

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №585
Кировского района Санкт-Петербурга**

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. Директора по ВР

ГБОУ СОШ №585

Кировского района

Санкт-Петербурга

« 29 » 08.2022 г.

С.А. Кравченко



« УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора

ГБОУ СОШ №585

Кировского района

**Санкт-Петербурга
№_57/12 от « 29» 08.2022г.**

Директор

И.А. Варова



РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Адаптация учащихся в школе»

возраст обучающихся: 7-8 лет (обучающиеся 1-х классов)

составитель: Шумилова Ирина Алексеевна

педагог-психолог

высшей квалификационной категории

2022-2023 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Цель программы	4
Основные задачи программы	4
Предполагаемые результаты	5
Виды деятельности учащихся	5
Материально-техническое обеспечение	5
Учебно-тематический план	5
Календарно-тематический план	5
Виды контроля	7
Методическая литература	12
Приложение	13

Пояснительная записка

Первый класс школы — один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Поступление ребенка в школу приводит к эмоционально-стрессовой ситуации: изменяется привычный стереотип поведения, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет комплекс новых факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности и, конечно, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей.

Адаптация ребенка к школе — довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Не день, не неделя требуется для того, чтобы ребенок освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспосабливается к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций. Особенно остро дети нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении в кризисные моменты жизни. Первый год учебы в школе требует от ребенка мобилизаций всех ресурсов.

Психолого-педагогическое сопровождение первоклассника не ограничивается помостью в овладении учебными навыками. Ведь ребенок, прия в первый класс, вынужден привыкать к непривычным для себя нагрузкам, прежде всего статическим, к новому социальному окружению, правилам и традициям, которые приняты в данной школе, наконец, к системе оценивания его труда. В связи с этим целесообразно выделить следующие виды адаптации: учебную, организационную, психофизиологическую, социально-психологическую. Психофизиологическая адаптация — это приспособление к новым физическим и психологическим нагрузкам, связанным с целым комплексом условий, оказывающих различное влияние на первоклассника. В первую очередь это известная монотонность учебного процесса. Социально-психологическая адаптация - привыкание ребенка к одноклассникам, учителям и техническому персоналу. Социально-психологическая адаптация - не усвоение групповых норм, но и перестройка системы ценностных ориентаций, самооценки ребенка под влиянием группы. Для этого важно дать первоклассникам возможность осознать, каким правилам поведения в школе они должны следовать, почему это важно, кого называют школьниками

Таким образом, сопровождение адаптационного процесса первоклассника в школе должно учитывать все вышеперечисленные процессы.

Цель программы: Создание социально-психологических условий для успешной адаптации первоклассников в ситуации школьного обучения.

Задачи:

Образовательные:

1. Знакомить учащихся со школьными правилами

Развивающие:

1. Создавать условия для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у первоклассников при вхождении в школьную жизнь.
2. Развивать коммуникативные навыки, такие как умение слушать собеседника и высказывать свою точку зрения

Воспитательные:

1. Создавать условия для осознания и принятия себя в роли учеников.
2. Организовывать взаимодействие между детьми как предпосылки формирования навыков учебного сотрудничества.
3. Создавать предпосылки для групповой сплоченности класса
4. Развивать навыки саморегуляции

Контингент: учащиеся первых классов.

Особенности организации образовательного процесса:

Общая продолжительность программы – 10 академических часов, из них 5 часов приходится непосредственно на программу адаптации. Занятия проводятся с целым классом, 1 раз в неделю.

В диагностическом блоке отведено 2 академических часа на фронтальную диагностическую работу. Время, отведенное на индивидуальный мониторинг, может изменяться в зависимости от количества учащихся в классе, которые составляют «группу риска» по результатам предшествующей диагностической работы, а также по результатам наблюдений учителя и педагога-психолога за протеканием адаптационного процесса.

Технологии обучения: На занятиях используются различные виды работы с учащимися: игровые задания и упражнения психологического характера, творческие задания, обобщение результатов некоторых заданий в виде общих выставок и композиций, помогающих осваивать пространство класса.

Используются различные формы проведения занятий: фронтальная, групповая, в парах. Занятия носят обучающий и развивающий характер.

Планируемые результаты:

благоприятное течение адаптации первоклассников к обучению в школе, отсутствие у детей признаков дезадаптации. Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей, отсутствие признаков дезадаптации;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности

Материально-технические условия реализации программы:

Классное помещение, листы бумаги А4, цветные карандаши, ватман, раздаточные материалы.

