

**«Рассмотрено»**  
методическим советом  
МБОУ «СП №5 им. Марачкова А.О.»  
Протокол №1 от «30» августа 2024 г.

**«Согласовано»**  
методическим советом  
МБОУ «СП №5 им. Марачкова А.О.»  
Протокол №1 от «30» августа 2024 г.

**«Утверждено»**  
Директор МБОУ  
«СП №5 им. Марачкова А.О.»  
В.Б. Осташев / \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ  
ПО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

Автор-составитель:  
педагог-психолог  
Кузнецова Юлия Александровна

г. Ачинск

## **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.
7. Профилактика школьной дезадаптации.

**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.

Методологическая основа программы опирается на концептуальные основы разработки проблемы адаптации детей в контексте готовности к школе в психологии связаны с трудами А.В. Петровского, Д.Б. Эльконина, Я. Иерасека, Н.И. Гуткиной, Р.А. Захарова, Л.М. Ковалевой, Н.Н. Тарасенко. В работах названных авторов адаптация рассматривается как особый момент, фаза в становлении человека, от которого в значительной мере зависит характер его дальнейшего личностного развития. В работах Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, Г.А. Цукерман, К.Н. Поливановой, В.В.Рубцова, А.З. Зака отмечено, что существует связь с требованиями учебной деятельности со сменой форм общения.

В первые учебные недели может закладываться основа для развития в будущем слабой успеваемости, поэтому многие исследователи большое значение придают вопросам школьной готовности, а также адаптации первоклассника к новым условиям систематического обучения в коллективе сверстников (М.М. Безруких, Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, И.В. Дубровина, С.П. Ефимова, И.А. Коробейников, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова, Д.Б. Эльконин)

Теоретико-методологическую основу данной программы также составляют положения отечественной педагогической и возрастной психологии об общих условиях, при которых адаптация к школьной жизни протекает наиболее успешно. К ним относятся: создание материально-технического обеспечения учебно-воспитательного пространства (Ш.А. Амонашвили, В.А. Петровский и др.); подбор соответствующих возрастным особенностям учащихся методов и приемов обучения (Н.В. Бабкина, Т.А. Ладыженская, А.А. Леонтьев, Г.А.Цукерман и др.); учет индивидуально – личностных качеств ученика (А.А.Кирсанов, Е.С.Рабунский, И. Унт и др.).

**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 себя четыре раздела:

Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни

Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы

Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков

Раздел 4. Заключительная часть.

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

Структура каждого занятия включает в себя:

1. Вступление. Ритуал приветствия.

2. Разминка.

3. Основная часть.

4. Заключительная часть. Ритуал прощания.

**Планируемый результат:** благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся 1 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;
- 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, неприятии 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.

### **Оценка эффективности реализации программы.**

1. 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.).

2. Диагностика сформированности УУД включает в себя:

#### *Коммуникативные УУД*

- Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)

- «Кто прав?» (Г.А. Цукерман)

#### *Регулятивные УУД*

- Методика «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин);

- Тест Тулуз-Пьерона.

#### *Личностные УУД*

- «Беседа о школе» (Т.А. Нежной);

- Тест «Лесенка» (В.Г. Щур);

- Методика «Определение мотивов учения» (М.Р. Гинзбург)

#### *Познавательные УУД*

Методический комплекс Л.А. Ясюковой (задания на диагностику развития познавательных психических процессов).

Программа рассчитана на работу в группе из 4-8 обучающихся.

### **Пространственно-временная организация**

Продолжительность занятий: 30 минут.

Периодичность встреч: 1 раз в неделю.

