

Частное общеобразовательное учреждение  
«РЖД лицей №21»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического  
совета РЖД лицея №21  
Протокол № 7 от 24.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор РЖД лицея №21

Н.В. Минько

Приказ № 26 от 24.05.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Адаптация»»»

Направленность: социально-педагогическая

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 учебный год

Составитель: Белобровина Диана  
Романовна,  
Педагог-психолог

Комсомольск-на-Амуре  
2024г.

## **Оглавление**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	4
ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	5
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	7
Список литературы.....	<b>Ошибка! Залка не определена.</b>

Данная рабочая программа направлена на смягчение адаптационного процесса учеников и воспитанников РЖД лицея №21, города Комсомольск-на-Амуре. Переход со ступени дошкольного образования к обучению в школе, для детей может быть очень стрессовым моментом в жизни. Новоиспеченные первоклассники сталкиваются с совершенно новым для них форматом обучения, с незнакомыми взрослыми и сверстниками, с гораздо большей нагрузкой учебной работы, чем в дошкольном звене. В поведении ребенка может прослеживаться тревожность, зажатость, плаксивость, агрессивность и другие подобные формы дезадаптации в поведении. Программа поможет детям справиться со своими страхами, осознать, что школа – безопасное место, а учителя – взрослые, на которых можно положиться.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 1. Актуальность и формы работы.

В школе, на психику ребенка возлагается большая нагрузка и повышенные требования. Не каждый ребенок способен беспроблемно приспособиться к постоянно меняющимся условиям, процессы адаптации являются постепенными, и их нужно направлять в нужное русло. У ребенка меняется его статус в обществе, он становится школьником. Появляется новый круг обязанностей. Без помощи педагогического состава в адаптации детей, учебный процесс может протекать замедленнее и с осложнениями. Для помощи детям и была разработана соответствующая программа.

Игровые методы – основа работы с первоклассниками. Игровые формы работы позволяют включить детей в учебную деятельность, обеспечивают возникновение эмоционального отклика на воспитательные воздействия, снимают психологическое напряжение, способствуют развитию саморегуляции, развивают познавательные процессы, формируют благоприятный климат в классном коллективе.

#### 2. Цели и задачи программы.

**Целью программы** является психолого-педагогическая помощь и поддержка учащихся 1-го класса в период адаптации к школьному обучению.

#### **Задачи:**

1. Содействовать осознанию позиции школьника
2. Способствовать формированию дружеских отношений в классе. Развитие навыков сотрудничества, эффективного взаимодействия с одноклассниками.
3. Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях.
4. Обучить учащихся распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.
5. Формирование положительного отношения к правилам поведения в школе.

Общее число часов, отведённых на программу по адаптации учеников и воспитанников 1 класса – 33 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

---

### **Структура программы:**

Предлагаемый цикл занятий предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на знакомство, создание в классе дружеской атмосферы, взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, формирование позитивного самоотношения, развитие эмоционально-волевой сферы, нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить социально тревожных и дезориентированных детей.

### **Условия проведения программы:**

Помещение: для проведения программы требуется учебный класс и сенсорная комната.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, геометрические фигуры, цветной картон, простой карандаш, пластилин, набор сказок.

### **Ожидаемые результаты:**

- избавление от неуверенности в себе, поднятие самооценки;
- готовность и способность учащегося к саморазвитию, личностному росту;
- гармонизация личностной сферы и формирование мотивов к учению и познавательной активности;
- улучшение произвольности;
- снижение уровня тревожности;
- адаптированность к школьному обучению.

### **Формы и психолого-педагогические методы, используемые при проведении курса:**

- Рисуночные методы. Задания могут быть предметно тематические («Я в школе»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства.
- Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
- Игровые методы.
- Сказкотерапия.

### **Система оценки достижения планируемых результатов:**

В результате проведения адаптационных занятий ожидается избежать дезадаптации учащихся первых классов, сократить процесс адаптации первоклассников к школе. Снижение уровня тревожности. Ознакомить ребят с правилами поведения в школе. Создать благоприятный климат в ученическом коллективе. Познакомить ребят друг с другом.

