

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья пгт Кикнур»

Рассмотрено на заседании  
школьного МО  
Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_

\_Согласовано:  
зам.по ВР  
\_\_\_\_\_

Баженова И.В.

Утверждаю  
Директор школы

\_\_\_\_\_

О.А. Соколова

Приказ

№\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_

## **Программа адаптационных занятий для первоклассников «Введение в школьную жизнь»**

Составила: Куликова О.В. педагог – психолог,  
I квалификационная категория

### **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 новые контакты, новые отношения, новые обязанности маленького человека. Изменяется вся жизнь ребенка: она подчиняется учебе, школьным делам и заботам. Это очень напряженный период, т.к. школа с первых же дней ставит перед учениками ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физиологических возможностей.

Большинство детей в основном готовы к школе. Желание новизны, осознание важности изменения своего статуса ("Я уже ученик"), готовность к выполнению учебных задач помогают ребенку принять требования учителя, касающиеся его поведения, отношения со сверстниками. Ребенку необходимо подчиняться новому режиму дня, неизбежности установления временных рамок. В подобной ситуации многие дети испытывают постоянный стресс и тревогу, обусловленные сложностью и непонятностью новой социальной ситуации. Это может значительно осложнить процесс адаптации ребенка.

Для того, чтобы помочь ребенку при встрече с новой для них жизненной ситуацией, целесообразно использовать пропедевтический цикл занятий в первые дни обучения в первом классе. Программа составлена на основе программ: Г.А. Цукерман, К.Н. Поливанова «Введение в школьную жизнь» и А. Ивашова «Сотрудничество». - поможет ребенку построить содержательный образ "настоящего школьника". Это своеобразное посвящение в новый возраст, новую систему отношений со взрослыми, сверстниками и самим собой.

По форме, по манере общения занятия строятся как обучение навыкам учебного сотрудничества. Предполагается, что усилия детей должны быть сосредоточены на освоении отношений: на выработке умений договариваться, обмениваться мнениями, понимать, оценивать друг друга и себя в соответствии с требованиями школьной жизни.

**Цель программы:** профилактика школьной дезадаптации.

**Задачи:**

- Снижение школьной тревоги, снятие негативных эмоций, связанных со школой; помощь в осознании причин своих волнений.
- Знакомство с правилами школьной жизни.
- Развитие навыков сотрудничества, доверительного отношения друг к другу; сплочение классного коллектива.
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью.
- Развитие познавательной активности, воображения.
- Формирование познавательных мотивов учения.

Программа включает в себя 8 занятий для учащихся первого класса.

**Период проведения** – начало учебной деятельности в школе – сентябрь, октябрь.

### **Основное содержание программы:**

- проведение упражнений и игр на создание и поддержание благоприятного эмоционально-психологического климата, сплочение и развитие классного коллектива;
- проведение бесед, помогающих снять повышенную тревожность, позволяющих осознать причины своих волнений;
- проведение упражнений и игр на развитие личностных качеств, необходимых для продуктивных взаимоотношений с окружающими;
- проведение упражнений и игр на развитие познавательной активности, воображения, формирование познавательных мотивов учения.

### **Структура занятия**

*Ритуалы приветствия* – прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющим спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуалы могут быть придуманы самой группой в процессе обсуждения, могут быть предложены психологом. Первый вариант, конечно предпочтительнее, но в практике работы с первоклассниками чаще реализуется второй. Ритуал предлагается и исполняется в первый раз уже на первом занятии, и задача взрослого – неукоснительно выполнять его каждую встречу, наблюдая за тем, чтобы в него были включены все дети. Желательно, чтобы в ходе развития группы контроль над исполнением ритуала перешёл к членам самой детской группы.

*Разминка* является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Соответственно, разминочные упражнения необходимо выбирать с учётом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

*Основное содержание* занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного развивающего компонента. Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным одновременно и на

развитие познавательных процессов и на формирование социальных навыков, и на динамическое развитие группы. Последовательность упражнений должна предполагать чередование деятельности, смену психофизического состояния ребёнка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения должны также располагаться в порядке от сложного к простому. Количество игр на занятии должно быть не много, 2 – 4 игры, некоторые из которых были разучены на прошлом занятии. Заканчивать эту часть занятия тоже хорошо одной из любимых игр детей, созвучных с темой текущей встречи.

