

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4  
ИМЕНИ ЛАРИСЫ ИВАНОВНЫ ЗОЛОТУХИНОЙ  
(МБОУ СОШ №4 имени Л.И.Золотухиной)**



**Программа адаптации учащихся 1 классов  
«Я - первоклассник!»  
на 2023-2024 учебный год**

Сургут  
2023 г.

## Пояснительная записка

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Дети должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к школьной жизни.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным (Битянова М.Р.).

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.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана коррекционно-развивающая программа «Я - первоклассник!».

**Цель настоящей программы:** содействие благоприятному течению социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению.

### **Задачи:**

1. формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников;
2. знакомство школьника с нормами школьной жизни, содействие принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене, формирование личностных УУД;
3. развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения, формирование регулятивных УУД;
4. развитие познавательных психических процессов, формирование познавательных УУД;
5. развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирование коммуникативных УУД;
6. создание условий для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.

**Теоретико-методологическую основу разработанной программы составляют** положения отечественной и зарубежной педагогической и возрастной психологии А.В. Петровского, Д.Б. Эльконина, Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, И.В. Дубровиной, М.Р. Битяновой, М.М. Безруких.

**Формы и методы работы:** основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

**Программа включает в себя три раздела:**

Раздел 1. Знакомство школьника с нормами школьной жизни.

Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы.

Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков.

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения).

Структура каждого занятия включает в себя: вступление, ритуал приветствия, разминка, основная часть, заключительная часть, ритуал прощания.

**Планируемый результат:** благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся I класса к школе, сформированность УУД.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- 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;
- овладение навыками учебной деятельности;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

Показатели неблагоприятной психологической адаптации:

- *Физиологический уровень:* повышенная утомляемость, снижение работоспособности, слабость, головные боли, боли в животе, нарушения сна и аппетита, появление вредных привычек (обгрызание ногтей, ручек), дрожания пальцев,

навязчивых движений, говорения с самим собой, заикания, заторможенности или, наоборот, двигательного беспокойства (расторможенности).

– *Познавательный уровень*, проявляющийся в неуспешности обучения по программе, соответствующей возрасту и способностям ребёнка. Ребенок хронически не справляется со школьной программой. При этом он может безуспешно стараться преодолеть сложности либо отказываться учиться в принципе.

– *Эмоциональный уровень*, проявляющийся в нарушении отношения к обучению, учителям, жизненной перспективе, связанной с учёбой. Учебная и игровая пассивность, агрессивность по отношению к людям и вещам, повышенная тревожность, частая смена настроения, страх. Ребенок негативно относится к школе, не хочет туда ходить, не может наладить отношения с одноклассниками и учителями. Плохо относится к перспективе обучения.

– *Социально-психологический уровень*: упрямство, капризы, повышенная конфликтность, чувства неуверенности, неполноценности, своего отличия от других, заметная уединённость в кругу одноклассников, лживость, заниженная либо завышенная самооценка, сверхчувствительность, сопровождаемая плаксивостью, чрезмерной обидчивостью и раздражительностью.

– *Поведенческий уровень*, проявляется в импульсивном и неконтролируемом поведении, агрессивности, непринятии школьных правил, неадекватности требований к одноклассникам и учителям. Причем дети в зависимости от характера и физиологических особенностей могут вести себя по-разному. Одни будут проявлять импульсивность и агрессивность, другие – зажатость и неадекватные реакции.

Сформированность УУД:

1. *Личностные УУД*: принятие социальной роли ученика; сформированность внутренней позиции школьника; принятие и соблюдение норм школьного поведения; осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; овладение начальными навыками адаптации в социуме.

2. *Регулятивные УУД*: овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности; осуществление целеполагания как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; способность осуществлять действия прогнозирования — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; овладение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; осуществление действия коррекции — внесение необходимых дополнений и коррективов

в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; способность к действию оценки — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий; освоение способов решения проблем творческого характера.

3. *Познавательные УУД*: овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

4. *Коммуникативные УУД*: способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; возможность постановки вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; способность к разрешению конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; сформированность норм в общении с детьми и взрослыми; сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, присоединяться к группе; умения благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои теплые чувства к другому; умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и выражать их; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

### **Описание коррекционного курса**

Коррекционно-развивающая программа рассчитана на 3 месяца по 2 часа в неделю. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 30 минут. Курс изучения программы рассчитан на детей 1-х классов с низкими показателями адаптации к школе. Методика предусматривает проведение занятий в групповой форме.

**Учебно-тематический план  
(18 часов)**

№	Наименование разделов	Количество часов	Практическая часть
1.	Раздел 1. Знакомство школьника с нормами школьной жизни.	6	6
2.	Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы.	6	6
3.	Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков.	6	6
	Итого:	18	18

## Тематический план

№	Наименование раздела/темы	Количество часов
<b>Раздел 1. Знакомство школьника с нормами школьной жизни</b>		
1.	С днем рождения, группа!	1
2.	Я и мое имя	1
3.	Школьные правила	1
4.	Собираем портфель	1
5.	Школьные оценки	1
6.	Что такое хорошо?	1
<b>Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы</b>		
7.	Мои эмоции	1
8.	Мое настроение	1
9.	Радость – одна на всех	1
10.	Чудо-дерево	1
11.	Грусть и печаль	1
12.	Планета эмоций	1
<b>Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков</b>		
13.	Что такое общение	1
14.	Путешествие в страну «Понимание»	1
15.	Я-доброжелательный	1
16.	Волшебные средства взаимопонимания	1
17.	Драки и обида	1
18.	Мы поссорились и помирились	1

## Список литературы

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). – М.: Генезис, 2011.
2. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М., 2001.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: программа формирования психологического здоровья у младших школьников. – М., 2001.
4. Новикова Л.М., Самойлова И.В. Настольная книга школьного психолога. 1-4 классы – М.: Эксмо, 2009.
5. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе / Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2002.
6. Пилипко Н.В. Приглашение в мир общения. Часть 1. Тетрадь 1 - М.: УЦ «Перспектива», 2008.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Ч. 1-4. Издательство «Генезис», 1998.