Учебный план:

№	Название разделов	Теория	Практика	Всего
1	Основной этап	0,6	4,4	5
2	Диагностический этап: Групповая диагностика Индивидуальная диагностика	0 0	2 3	2 3
	Итого	0,6	9,4	10

Учебно-тематический план:

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата пров.
1	Давайте познакомимся	1. Знакомство. 2. Игра «Паутинка дружбы» (создание условий для развития групповой сплоченности) 3. Игра «Великаны-карлики» (развитие	

		<p>внимания, навыков рефлексии)</p> <p>4. Правила взаимодействия в классе «Что надо делать, чтобы паутинка дружбы не порвалась?»</p> <p>5. Рефлексия</p>	
2	Я - школьник	<p>1. Игра «Человечки»</p> <p>2. Рисунок «Что нравится моему человечку в школе?» (работа с эмоциями и первичная диагностика уровня мотивации)</p> <p>3. Игра «Великаны-карлики» (развитие внимания, навыков рефлексии)</p> <p>4. Игра «Кого не стало?» (развитие групповой сплоченности, развитие уверенности в себе)</p> <p>5. Рефлексия</p>	
3	Мои школьные трудности	<p>1. Игра «Дотронься до нужного цвета»(развитие групповой сплоченности, уверенности в себе)</p> <p>2. Рисунок «Что моему человечку трудно в школе?» (работа с эмоциями, диагностика возникающих трудностей)</p> <p>3. Игра «Великаны-карлики» (развитие внимания, навыков саморегуляции)</p> <p>4. Рефлексия</p>	
4	Учусь решать школьные трудности	<p>1. Сказка «Как лисенок преодолел свои трудности» (эмоциональная поддержка, развитие навыков рефлексии, развитие мотивации)</p> <p>2. Беседа «Как решать трудности?»</p> <p>3. Игра «Великаны-карлики» (развитие внимания, навыков рефлексии)</p> <p>4. Упражнение «Мои помощники в решении трудностей»(поиск внешних и внутренних ресурсов)</p> <p>5. Рефлексия</p>	
5	Наш класс	<p>1. Упражнение «Варежки» (развитие навыков сотрудничества)</p> <p>2. Беседа «Правила работы в группе»</p> <p>3. Упражнение «Наш класс» (развитие групповой сплоченности, развития</p>	

		уверенности в себе) 4. Рефлексия	
6	Диагностика уровня школьной тревожности	1. Методика «Домики» 2. Методика «Дерево»	
7	Диагностика уровня развития внимательности, скорости переработки информации, зрительно-моторной координации и визуального мышления	1. Тест Тулуз-Пьерона 2. Тест Бендер 3. Тест Равена (серия А)	
8	Индивидуальная диагностика	1. Диагностика уровня развития кратковременной речевой и зрительной памяти 2. Диагностика уровня развития словесно-логического мышления	

Формы и методы контроля.

На начальном этапе реализации программы предусмотрены такие формы диагностики как наблюдение за урочной и внеурочной деятельностью учащихся.

Текущий контроль осуществляется при помощи отслеживания активности учащихся в упражнениях, особенностей выполнения творческих работ.

На заключительном этапе реализации программы проводятся диагностические мероприятия, позволяющие определить уровень школьной тревожности, самооценки, а также готовности к освоению образовательной программы. Для этого используются различные стандартизированные методики

Вид контроля	Диагностика
Начальный этап	Наблюдение за урочной и внеурочной деятельностью учащихся
Текущий контроль	Активность в групповых упражнениях,

	эмоциональный фон рисунков и рассказов к рисункам
Заключительный этап	<p>Итоговая диагностика уровня школьной тревожности (методика О.А.Ореховой «Домики») и уровень самооценки (методика «Дерево»)</p> <p>Диагностика готовности к освоению образовательной программы (по Л.А Ясюковой)</p> <p>1)уровень развития внимательности, скорости переработки информации (тест Тулуз-Пьерона), 2) уровень зрительно- моторной координации (тест Бендер) 3) уровень развития визуального мышления (тест Равена)</p>

По результатам мониторинга готовности к освоению образовательной программы заполняется информационная таблица (Приложение 2), заполняются индивидуальные бланки «Готовность к обучению в школе». Индивидуальные бланки и рекомендации выдаются родителям или законным представителям лично на родительских собраниях или индивидуальных консультациях. По результатам диагностики проводятся консультации с классными руководителями. Результаты также отражаются в аналитической справке для администрации школы.

Диагностические материалы:

1. Диагностика уровня школьной и личностной тревожности:

Используется тест О.А.Ореховой «Домики» (Приложение 1)

Тест разработан О.А.Ореховой и позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, что делает его особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к школе.

Инструкция: сегодня мы будем раскрашивать.

Найдите в своем листочке задание №1. Это дорожка из восьми прямоугольников. Выберите тот карандаш, который вам приятен больше всего и раскрасьте первый прямоугольник. Отложите этот карандаш в сторону. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам больше нравится? Раскрасьте им второй прямоугольник. Отложите карандаш в сторону. И так далее.

