

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъяпольское"
(МБОУ "СОШ № 14 пос. Подъяпольское")

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____Н.Р. Шевченко
30.08.2022г.

ПРОГРАММА

Коррекционно-развивающих занятий по адаптации первоклассников к школьному обучению
“Я – первоклассник!”

Коваль Е.В.
Педагог-психолог

пос. Подъяпольское
2022 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.).

Одним из условий адаптации первоклассника в школе выступает отношение социальной среды ребенка к его успехам и неудачам. С помощью игровых методов развивающего и психокоррекционного характера психолог и учитель могут помочь ребенку в успешной адаптации. Игра - важнейшее средство включения детей в учебную деятельность, способ обеспечения эмоционального отклика на воспитательные воздействия и создания нормальных (без перегрузок) условий жизнедеятельности. Разумное сочетание игровой занимательности и серьезности заданий поможет первокласснику освоить роль ученика, заниматься с интересом, быть активным на уроках.

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-школьник».

Цель 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.

7. Профилактика школьной дезадаптации.

Участники программы: учащиеся 1 класса, психолог.

Содержание программы включает в себя 18 групповых занятий (6 из которых диагностические, а 12 коррекционно-развивающие).

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.

Структура каждого занятия включает в себя:

1. Вступление. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Продолжительность занятий: 30-40 минут.

Периодичность встреч: 1 раз в неделю

Оборудование и условия проведения занятий: просторное помещение, не ограничивающее свободу передвижения детей, бумага, фломастеры, карандаши, вырезки из детских журналов, мягкие игрушки, краски, цветные мелки, клей-карандаш, цветная бумага, мяч, клубок с нитками, магнитофон, набор геометрических фигур, тексты сказок, смайлики, схемы для построения предложений, зеркала, очки, маски животных.

Сроки реализации программы: сентябрь 2021 года – январь 2022 г.

Этапы реализации программы:

А) Диагностический (Приложение 1).

- Диагностика регулятивных и познавательных УУД (тест Тулуз-Пьерона, - Методика «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин), прогрессивные матрицы Равена (цветной вариант)).

- Диагностика коммуникативных УУД («Рукавички»).

- Диагностика личностных УУД («Беседа о школе», «Лесенка», Методика «Определение мотивов учения» (М.Р. Гинзбург), «Дерево»).

- Для определения уровня социально-психологической адаптированности ребенка к школьному обучению применяется методика «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (Чирков В. И., Соколова О. Л., Сорокина О. В.) (заполняется учителем).

Б) Коррекционный. Проведение групповых коррекционно-развивающих занятий.

В) Контрольный. Оценка эффективности реализации программы, проведение вторичной диагностики, сравнение результатов (Приложение 2)

Планируемый результат: благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся 1 класса к школе.

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;
- формирование адекватного поведения;
- 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.

Оценка достижения планируемых результатов:

Система организации контроля за эффективностью реализации программы:

- 1) Первоначальный (проведение первичной диагностики).
- 2) Текущий (анализ продуктов деятельности детей, анализ рефлексивных отзывов участников программы, наблюдение).
- 3) Итоговый (проведение вторичной диагностики, анализ результатов, выявление положительной динамики).

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Тема	Цели	Содержание	Кол-во часов
1	<i>Диагностический этап:</i>	Диагностика коммуникативных, личностных, регулятивных и познавательных УУД		3
1.1	Диагностика регулятивных и познавательных УУД		Тест «Тулуз-Пьерона», «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин) Тест «Найди несколько различий?», Методика «Запоминания 10 слов» (Лурия) прогрессивные матрицы Равена (цветной вариант)	
1.2	Диагностика коммуникативных УУД		Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман) Наблюдение	
1.3	Диагностика личностных УУД		Методика «Уровень школьной мотивации» (Луцкановой Н.Г.) Методика «Определение мотивов учения» (М.Р. Гинзбург), Методика изучения самооценки «Лесенка» (Щур В.Г.) Проективная методика «Дерево»	