- Анкета «Отношение к школе» Н.Г. Лусканова
- Сравнительный анализ входящей и заключительной диагностики.
- Оценка классного руководителя климата в классе, проявлений поведенческих реакций.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата и время проведения	Количество часов	Цель
1.	«Знакомство с педагогом-психологом»		2 часа	Установление контакта с классом, формирование доверительных отношений, развитие навыков работы в группе.
2.	Сказкотерапия		2 часа	Снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, внимания, памяти.
3.	«Цвета и формы фигур»		2 часа	Развитие цветового восприятия, восприятия формы, снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, внимания, памяти.
4.	«Разговор про времена года»		2 часа	Расширение представлений об окружающем мире, развитие дифференцирования восприятия, развитие памяти и внимания.
5.	«Что мы положим в рюкзак?»		2 часа	Развитие внимания, мышления, смысловой и зрительной памяти, рефлексии
6.	«Размеры предметов. Понятия далеко и близко»		2 часа	Развитие пространственного восприятия, внимания, воображения и памяти.
7.	Сказкотерапия		2 часа	Снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, внимания, памяти.
8.	«Ученик и его внешний вид»		2 часа	Развитие внимания, мышления, конструкторских способностей, смысловой памяти, рефлексии
9.	«Решаем дилеммы»		2 часа	Приобщение к общественным нормам, развитие речи, мышления, воображения.
10.	«Учимся распознавать эмоции»		2 часа	Развитие невербальных навыков восприятия, коммуникативные навыки, развитие речи и мышления.
11.	«Как можно это использовать?»		2 часа	Развитие креативного мышления, воображения, памяти и внимания.
12.	Сказкотерапия		2 часа	Снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, внимания, памяти.
13.	Предмет в пространстве		2 часа	Развитие представлений о пространственных предлогах, месте предметов в пространстве, их взаимном расположении, развитие внимания, логического мышления, ориентации в пространстве, смысловой памяти, рефлексии
14.	Геометрические фигуры и их расположение в пространстве		2 часа	Развитие внимания, мышления, ориентации в пространстве, конструкторских способностей, воображения, рефлексии
15.	Арт-терапия «мой день в школе»		2 часа	Развитие внимания, воображения, смысловой и зрительной памяти, рефлексии

16.	«Зима-осень, весна-лето, в чем разница?»		2 часа	Познание окружающего мира,
17.	«Человек – интересная штука»		2 часа	Развитие представлений о теле, позитивное самоотношение, развитие памяти, внимания, восприятия.
18.	«Убираем лишнее, добавляем нужное»		2 часа	Развитие мышления, умение решать задание на исключение лишнего и обобщение предметов, памяти, восприятия, внимания.
19.	Сказкотерапия		2 часа	Снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, внимания, памяти.
20.	«Черты характера»		2 часа	Позитивное самоотношение, коммуникативные навыки, восприятие, память, мышление.
21.	«Как общаться с окружающими»		2 часа	Развитие коммуникативных навыков, сплочение коллектива.
22.	Трамвайчик «Первоклашка»		2 часа	Развитие представлений о качествах личности, необходимых ученику, развитие внимания, памяти.
23.	Арт-терапия «Свободный рисунок»		2 часа	Развитие мелкой моторики, воображения, речи, памяти, внимания.
24.	«Развиваем мелкую моторику»		2 часа	Развитие мелкой моторики
25.	Сказкотерапия		2 часа	Снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, внимания, памяти.
26.	«Учимся говорить «нет»!»		2 часа	Развитие коммуникативных навыков, развитие речи, мышления, внимания.
27.	«Учимся решать конфликты»		2 часа	Развитие коммуникативных навыков, развитие речи, мышления, внимания.
28.	Развиваем мелкую моторику		2 часа	Развитие мелкой моторики
29.	Арт-терапия «Мой день в школе»		2 часа	Развитие мелкой моторики, воображения, речи, памяти, внимания.
30.	«Учимся любить себя»		2 часа	Формирование позитивного самоотношения, повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков.
31.	Сказкотерапия		2 часа	Снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, внимания, памяти.
32.	«Время суток»		2 часа	Развитие временной ориентации, памяти, мышления.
33.	«Закончи рисунок»		2 часа	Развитие креативного мышления, воображения, памяти и внимания.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		33		

### Структура занятий:

1. Игры на знакомство/ разминочные игры;
2. Игры на сплочение класса;
3. Игры на контактность;
4. Игры на стабилизацию эмоционального фона;
5. Рефлексия.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

---

### ИГРЫ НА ЗНАКОМСТВО

1. «Имя и фрукт»;
2. «Давай-ка познакомимся!»;
3. «Хоровод знакомства»;
4. «Воробей»;
5. «Что? Где? Когда?»;
6. «Здравствуйте»;
7. «Это – я!»;

### ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ

1. «Дотронуться до предмета..... цвета»;
2. «Путаница»;
3. «Бревно»;
4. «Поварята»;
5. «Салями».

### ИГРЫ НА КОНТАКТНОСТЬ

1. «Рисуем на ладошках»;
2. «Дрозды»;
3. «Вежливые слова»;
4. «Пары»;
5. «Гусеницы».

### ИГРЫ НА СТАБИЛИЗАЦИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА

1. «Нарисуй по сказке»;
2. «Воздушный шарик»;
3. «Семь свечей»;
4. «Дотронься до...»;
5. «Золотые ворота»;
6. «Лисы и куры»;
7. «Море волнуется раз»;

### Развитие познавательных процессов:

1. Задания на развитие мышления «Аналогии», «Обобщения», «Классификации», «Исключение лишнего».
2. Задания на развитие дифференциации восприятия.
3. Задания на внимание.
4. Задания на развитие зрительной и аудиальной памяти.
5. Задания на развитие креативного аспекта мышления.

Сборники сказок для сказкотерапии: «Сказки Эльфийки»,  
Терапевтические сказки составитель Сальникова М.А.

## Список 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. Трясорукова 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.