Найдите задание № 2. В этих домиках мы делаем что-то особенное, и жильцы в них – необычные. В первом домике живет твоя душа. Какой цвет ей подходит? Раскрасьте.

Обозначения домиков:

№2 – твое настроение, когда ты идешь в школу,

№3 – твое настроение на уроке чтения,

№4 – твое настроение на уроке письма,

№5 – твое настроение на уроке математики

№6 – твое настроение на уроке физкультуры,

№7 - твое настроение, когда ты разговариваешь с учителем,

№8 – твое настроение, когда ты общаешься со своими одноклассниками,

№9 – твое настроение, когда ты находишься дома,

№10 – твое настроение, когда ты делаешь уроки.

2. Диагностика уровня самооценки. Проективный тест «Дерево»

Для проведения проективных рисуночных тестов детям понадобятся чистые листы бумаги А; лист должен лежать перед ребенком вертикально.

Инструкция: «Каждый на своем листе рисует любое дерево, кто какое захочет».

3. Диагностика уровня развития внимательности, скорости переработки информации. (Тест Тулуз-Пьера) (Приложение 1)

Инструкция: Найдите на своих листочках вот такие два квадратика (показать на бланке и на доске) — это квадратики-образцы. С ними надо

сравнивать квадратики, которые нарисованы на следующей строчке – тренировочной. Если квадратик не похож на образцы, его надо подчеркнуть (показать на доске). Если квадратик такой же, как квадратик-образец, то его надо подчеркивать. Работать будем точно по времени. На каждую строчку я буду давать одну минуту. За одну минуту никто всю строчку сделать не успеет. Кто-то сделает столько (показать полстрочки), кто-то столько (показать чуть больше или чуть меньше). Не надо торопиться, надо работать внимательно! Как только пройдет минута, я скажу: «Стоп, пошла вторая строчка.» Вы сразу перенесите руку (показать на бланке) и начинаете делать вторую строчку. И так мы сделаем 10 строчек. Сравнивать нужно с этими же квадратиками (показать на квадратики-образцы), делать все то же самое, что вы только что делали: так же зачеркивать и подчеркивать.»

4. Диагностика зрительно-моторной координации (тест Бендер)

Инструкция: «На чистый лист бумаги постарайся срисовать эти картинки так, чтобы получилось очень похоже»

5. Диагностика визуального мышления (Приложение 1)

Инструкция: Видите, здесь нарисована большая картинка из нее как будто вынули кусочек, получилась как будто дырочка (показать), а ниже нарисованы заплатки (показать). Посмотрите, какую из этих заплаток надо сюда (показать) положить, чтобы этой дырочки не было видно, чтобы ее не стало, чтобы рисунок совпал, чтобы картинка получилась правильная. Запиши номер правильного ответа».

Индивидуальная диагностика

1. Диагностика уровня развития кратковременной речевой памяти.

Инструкция: «Сейчас я тебе буду говорить слова, а ты слушай внимательно и запоминай. Когда я перестану говорить, сразу повторяй все, что запомнилось, в любом порядке»

Слова для запоминания предъявляются только один раз. Если с первого предъявления ребенок ничего не запомнил, можно повторить слова еще раз и после этого выслушать ребенка, чтобы у него не осталось ощущения неуспеха. Однако при интерпретации будет учитываться первый «нулевой» вариант.

2. Диагностика уровня развития кратковременной зрительной памяти.

Инструкция: «А здесь нарисованы картинки. Смотри и запоминай. Потом я у тебя заберу эти картинки, а ты мне назовешь все, что запомнилось, в любом порядке»

Время предъявления картинок — 20-30 секунд.

Запишите все, что скажет ребенок дословно. Когда ребенок замолчит, скажите ему: «Попробуй мысленно просмотреть картинку, может быть, ты еще что-то увидишь» Обычно детям удается вспомнить что-нибудь еще. Запишите то, что вспомнит ребенок, и обязательно похвалите его за работу

3. Диагностика уровня развития логического мышления.

3.1. Диагностика уровня развития процессов анализа-синтеза.

Инструкция: Я тебе буду говорить слова, а ты ищи, какое слово лишнее. Всего будет пять слов, четыре можно объединить, они друг к другу подходят, а одно — неподходящее, лишнее, его и называй».

3.2. Диагностика уровня развития умения действовать по заданному образцу.

Инструкция: Посмотри, здесь уже объединили «виноград» и «вишню» (показать). Тогда к бегемоту вот сюда (показать) какую из этих картинок (показать на картинки снизу) надо добавить, чтобы получилась такая же парочка? Если «виноград и вишня», то «бегемот и...»? Покажи.»

