционального состояния в начале и конце групповых занятий;
2. Данные диагностического исследования уровня школьной мотивации в начале и конце групповых занятий;
3. Данные анализа продуктов деятельности (на протяжении всех занятий).

Учебно-методический комплекс программы:

Для проведения занятий необходим специально оборудованный кабинет, в котором представлены разнообразные материалы для творческого самовыражения. Важно, чтобы у каждого участника был полный индивидуальный набор всего необходимого для работы. Пространство кабинета должно быть достаточно большим для того, чтобы оно могло быть организовано в соответствии с требованиями проведения групповой арт-терапии. Отбор детей

в группу производится по результатам предварительного консультирования родителей и индивидуальной диагностики ребенка. Раздаточный материал на каждого ребенка: методические пособия, листы бумаги А4, фломастеры, мелки, цветные и простые карандаши, краски, материалы для творческой работы (пластилин, цветная бумага, цветной картон и т.д.)
Методическое оснащение программы:

Чередникова Т.В. ,Тесты для подготовки и отбора детей в школы. – СПб, 2011;
 Цзен Н.В. Пахомов Ю.В. ,Психотехнические игры – М., 2007;
 Эльконин Д.В. ,Психология обучения младшего школьника – М., 2009;
 10.Эриксон Э. ,Детство и общество. – СПб, 2010;
 Ясюкова Л.А. ,«Методика определения готовности к школе» (методич. руководство) СПб,2009

Содержание программы

Раздел 1 Вводная часть

Тема 1.1 Диагностика

Тема 1.2 Знакомство

Раздел 2 Основная часть (Изучение школьных правил. Развитие мелкой моторики. Развитие познавательных процессов учащихся.)

Тема 2.1. Знакомство со школьными правилами

Тема 2.2. Экскурсия по школе.

Тема 2.3. Развитие памяти, мышления, восприятия

Тема 2.4. Развиваем пальчики рук.

Тема 2.5. Штрихуем контурно- изображенные предметы.

Тема 2.6. Дорисуй предметы.

Тема 2.7. Развитие воображения, мышления, памяти.

Тема 2.8. Игровое занятие на свежем воздухе.

Раздел 3 Заключительная часть (Формирование позитивного отношения к коллективу сверстников. Развитие межличностных отношений. Повторная диагностика)

Тема 3.1. Развитие межличностных отношений.

Тема 3.2. Повторная диагностика.

Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(7-8 лет)	январь	май	12	12	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

Список литературы:

1. Божович Л.И., Славина Л.С., Психическое развитие школьника и его воспитание – М.,2009;
2. Венгер А.Л. ,Психологические рисуночные тесты, М., «Владос», 2010;
3. Рогов А.И., Настольная книга практического психолога в образовании.- М., «Владос» ,2006; Дальто Ф. На стороне ребенка. – СПб, 2009;