2.	<i>Коррекционный этап</i>	Проведение групповых коррекционно-развивающих занятий.		12
2.1.	Вводное «Давайте познакомимся»	Создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания, психологической безопасности, раскрыть правила общения в группе.	<p>1.Приветствие. "Хорошее настроение"</p> <p>2.Разминка. Игра «Мяч».</p> <p>3.Основная часть</p> <p>Упражнение: «Цветок общения».</p> <p>Игра «Кто есть кто? Что есть что?».</p> <p>Упражнение «Подарки».</p> <p>Упражнение «Мостик Дружбы»</p> <p>Чтение и анализ сказки «Создание «Лесной школы»</p> <p>4.Заключительная часть. Ритуал прощания</p> <p>Упражнение «Доброе животное».</p>	1
2.2.	«Я и моё имя»	Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной “Я-концепции” детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности, создать атмосферу психологической безопасности, дать возможность почувствовать собственную значимость.	<p>1.Ритуал приветствия. "Хорошее настроение"</p> <p>2.Разминка. Упражнение: «Передай движение по кругу».</p> <p>3.Основная часть</p> <p>Упражнение «Я знаю, как тебя зовут».</p> <p>Игра «Слушай хлопки!»</p> <p>Упражнение «Украсть свое имя».</p> <p>Упражнение «Рисуем по точкам».</p> <p>Упражнение «Найди свою половинку».</p> <p>Упражнение «Что я люблю делать».</p> <p>Упражнение «Волшебный круг».</p> <p>4.Заключительная часть. Ритуал прощания</p> <p>Упражнение «Доброе животное».</p>	1
2.3.	«Правила школьной жизни»	Содействовать осознанию позиции школьника, познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене, способствовать формированию познавательных и личностных УУД.	<p>1.Ритуал приветствия. "Хорошее настроение"</p> <p>2.Разминка. Игра: «А я еду».</p> <p>3.Основная часть</p> <p>Упражнение “Урок или перемена”.</p> <p>Упражнение «Составь фигуру».</p> <p>Игра «Паровозик»</p>	1

			<p>Упражнение «Школьные знаки».</p> <p><i>4.Заключительная часть. Ритуал прощания</i></p> <p>Упражнение «Доброе животное»</p>	
2.4.	«Мой друг школьный портфель»	<p>Помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении, развитие познавательных и личностных УУД.</p>	<p><i>1.Ритуал приветствия. "Хорошее настроение"</i></p> <p><i>2.Разминка. «Соберем портфель!».</i></p> <p><i>3.Основная часть</i></p> <p>Чтение и анализ сказки «Собирание портфеля»</p> <p>Коллаж «Портфель для Белочки».</p> <p>Упражнение «Раскрась по инструкции».</p> <p>Игра «Запомни порядок».</p> <p>Упражнение «Я положу в свой портфель».</p> <p>Упражнение «Обведи по контуру».</p> <p>Упражнение «Доскажи словечко».</p> <p><i>4.Заключительная часть. Ритуал прощания</i></p> <p>1 Упражнение «Доброе животное»</p>	1
2.5.	«Школьные оценки»	<p>Помощь будущим первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников, активизация познавательной активности обучающихся, формирование положительной мотивации.</p>	<p><i>1.Ритуал приветствия. "Хорошее настроение"</i></p> <p><i>2.Разминка. Игра «Закончи слово».</i></p> <p><i>3.Основная часть</i></p> <p>Сказка «Сказочный городок»</p> <p>Упражнение «ЗАТО».</p> <p>Упражнение “Узоры и волшебные лесенки”.</p> <p>Игра “Листопад”</p> <p><i>4.Заключительная часть. Ритуал прощания</i></p> <p>Упражнение «Доброе животное»</p>	
2.6.	«Я контролирую себя»	<p>Формирование регулятивных УУД, развитие произвольной регуляции поведения детей, предупреждение и</p>	<p><i>1.Ритуал приветствия. "Хорошее настроение"</i></p> <p><i>2.Разминка. Игра "Эхо".</i></p> <p><i>3.Основная часть</i></p> <p>Упражнение "Гора с плеч»</p>	1

		снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.	Беседа «Настроение». Упражнение «Камень-верёвка». Упражнение «Домик». Игра "Скала. Я справлюсь" Игра «Сова». Упражнение «Психологический портрет». Психогимнатика «Ручеек радости». <i>4.Заключительная часть. Ритуал прощания</i> Упражнение «Доброе животное»	
2.7.	«Слушай команду»	Формирование регулятивных УУД, развитие произвольной регуляции поведения детей, снятие психо-эмоционального напряжения.	<i>1.Ритуал приветствия. "Хорошее настроение"</i> <i>2.Разминка. Упражнение «Слушай команду».</i> <i>3.Основная часть</i> Упражнение «Говори!». Упражнение «Фигуры из спичек». Упражнение «Точки». Упражнение «Погоня». Упражнение «Волна». <i>4.Заключительная часть. Ритуал прощания</i> Упражнение «Доброе животное»	1
2.8.	«Волшебная клетка»	Формирование регулятивных УУД, развитие произвольной регуляции поведения детей, снятие психо-эмоционального напряжения.	<i>1.Ритуал приветствия. "Хорошее настроение"</i> <i>2.Разминка. Упражнение «Строим дом»</i> <i>3.Основная часть</i> Задание 1 (Буква Д). Упражнение «Палочки и крестики». Задание 2 (Буква Р). Упражнение «Что сегодня на обед?». Задание 3 (Буква У). Упражнение «Зима». Задание 4 (Буква Б). Упражнение «Необычная страница». Задание 5 (Буква А). Игра «Запретное движение». Задание 6 (Буква Ж). Упражнение «Графический диктант». <i>4.Заключительная часть. Ритуал прощания</i> Упражнение «Доброе животное»	1
2.9.	«Планета эмоций»	Формировать коммуникативные и личностные УУД, учить осознавать	<i>1.Ритуал приветствия. "Хорошее настроение"</i> <i>2.Разминка. Упражнение «Ладонь на ладонь»</i>	1

		собственные эмоции и понимать эмоциональное состояние других, закрепление знаний об основных эмоциях, снятие психо-эмоционального напряжения, создание положительного настроения.	3.Основная часть Создание планеты Эмоций Проигрывание этюдов на выражение основных эмоций Упражнение «Соедини ниточками слова-эмоции» 4.Заключительная часть. Ритуал прощания Упражнение «Доброе животное»	
2.10.	«Настроение в школе»	Формирование коммуникативные и личностные УУД, снижение тревожности, усиление“ Я” ребёнка, уверенности в себе, снятие психо-эмоционального напряжения, создание положительного настроения.	1.Ритуал приветствия. "Хорошее настроение" 2.Разминка. Упражнение: «Телеграмма». 3.Основная часть Упражнение: «Дождик». Упражнение «Угадай настроение» Упражнение «Изобрази настроение» Упражнение «Цветопись настроения» Упражнение «Мое настроение я в школе». 4.Заключительная часть. Ритуал прощания Упражнение «Доброе животное»	1
2.11	«Путешествие в страну «Понимание»	Формирование коммуникативных УУД; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; развитие способности к разрешению конфликтов; развитие у детей социальных и коммуникативных умений, снятие психо-эмоционального напряжение, развитие навыков сотрудничества и взаимодействия.	1.Ритуал приветствия. "Хорошее настроение" 2.Разминка. Упражнение «Ракета» 3.Основная часть Игра «Слепой и поводырь». Игра "Скала " (надо преодолеть гору). Игра «Волшебный круг». Привал. Игра «Только весёлые слова». Игра «Чтение эмоций». Игра «Зеркало». Этюд «На крыше у Шуры жил журавль Жура». 4.Заключительная часть. Ритуал прощания Упражнение «Доброе животное»	1
2.12	«Дерево дружбы»	Формирование коммуникативных и личностных УУД, создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и	1.Ритуал приветствия. "Хорошее настроение" 2.Разминка. Упражнение «Барометр настроения». 3.Основная часть	1

		психологической безопасности, сплочение классного коллектива, создание благоприятного психологического климата в классе.	Вводится легенда о "Заколдованном дереве". Упражнение «Дерево дружбы». Упражнение «Веселое лицо». Упражнение «Раскрась ежика». Упражнение «Настоящий друг». Упражнение «Комплименты». Упражнение «Опишите друг друга». <i>4. Заключительная часть. Ритуал прощания</i> Упражнение «Доброе животное»	
2.13.	«Первоклассник – это здорово»		<i>1. Ритуал приветствия. "Хорошее настроение"</i> <i>2. Разминка.</i> Упражнение «Телеграмма». <i>3. Основная часть</i> Упражнение «Волшебная подушка для первоклассника» Упражнение «Остров первоклассников» Упражнение «Прекрасный сад» Упражнение «Огонь» Упражнение «Лучи солнца» <i>4. Заключительная часть. Ритуал прощания</i> Упражнение «Свеча»/ Упражнение «Тепло наших сердец»	
3.	Контрольный этап	Оценка эффективности реализации программы, проведение вторичной диагностики, сравнение результатов		3
	Итого часов			18

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.