Запишите ответ. Покажите следующие картинки. Повторите инструкцию, но больше не называйте то, что нарисовано на картинках, а только показывайте.

Список методической литературы:

1. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах: система работы с детьми, родителями, педагогами. Под ред. С.А. Коробина. – Волгоград, 2015
2. А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина “Как преодолеть трудности в обучении детей”, Москва, 2000.
3. А.В. Микляева. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа. – СПб.: Речь, 2007.
4. Н.П. Локалова “120 уроков психологического развития младших школьников”, “Ось-89”, 2008.
5. Пилипко Н.В., Громова Т.В., Чибисова М.Ю. Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклассниками: практическая психология учителю. Под ред. Пилипко Н.В. – М. : УЦ «Перспектива», 2002. – 64 с.
6. Электронное пособие В помощь школьному психологу. Психологическая работа в школе. Выпуск 2. – М.: Изд-во «Учитель», 2009.

Приложение 1 Лист ответов к тесту «Домики»

Фамилия, имя

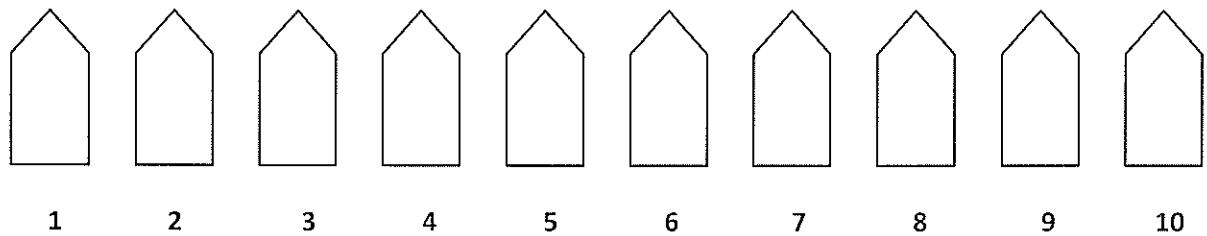
класс

дата

1 задание

1	2	3	4	5	6	7	8	

2 задание



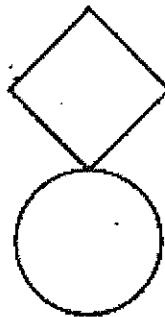
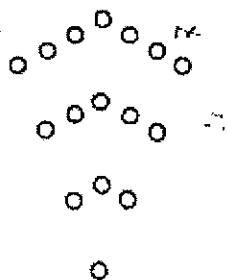
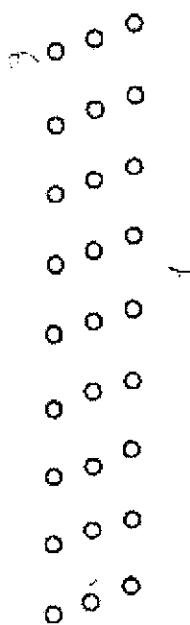
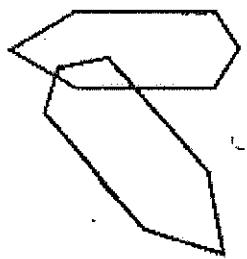
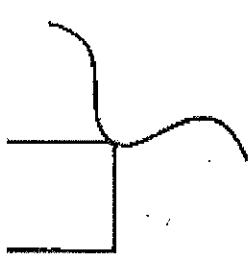
Тест Тулуз-Пьеона



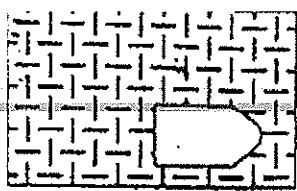
-
1. а) б) в) г) д) е) ж)
2. а) б) в) г) д) е) ж)
3. а) б) в) г) д) е) ж)
4. а) б) в) г) д) е) ж)
5. а) б) в) г) д) е) ж)
6. а) б) в) г) д) е) ж)
7. а) б) в) г) д) е) ж)
8. а) б) в) г) д) е) ж)
9. а) б) в) г) д) е) ж)
10. а) б) в) г) д) е) ж)



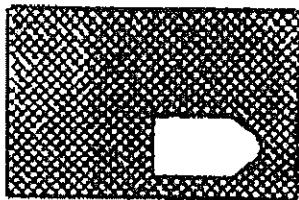
Тест Бендер



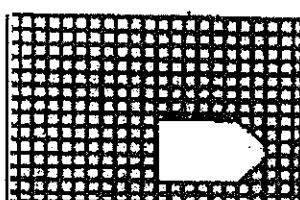
Тест Равена



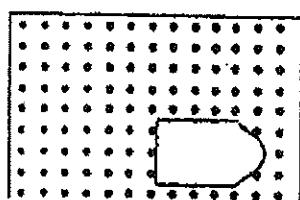
- 1 2 3 4 5 6
-
- 1: Diagonal stripes from top-left to bottom-right.
 - 2: Solid white shape.
 - 3: Checkered pattern (black and white squares).
 - 4: Maze-like pattern.
 - 5: X-shaped pattern.
 - 6: H-shaped pattern.