## Тематическое планирование

№	Название занятия	Методы, формы работы	Количество часов	Дата проведения
<b>Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни</b>				
1	«Вводное занятие. Я и мое имя»	Приветствие. Разминка. Игра «Мяч». Упражнение «Я знаю, как тебя зовут». Упражнение «Украшь свое имя». Упражнение «Найди свою половинку». Упражнение «Доброе животное».	1	
2	«Школьные правила»	Упражнение «Урок или перемена». Упражнение «Составь фигуру». Игра «Паровозик». Упражнение «Школьные знаки». Чтение и анализ сказки «Школьные правила». Упражнение «Доброе животное».	1	
3	«Собираем портфель»	Приветствие. "Хорошее настроение". Разминка. Упражнение: «Соберем портфель!». Чтение и анализ сказки «Собирание портфеля». Упражнение «Я положу в свой портфель». Упражнение «Доскажи словечко». Упражнение «Доброе животное».	1	
4	«Что такое хорошо?»	Приветствие. "Хорошее настроение". Разминка. Упражнение «Атомы и молекулы». Игра «Наши поступки». Упражнение «Сочини рассказ по теме «Хорошо-плохо»». Упражнение. «Барометр настроения». Упражнение «Доброе животное».	1	
<b>Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы</b>				
5	«Мои эмоции»	Приветствие. "Хорошее настроение". Разминка. Игра «Наоборот». Упражнение «Назови эмоцию». Игра «Собери эмоцию». Знакомство с эмоциональными состояниями (удивление, любопытство). Упражнение «Пирог эмоций». Упражнение «Цвет настроения».	1	
6	"Мое настроение" «Конверты "Радости" и "Огорчений"»	Приветствие. "Хорошее настроение". Разминка. Упражнение «Тренировка эмоций» Разные настроения. Релаксационное упражнение «Облака». Упражнение «Сочини рассказ».	1	
7	«Наши страхи»	Приветствие. "Хорошее настроение" Упражнение «Страхи сказочных героев». Игра «Змей Горыныч». Упражнение «Поймай слово». Игра-аппликация «Спрячем страх за забором». Упражнение «Доброе животное».	1	

8	«Грусть и печаль»	Приветствие. "Хорошее настроение". Разминка. Игра «Скучно, скучно так сидеть». Игра «Мартышка». Упражнение «Солнышко и тучка». Подвижная игра «Тропинка». Упражнение «Доброе животное».	1	
9	«Я контролирую себя»	Приветствие. "Хорошее настроение". Разминка. Игра "Эхо". Упражнение "Гора с плеч". Упражнение «Камень-верёвка». Упражнение «Домик». Игра "Скала. Я справлюсь" Игра «Сова». Психогимнатика «Ручеек радости».	1	
10	«Слушай команду»	Приветствие. "Хорошее настроение". Разминка. Упражнение «Слушай команду». Упражнение «Говори!». Упражнение «Погоня». Упражнение «Дождик».	1	
<b>Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков</b>				
11	«Что такое общение»	Приветствие. "Хорошее настроение". Разминка. Упражнение "Подарок другу" Упражнение «Я рад общаться с тобой». Упражнение «Подари сердце другу». Упражнение «Мостик дружбы».	1	
12	«Волшебные средства взаимопонимания»	Приветствие. "Хорошее настроение". Разминка. Игра «Дотронься...». Упражнение «Друг к дружке». Знакомство с «Волшебными средствами понимания». Игра "Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся". Игра «Мы - силачи». Игра «Волшебники».	1	
13	«Драки и обида»	Приветствие. "Хорошее настроение". Разминка. Игра «Обзывалки». Игра «Пальцы — звери добрые, пальцы — звери злые». Упражнение «Закончи фразу». Упражнение «Доброе животное».	1	
14	«Мы поссорились и помирились»	Приветствие. "Хорошее настроение". Разминка. Игра «Поварята». Игра «Два барана». Игра «Уходи, злость, уходи». Упражнение «Солнечные лучики». Упражнение «Доброе животное».	1	
<b>Раздел 4. Заключительная часть.</b>				
15	Игра «Что я знаю про свою школу»	Приветствие. "Хорошее настроение". Разминка. Упражнение «Барометр настроения». Упражнение «Мои одноклассники». Упражнение «Как найти ученика в школе». Упражнение «Любимое место в школе».	1	
				<b>Итого 15 ч</b>

## Список использованной литературы

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе. – М.: Генезис, 2011.-144с.
2. Артюхова И. Профилактика дезадаптации первоклассников. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
3. Артюхова И. В первом классе без проблем. - М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
4. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1997. — 298 с.
5. Глазунов Д.А. Развивающие занятия 1 класс. Методическое пособие с электронным приложением. - М.: Планета, 2011.-240с.
6. Кабанова М.Н. Готовимся к школе. Практические задания, тесты, советы психолога.-М.: Олма-пресс, 2001.- 224 с.
7. Куражева Н.Ю., Козлова И.А. Приключения будущих первоклассников: психологические занятия с детьми 6-7 лет - СПб.: Речь, 2007. – 240 с.
8. 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.
9. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
10. Озерова О.Е. Развитие творческого мышления и воображения у детей. Игры и упражнения.- Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
11. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И.В. - СПб.: Питер, 2004 - 592 с.
12. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. - М.: Академия развития. - 32с.
13. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. - М.: Академия развития. - 32с.
14. Трясоруква Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 29 с.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000. – 160 с.