*Рефлексия* занятия предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия прошлого занятия предполагает, что дети вспоминают, чем они занимались в последний раз, что особенно запомнилось, зачем они это делали.

Рефлексия только что прошедшего занятия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают эмоциональную обратную связь друг другу и психологу. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Излагаемая программа представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определённой логике и направленных на формирование у младших школьников необходимого уровня психологической готовности к школе в сферах обучения, общения со сверстниками и педагогами, мотивационной готовности.

Каждое занятие имеет стандартную форму проведения, длительность приблизительно составляет 30 минут.

### **Условия проведения.**

Дети на первом занятии при помощи игр делятся на две группы. Во время занятия, в самом начале, дети сидят в кругу на стульчиках, что значительно облегчает их взаимодействие и даёт ощущение общности.

В группе принимается правило «Когда говорит один – остальные его слушают и понимают».

Психологу нужно давать возможность детям возможность высказать своё мнение, поделиться впечатлением после любого упражнения. Многие упражнения сопровождается соответствующая музыка.

В начале и в конце тренинговых занятий проводится социометрия участников группы. Предлагаемая программа рассчитана на 8 занятий, проводимых ежедневно.

### Тематический план

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол –во часов</b>
<b>1.</b>	<b>Знакомство.</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Я и моё имя.</b>	<b>1</b>
<b>3.</b>	<b>Я и моя семья.</b>	<b>1</b>
<b>4.</b>	<b>Урок и перемена.</b>	<b>1</b>
<b>5.</b>	<b>Экскурсия по школе (мед.кабинет, столовая)</b>	<b>1</b>
<b>6.</b>	<b>Экскурсия по школе (библиотека, кабинет психолога)</b>	<b>1</b>
<b>7.</b>	<b>Ученье – свет, а не ученье – тьма.</b>	<b>1</b>
<b>8.</b>	<b>Когда всем весело, а одному грустно.</b>	<b>1</b>

### **Список литературы.**

1. Профилактика и коррекция дезадаптации у первоклассников. «Введение в школьную жизнь». Р. Рахманкулова.
2. Программа адаптационных занятий для первоклассников «Введение в школьную жизнь» Г.А. Цукерман и К Н Поливанова.
3. Программа социального тренинга для дошкольников и младших школьников А. Ивашова «Сотрудничество»
4. М.Р. Битянова «Адаптация ребёнка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка». – М.: Образовательный центр «Педагогический поиск», 1997г.

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья пгт Кикнур»

Рассмотрено на заседании  
школьного МО  
Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_

\_Согласовано:  
зам.по ВР  
\_\_\_\_\_

Баженова И.В.

Утверждаю  
Директор школы

\_\_\_\_\_

О.А. Соколова

Приказ

№\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## **Рабочая программа адаптационных занятий для первоклассников «Введение в школьную жизнь»**

Составила: Куликова О.В. педагог – психолог,  
I квалификационная категория

2017

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа адаптационных занятий составлена на основе программ: Г.А. Цукерман, К.Н. Поливанова «Введение в школьную жизнь» и А.Ивашова «Сотрудничество».

Начало обучения в школе - один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально - психологическом, так и в физиологическом плане. Это новые контакты, новые отношения, новые обязанности маленького человека. Изменяется вся жизнь ребенка: она подчиняется учебе, школьным делам и заботам. Это очень напряженный период, т.к. школа с первых же дней ставит перед учениками ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физиологических возможностей.

Большинство детей в основном готовы к школе. Желание новизны, осознание важности изменения своего статуса ("Я уже ученик"), готовность к выполнению учебных задач помогают ребенку принять требования учителя, касающиеся его поведения, отношения со сверстниками. Ребенку необходимо подчиняться новому режиму дня, неизбежности установления временных рамок. В подобной ситуации многие дети испытывают постоянный стресс и тревогу, обусловленные сложностью и непонятностью новой социальной ситуации. Это может значительно осложнить процесс адаптации ребенка.

Для того, чтобы помочь ребенку при встрече с новой для них жизненной ситуацией, целесообразно использовать пропедевтический цикл занятий в первые дни обучения в первом классе. Программа составленная на основе программ: Г.А. Цукерман, К.Н. Поливанова «Введение в школьную жизнь» и А. Ивашова «Сотрудничество». - поможет ребенку построить содержательный образ "настоящего школьника". Это своеобразное посвящение в новый возраст, новую систему отношений со взрослыми, сверстниками и самим собой.