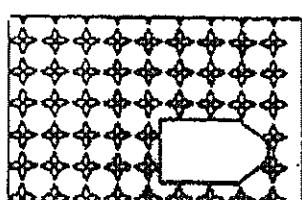
- 1 2 3 4 5 6
-
- 1: Solid white shape.
 - 2: Solid white shape.
 - 3: Solid white shape.
 - 4: Solid white shape.
 - 5: Solid black shape.
 - 6: Solid white shape.



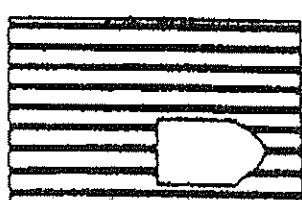
- 1 2 3 4 5 6
-
- 1: Black dots in a 2x2 grid.
 - 2: Solid white shape.
 - 3: Grid pattern (black and white squares).
 - 4: Solid white shape.
 - 5: Solid white shape.
 - 6: Solid white shape.



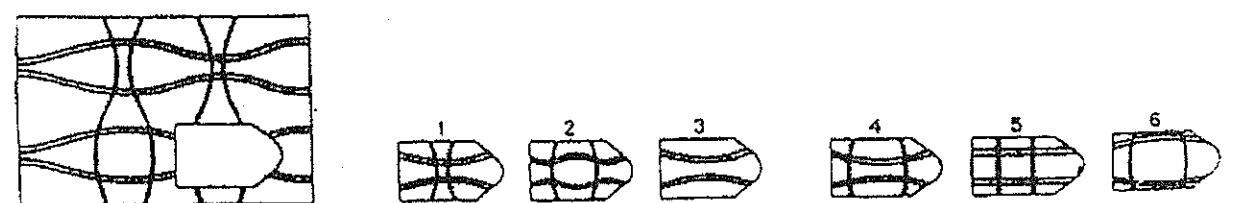
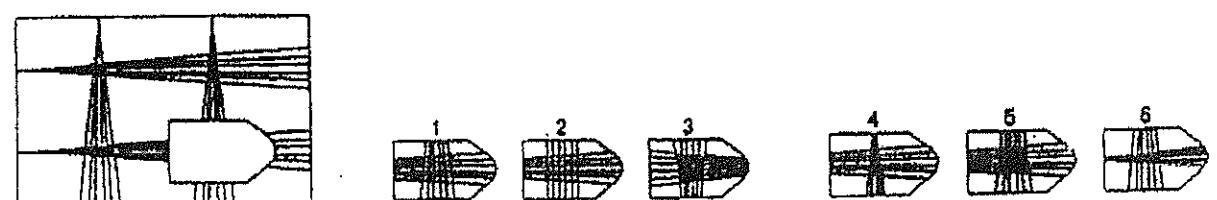
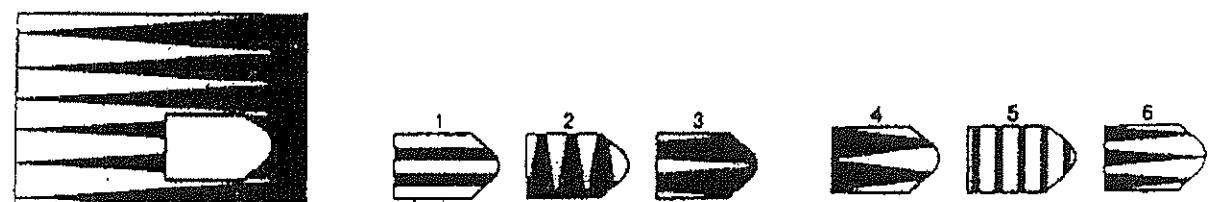
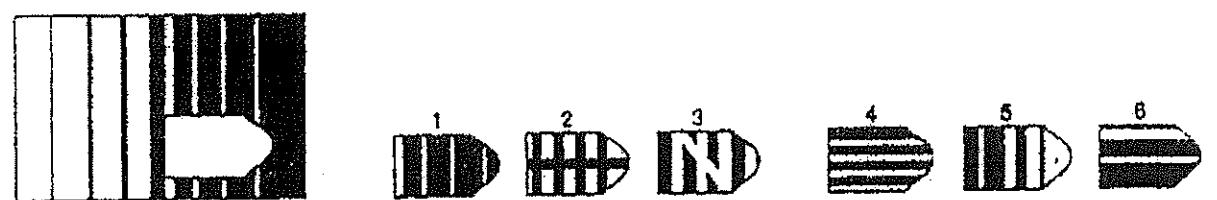
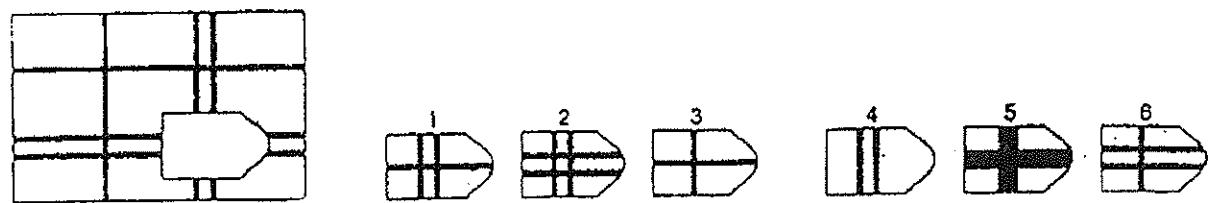
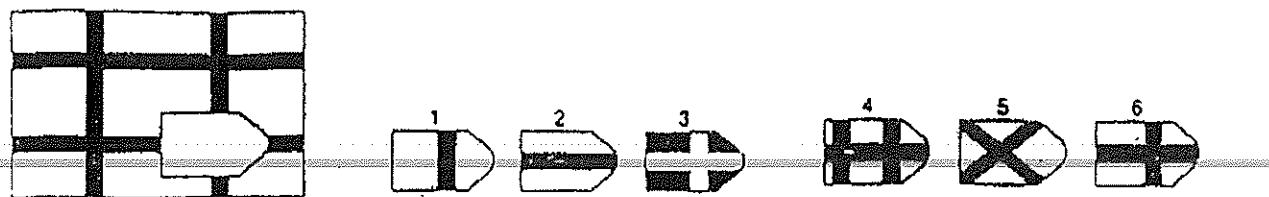
- 1 2 3 4 5 6
-
- 1: Vertical bars.
 - 2: Dots in a 2x2 grid.
 - 3: Dots in a 2x2 grid.
 - 4: Dot.
 - 5: Grid pattern (black and white squares).
 - 6: Solid black shape.



