**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор МБОУ СОШ №19 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.М. Добош  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. |

**Г. ВЕРХНЯЯ ТУРА СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

психологической поддержки первоклассников

в адаптационный период

«**ПервоКласнные уроки**»

Срок реализации программы 1 год

Программа рассчитана на детей 6,5-8 лет

Составитель: Лаврентьева Г. Н.

педагог-психолог

ГО Верхняя Тура

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 «Первоклассные уроки».

**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. Ииерасека, 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 составляютположения 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, непринятии 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-Пьрона.

*Личностные УУД*

- «Беседа о школе» (Т.А. Нежновой);

- 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 15-20 человек.

**Пространственно-временная организация**

Продолжительность занятий: 30 минут.

Периодичность встреч: 1 раза в неделю.

**Тематическое планирование уроков (33 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебная неделя | Количество часов | Название занятия | Цель |
|  | 1 | «Вводное занятие. С днем рождения, группа!». | создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания, психологической безопасности, раскрыть правила общения в группе. |
|  | 1 | «Я и мое имя» | формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной “Я- концепции” детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности, создать атмосферу психологической безопасности, дать возможность почувствовать собственную значимость. |
|  | 1 | «Школьные правила» | содействовать осознанию позиции школьника, познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене, способствовать формированию познавательных и личностных УУД. |
|  | 1 | «Собираем портфель» | помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении, развитие познавательных и личностных УУД. |
|  | 1 | «Школьные оценки» | помощь будущим первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников, активизация познавательной активности обучающихся, формирование положительной мотивации. |
|  | 1 | «Подсказки и списывание» | содействовать осознанию школьных норм и правил, развитие познавательных и личностных УУД. |
|  | 1 | «Что такое хорошо?» | формирование личностных УУД, раскрыть перед обучающимися понятия «плохо» и «хорошо»; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; совершенствование коммуникативных умений и навыков; развивать умение понимать правила и нормы поведения. |
|  | 1 | «Мои эмоции» | знакомство с понятием «эмоции», развитие умения распознавать и описывать свои эмоции и эмоции других людей; совершенствование навыков общения, формирование у обучающихся умение понимать друг друга. |
|  | 1 | "Мое настроение"  «Конверты "Радости"и "Огорчений"» | познакомить с понятием настроение; развивать умение управлять своим настроением; формирование коммуникативных УУД, снятие психо-эмоционального напряжения. |
|  | 1 | «Радость – одна на всех» | знакомство с чувством радости; развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, формирование коммуникативных УУД. |
|  | 1 | «Чудо-дерево» | знакомство с эмоцией удивления; закрепление мимических навыков. |
|  | 1 | «Наши страхи» | познакомить детей с эмоцией страха; научить узнавать эту эмоцию по схематическому изображению на рисунках; научить передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств (мимики, жестов, пантомимики, художественных средств), снятие эмоционального напряжения. |
|  | 1 | «Грусть и печаль» | рассмотреть особенности содержательного наполнения грусти и печали; обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; формировать чувство товарищества, взаимопомощи, формирование коммуникативных и познавательных УУД; |
|  | 1 | «Я контролирую себя» | формирование регулятивных УУД, развитие произвольной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе. |
|  | 1 | «Слушай команду» | формирование регулятивных УУД, развитие произвольной регуляции поведения детей, снятие психо-эмоционального напряжения. |
|  | 1 | «Волшебная клетка» | формирование регулятивных УУД, развитие произвольной регуляции поведения детей, снятие психо-эмоционального напряжения. |
|  | 1 | «Планета эмоций» | формировать коммуникативные и личностные УУД, учить осознавать собственные эмоции и понимать эмоциональное состояние других, закрепление знаний об основных эмоциях, снятие психо-эмоционального напряжения, создание положительного настроя. |
|  | 1 | «Что такое общение» | формирование коммуникативных и познавательных УУД, усвоить нормы общении с детьми и взрослыми; развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами, вырабатывать в детях доброжелательное отношение друг к другу, сплочение классного коллектива. |
|  | 1 | «Путешествие в страну «Понимание»» | формирование коммуникативных УУД; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; развитие способности к разрешению конфликтов; развитие у детей социальных и коммуникативных умений, снятие психо-эмоционального напряжение, развитие навыков сотрудничества и взаимодействия. |
|  | 1 | «Я - доброжелательный» | формирование коммуникативных и личностных УУД, формирование уважительного отношения друг к другу; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; развитие коммуникативных навыков, формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной “Я- концепции” детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности. |
|  | 1 | «Волшебные средства взаимопонимания» | формирование коммуникативных, личностных, познавательных УУД, знакомство с «волшебными средствами понимания» – интонацией и мимикой. Развитие сочувствия и внимания к людям, умений описывать свои ощущения, обращение внимания детей на тактильные, кинестические ощущения; снятие психологических барьеров. |
|  | 1 | «Драки и обида» | формирование коммуникативных и личностных УУД; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; создать условия для понимания обучающимися того, что в обществе существуют определенные нравственные нормы, которые помогают людям жить вместе, общаться; накопление учащимися опыта общения, опыта решения жизненных ситуаций. |
|  | 1 | «Мы поссорились и помирились» | формирование коммуникативных и личностных УУД, формирование способности к разрешению конфликтов; создать условия для понимания обучающимися того, что в обществе существуют определенные нравственные нормы, которые помогают людям жить вместе, общаться; уважать чувства, желания других людей; развитие эмпатии (сопереживания). |
|  | 1 | «Застенчивость и Уверенность» | формирование коммуникативных УУД, повысить у детей уверенность в себе, способствовать преодолению замкнутости, пассивности, скованности; научить двигательному раскрепощению, развитие эмпатии (сопереживания). |
|  | 1 | «Дерево дружбы» | формирование коммуникативных и личностных УУД, создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и психологической безопасности, сплочение классного коллектива, создание благоприятного психологического климата в классе. |
|  | 1 | Игра «Что я знаю про свою школу» | познакомить обучающихся со школой, с работниками, работающими в школе, со школьными законами и традициями, создать атмосферу сотрудничества, сплочение классного коллектива. |
|  | 1 | УЧЕНЬЕ – свет, а неученье – тьма | укрепить желание учиться, получать знания, показать, что знания необходимы. |
|  | 1 | «Когда всем весело, а одному грустно*»* | учить детей сопереживать друг другу, воспитывать дружелюбие, умение различать и понимать эмоциональные состояния. |
|  | 1 | Угадай, что нарисую | развитие коммуникативных умений в процессе межличностного взаимодействия. Развитие у учащихся способности действовать совместно, принимать во внимание чужое поведение и отвечать на едва заметные перемены в поведении другого. |
|  | 1 | Одень своего соседа | развитие внимания и мыслительных процессов в ходе межличностного взаимодействия. |
|  | 1 | Фотография | развитие внимания и мыслительных процессов в ходе межличностного взаимодействия. |
|  | 1 | Букет | корригирование познавательных процессов с опорой на ведущие и сохранные анализаторы. |
|  | 1 | Передай сообщение | Стимулирование внутригруппового общения, развитие памяти, внимания, логического мышления. |

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 воображени 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 - Практиче-ское пособие. – М.: Генезисс, 2000. – 160 с.