По форме, по манере общения занятия строятся как обучение навыкам учебного сотрудничества. Предполагается, что усилия детей должны быть сосредоточены на освоении отношений: на выработке умений договариваться, обмениваться мнениями, понимать, оценивать друг друга и себя в соответствии с требованиями школьной жизни.

**Цель программы:** профилактика школьной дезадаптации.

**Задачи:**

- Снижение школьной тревоги, снятие негативных эмоций, связанных со школой; помощь в осознании причин своих волнений.
- Знакомство с правилами школьной жизни.



- Развитие навыков сотрудничества, доверительного отношения друг к другу; сплочение классного коллектива.
  - Воспитание бережного отношения к своему здоровью.
  - Развитие познавательной активности, воображения.
  - Формирование познавательных мотивов учения.
- Программа включает в себя 8 занятий для учащихся первого класса.

**Период проведения** – начало учебной деятельности в школе – сентябрь, октябрь.

### **Основное содержание программы:**

- проведение упражнений и игр на создание и поддержание благоприятного эмоционально-психологического климата, сплочение и развитие классного коллектива;
- проведение бесед, помогающих снять повышенную тревожность, позволяющих осознать причины своих волнений;
- проведение упражнений и игр на развитие личностных качеств, необходимых для продуктивных взаимоотношений с окружающими;
- проведение упражнений и игр на развитие познавательной активности, воображения, формирование познавательных мотивов учения.

### **Структура занятия**

*Ритуалы приветствия* – прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющим спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуалы могут быть придуманы самой группой в процессе обсуждения, могут быть предложены психологом. Первый вариант, конечно предпочтительнее, но в практике работы с первоклассниками чаще реализуется второй. Ритуал предлагается и исполняется в первый раз уже на первом занятии, и задача взрослого – неукоснительно выполнять его каждую встречу, наблюдая за тем, чтобы в него были включены все дети. Желательно, чтобы в ходе развития группы контроль над исполнением ритуала перешёл к членам самой детской группы.

*Разминка* является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Соответственно, разминочные упражнения необходимо выбирать с учётом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности. Определённые разминочные упражнения

позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

*Основное содержание* занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного развивающего компонента. Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным одновременно и на развитие познавательных процессов и на формирование социальных навыков, и на динамическое развитие группы. Последовательность упражнений должна предполагать чередование деятельности, смену психофизического состояния ребёнка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения должны также располагаться в порядке от сложного к простому. Количество игр на занятии должно быть не много, 2 – 4 игры, некоторые из которых были разучены на прошлом занятии. Заканчивать эту часть занятия тоже хорошо одной из любимых игр детей, созвучных с темой текущей встречи.

*Рефлексия* занятия предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия прошлого занятия предполагает, что дети вспоминают, чем они занимались в последний раз, что особенно запомнилось, зачем они это делали.

Рефлексия только что прошедшего занятия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают эмоциональную обратную связь друг другу и психологу. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Излагаемая программа представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определённой логике и направленных на формирование у младших школьников необходимого уровня психологической готовности к школе в сферах обучения, общения со сверстниками и педагогами, мотивационной готовности.

Каждое занятие имеет стандартную форму проведения, длительность приблизительно составляет 30 минут.

### **Условия проведения.**

Дети на первом занятии при помощи игр делятся на две группы. Во время занятия, в самом начале, дети сидят в кругу на стульчиках, что значительно облегчает их взаимодействие и даёт ощущение общности.

В группе принимается правило «Когда говорит один – остальные его слушают и понимают».

Психологу нужно давать возможность детям возможность высказать своё мнение, поделиться впечатлением после любого упражнения. Многие упражнения сопровождается соответствующая музыка.

В начале и в конце тренинговых занятий проводится социометрия участников группы. Предлагаемая программа рассчитана на 8 занятий, проводимых ежедневно.

### **Список литературы.**

5. Профилактика и коррекция дезадаптации у первоклассников. «Введение в школьную жизнь». Р. Рахманкулова.
6. Программа адаптационных занятий для первоклассников «Введение в школьную жизнь» Г.А. Цукерман и К Н Поливанова.
7. Программа социального тренинга для дошкольников и младших школьников А. Ивашова «Сотрудничество»
8. М.Р. Битянова «Адаптация ребёнка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка». – М.: Образовательный центр «Педагогический поиск», 1997г.