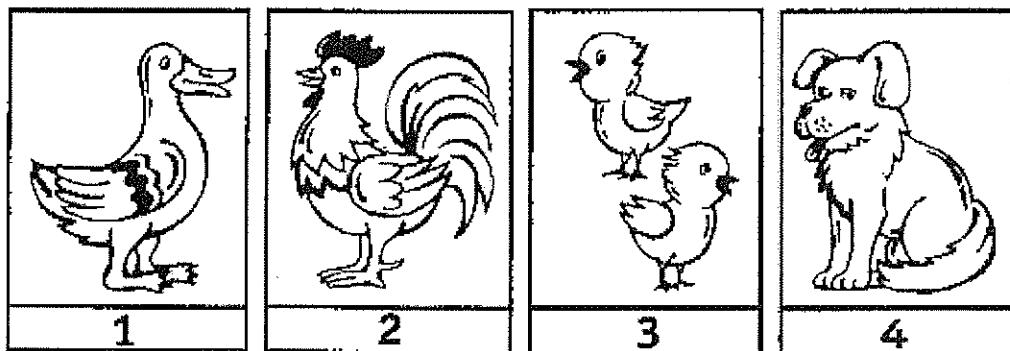
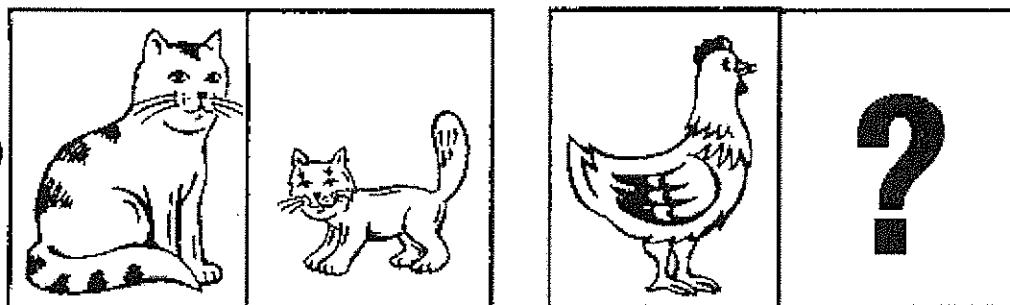
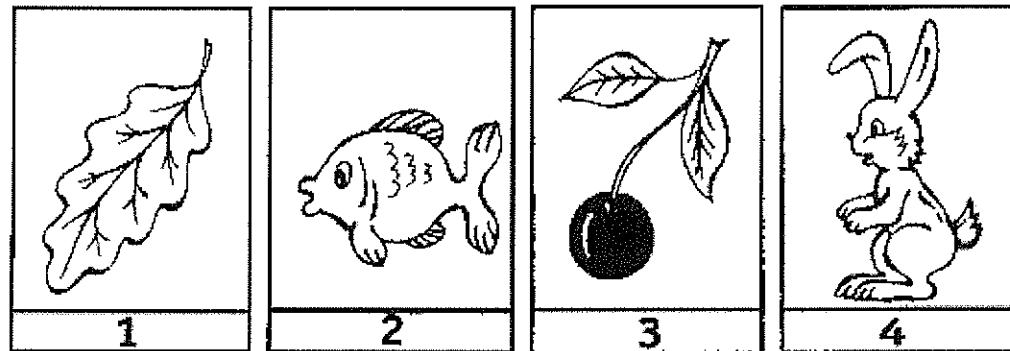
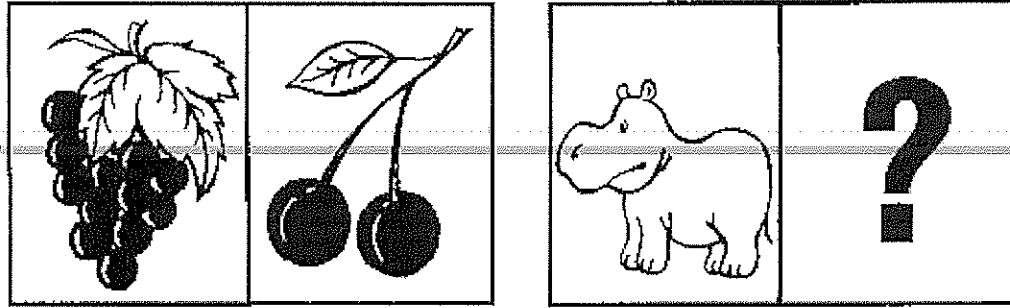
- 1 2 3 4 5 6
-
- 1: Plus signs (+) in a 2x2 grid.
 - 2: Dots in a 2x2 grid.
 - 3: Crosses (×) in a 2x2 grid.
 - 4: Crosses (×) in a 2x2 grid.
 - 5: Stars (★) in a 2x2 grid.
 - 6: Grid pattern (black and white squares).

