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.  Школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д.

Некоторые первоклассники могут быть очень шумными, крикливыми, они без удержу носятся по коридору, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать. Другие дети очень скованны, робки, стараются держаться незаметно, не слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче плачут. У части детей нарушается сон, аппетит, проявляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей.

Наблюдения за первоклассниками показали, что социально-психологическая адаптация может проходить по-разному. Значительная часть детей (50-60%) адаптируется в течение первых 2-3 месяцев обучения. Это проявляется в том, что ребенок привыкает к коллективу, ближе узнает своих одноклассников, приобретает друзей. У детей, благополучно прошедших адаптацию, преобладает хорошее настроение, активное отношение к учебе, желание посещать школу, добросовестно и без видимого напряжения выполнять требования учителя.

Другим детям (примерно 30%) требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Они могут до конца первого полугодия предпочитать игровую деятельность учебной, не сразу выполняют требование учителя, часто выясняют отношения со сверстниками неадекватными методами (дерутся, капризничают, жалуются, плачут). У этих детей встречаются трудности и в усвоении учебных программ.

Есть дети (их примерно 14%), у которых процесс адаптации очень длительный (до конца учебного года). Они отличаются негативными формами поведения, устойчивыми отрицательными эмоциями, нежеланием учиться и посещать школу. Часто именно с этими детьми не хотят дружить, сотрудничать. Это в свою очередь вызывает реакцию протеста: они ведут себя вызывающе, задираются, мешают проводить урок.

Программа «Я – Первоклассник!» направлена на снятие эмоционального дискомфорта у первоклассников, на создание ситуации успеха, а так же на коррекцию и развитие школьно-значимых психофизиологических функций в процессе учебной деятельности.

Цель программы: создание социально-психологических условий для успешной адаптации первоклассников к школьному обучению.

Достижение этой цели возможно в процессе реализации следующих задач:

1.     Развивать у детей когнитивные умения и способности, необходимые для успешного обучения в школе.

2.     Развивать у детей социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогом.

3.     Формировать устойчивую учебную мотивацию на фоне позитивной Я-концепции, устойчивой самооценки и низкого уровня тревожности.

4.     Развивать эмоционально-волевую сферу, содействовать формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятию страхов и эмоционального напряжения, формированию регулятивных УУД.

5.     Создавать условия для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.

Содержание программы включает в себя 12 групповых занятий.

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

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. На занятиях используются игры, психотехнические упражнения, творческие задания, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, обсуждение с детьми выполненных заданий.

Структура каждого занятия включает в себя:

1.     Вступление. Ритуал приветствия.

2.     Разминка.

3.     Основное содержание занятия.

4.     Рефлексия.

5.     Ритуал прощания.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- 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;

 - сформированность адекватного поведения;

- овладение навыками учебной деятельности;

- самостоятельность ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому;

- сформированность УУД;

- снижение уровня тревожности и неуверенности в себе.

 Критерии достижения планируемых результатов:

 Адекватное поведение в соответствии с установленными в школе правилами.

 Владение навыками учебной деятельности.

 Положительное взаимодействие (ученик-учитель, ученик-ученик).

 Повышение уверенности в себе.

 Снижение количества страхов.

 Сформированность УУД.

Каковы признаки успешной адаптации?

Во-первых, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

Второй признак -  насколько легко ребенок справляется с учебной программой.

Третий признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

Четвертый признак -  удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем.

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Содержание | Дата  |
| План | Факт |
| 1 | Знакомство.Я и мое имя. | Упражнение «Здравствуй»Упражнение «Эстафета хорошего настроения»Упражнение «Дракон, кусающий свой хвост»Упражнение «Мой смешной портрет»Упражнение «Рисуем настроение»Упражнение «Спасибо за прекрасный день» |  |  |
| 2 | Урок и перемена. | Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»Упражнение «На что похоже настроение»Упражнение «Что значит быть школьником»Рисование на тему «Я - дошкольник, я - школьник».Упражнение «Рисуем настроение»Упражнение «Спасибо за прекрасный день» |  |  |
| 3 | Правила школьной жизни. | Упражнение «Ролевая гимнастика»Упражнение «Лесные жители»Сказка М.А. Панфиловой Создание "Лесной школы"Сказка М.А. Панфиловой «Школьные правила»Показ презентации «Школьные правила»Упражнение «Рисуем настроение»Упражнение «Спасибо за прекрасный день» |  |  |
| 4 | Ученье - свет, а неученье - тьма. | Упражнение «Поздороваться носами»Упражнение «Закончи предложения»Упражнение «Самый лучший первоклассник»Упражнение «Для чего ходят в школу»Упражнение «Я в школе»Упражнение «Рисуем настроение»Упражнение «Спасибо за прекрасный день» |  |  |
| 5 | Для чего ходят в школу. | Упражнение «Поздороваться носами»Упражнение «Закончи предложения»Упражнение «Самый лучший первоклассник»Упражнение «Для чего ходят в школу»Упражнение «Я в школе»Упражнение «Рисуем настроение»Упражнение «Спасибо за прекрасный день» |  |  |
| 6 | Оценка.Мой друг – школьный портфель. | Упражнение «Ветер дует на…»Упражнение «Что мне нужно в школе»Сказка М.А. Панфиловой «Собирание портфеля»Упражнение «Я положу в свой портфель»Упражнение «Четвертый лишний»Упражнение «Рисуем настроение»Упражнение «Спасибо за прекрасный день» |  |  |
| 7 | Учимся работать дружно. | Упражнение «Воздушный бал»Упражнение «Разминка с шариками»Упражнение «Что изменилось»Упражнение «Пересядьте все те, у кого...»Упражнение «Что важно для меня»Упражнение «Рисуем настроение»Упражнение «Спасибо за прекрасный день» |  |  |
| 8 | Учимся работать дружно. | Упражнение «Поздороваемся»Упражнение «Шарики»Упражнение «Пингвины»Упражнение «Сложить фигуру»Упражнение «Рисуем настроение»Упражнение «Спасибо за прекрасный день» |  |  |
| 9 | Мы вместе. | Упражнение «Ласковое имя»Упражнение «Гусеница»Упражнение «Портрет школьника»Упражнение «Тропинка»Упражнение «Наш класс – это все мы»Упражнение «Рисуем настроение»Упражнение «Спасибо за прекрасный день» |  |  |
| 10 | Когда всем весело, а одному грустно. | Упражнение «Дождик»Упражнение «Угадай настроение»Упражнение «Изобрази настроение»Упражнение «Хрустальное путешествие»Упражнение «Цветопись настроения»Упражнение «Мое настроение в школе»Упражнение «Спасибо за прекрасный день» |  |  |
| 11 | Волшебные слова. | Упражнение «Свеча»Упражнение «Волшебная подушка для первоклассника»Упражнение «Остров первоклассников»Упражнение «Прекрасный сад»Упражнение «Огонь»Упражнение «Лучи солнца»Упражнение «Полет бабочки»Упражнение «Тепло наших сердец» |  |  |
| 12 | Первоклассное путешествие. | Упражнение «Здравствуй»Упражнение «Эстафета хорошего настроения»Упражнение «Дракон, кусающий свой хвост»Упражнение «Мой смешной портрет»Упражнение «Рисуем настроение»Упражнение «Спасибо за прекрасный день» |   |  |

**Коррекционно-развивающая программа в период адаптации первоклассников.**

**«Я – Первоклассник!»**