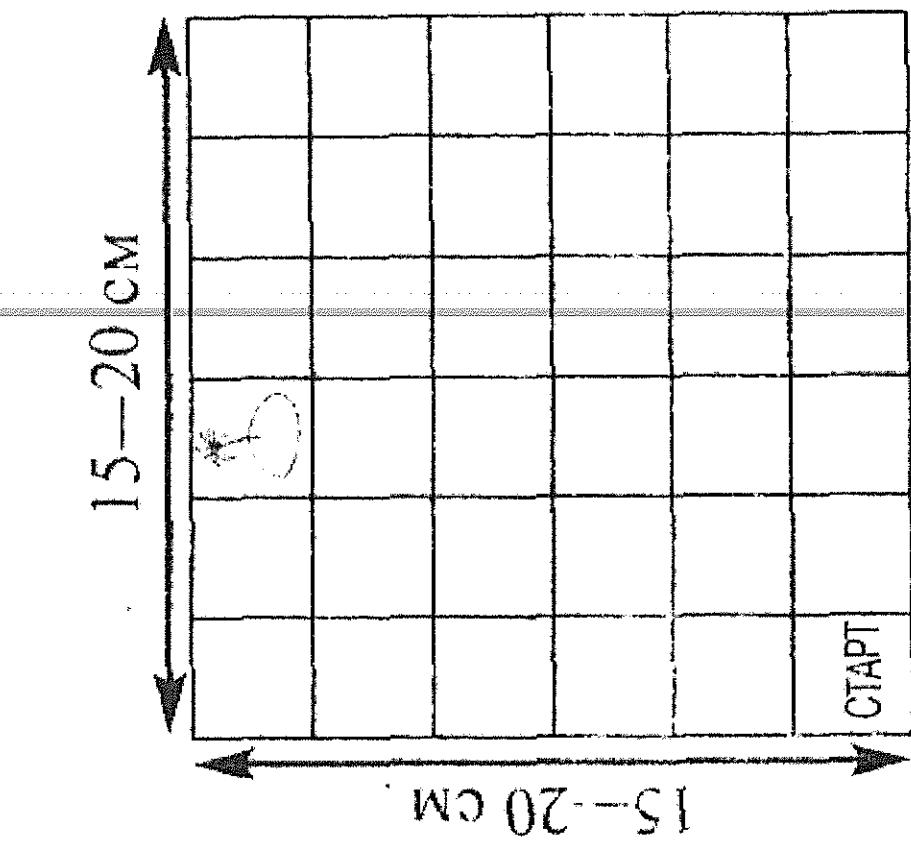


- 1 2 3 4 5 6
-
- 1: Vertical bars.
 - 2: Stripes.
 - 3: Stripes.
 - 4: Solid black shape.
 - 5: X-shaped pattern.
 - 6: Vertical bars.



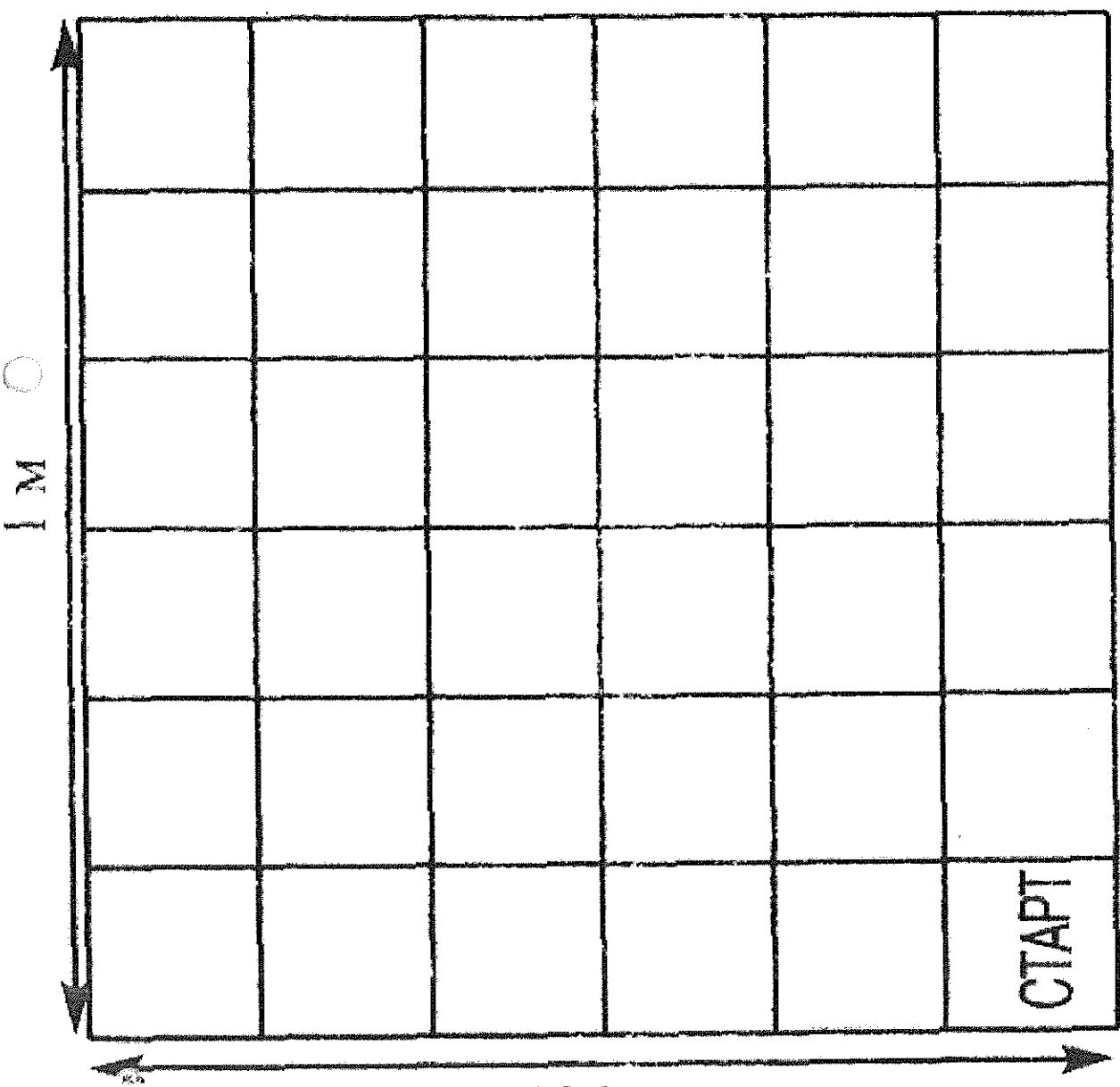
Диагностика умения действовать по образцу





Карта-Подсказка
(на Картах-Подсказках
Остров Дружбы обозначен
в разных клеточках)

Рис. 6.



Карта Острова Дружбы

Рис. 5.