

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦПМСС Красносельского района)

**Рекомендовано**  
Педагогическим советом ЦПМСС  
Протокол № 3 от 23.01.2017

**Утверждаю**  
Директор ЦПМСС

В.А. Косицкая  
Приказ № 7/1 от 09.01.2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
«Адаптация к обучению (1-3 классы)»  
для учащихся 1 классов  
Срок реализации – 12 часов

Составитель: Чирятьева М.Б., педагог-психолог

Санкт – Петербург  
2017

### Пояснительная записка

Программа «Адаптация к обучению (1-3 классы)» является программой дополнительного образования детей и реализуется в соответствии с нормативной базой деятельности государственных образовательных учреждений для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи и разработана на основе программы «Адаптация к обучению» для учащихся 1-3 классов. Программа является составной частью системы работы по психолого-педагогическому и медико-социальному сопровождению на районном уровне.

**Актуальность** рабочей программы связана с необходимостью профилактики, раннего выявления и преодоления затруднений в школьной адаптации.

Адаптация ребенка к школе – процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма, требующий максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет целый комплекс новых факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Подготовить дошкольника к новым обстоятельствам его жизни можно, используя специальные программы, подобные представленной.

Адаптация к школе далеко не у всех детей протекает безболезненно. Не каждый организм способен полностью мобилизовать систему адаптационных реакций. У некоторых детей адаптация не наступает без дополнительной педагогической и психологической помощи, приходится говорить о социально-психологической дезадаптации, которая ведет к серьезным последствиям.

Это и определяет актуальность и **практическую значимость** данной рабочей программы.

**Цель занятий:** Профилактика школьной дезадаптации и повышение адаптивных возможностей к обучению в школе и преодоление школьной дезадаптации у первоклассников.

#### Задачи:

1. коррекция эмоционально-волевой сферы (снижение тревожности, напряженности, повышение уверенности в себе).
2. коррекция мотивационной сферы.
3. развитие навыков произвольной регуляции деятельности.

**Адресат программы:** учащиеся 1-х классов ОУ района, тревожные дети с выраженной эмоциональной неустойчивостью, имеющие сниженный уровень самооценки и сложности во взаимоотношениях с одноклассниками.

**Сроки реализации программы** - 12 часов (занятия проводятся 1 раз в неделю).

**Режим занятий.** Занятия проводятся во вторую половину дня 1 раз в неделю.

#### Ожидаемый результат программы:

- снижение уровня эмоциональной напряженности, либо отсутствие отрицательной динамики по данным показателям;
- развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми;
- совершенствование навыков произвольной регуляции поведения, работы в группе;
- положительные отзывы родителей об особенностях течения периода адаптации детей к обучению в школе.

**Результативность программы** определяется путем обследования детей.

Методики:

- ^ методика ЦТО,
- ^ учебная мотивация Гинзбург.

Эффект коррекционно-развивающей работы можно оценить при анализе работ учащихся. Также изучаются сведения о посещении занятий детьми.

### Содержание программы

В рамках программы занятия проводятся с целью формирования и развития навыков поведения ребёнка, способствующих адаптации в социуме, коррекции эмоциональных состояний, тормозящих процессы развития и социальной адаптации.

#### Тема 1. Знакомство.

Знакомство. Создание эмоционально положительной атмосферы принятия. Развитие поведенческой произвольности, умения работать в группе.

#### Тема 2. Групповое сплочение.

Умение сотрудничать с другими, договариваться друг с другом

#### Тема 3. Чувства и эмоции.

Положительные и отрицательные эмоции. Умение справляться с эмоциями. Умение понимать и выражать их адекватно

#### Тема 4. Мои интересы.

Расширение словарного запаса. Развитие творческого мышления.

#### Тема 5. Обучение методам саморегуляции.

Развитие произвольности и саморегуляции.

#### Тема 6. Обучение методам саморегуляции.

Развитие произвольности и саморегуляции.

#### Тема 7. Я и мир вокруг меня.

Развитие произвольности. Эмоционально положительная атмосфера в общении. Осознание своей индивидуальности и общение с другими.

#### Тема 8. Взаимодействие между людьми.

Развитие наблюдательности, активизация речи. Развитие умения оценки жизненных ситуаций. Расширение словарного запаса.

#### Тема 9. Взаимодействие между людьми.

Оценка жизненных ситуаций. Создание эмоционально положительной атмосферы, настрой на успех.

#### Тема 10. Волшебство общения.

Развитие произвольности. Развитие творческого мышления. Создание эмоционально положительной атмосферы.

#### Тема 11. Завершение.

Подведение итогов (диагностика). Создание эмоционально положительной атмосферы, настрой на успех.

### Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование темы	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Знакомство.	Игры «Круг знакомств» , «Пропой свое имя»	1
2	Групповое сплочение.	Игры «Живые буквы» , «Угадай-ка»	1
3	Чувства и эмоции.	Игра «Дракончики», «Чувствуем друг друга», «Нарисуй эмоцию»	1
4	Мои интересы.	Игры «Я умею», «Островок»	1
5	Обучение методам саморегуляции.	Упражнения на концентрацию внимания. Задания на слушание и выполнение инструкции. Психогимнастика.	1
6	Обучение методам саморегуляции.	Упражнения «Оживлялки», «Лови-лови», «Дракон кусает свой хвост»	
7	Я и мир вокруг меня.	Изотерапия. Упражнение «Шалтай-болтай»	1
8	Взаимодействие между людьми.	Игра «Правила ведения беседы», этюд «Поссорились и помирились»	1
9	Взаимодействие между людьми.	Игра «Встреча»	1
10	Волшебство общения.	Игра «Цветик-семицветик», «Рифмы»	1
11	Волшебство общения.	Игра «Цветик-семицветик», «Рифмы»	1
12	Завершение работы	Коллаж.	1
ИТОГО			12 ч

### Литературно-методическое обеспечение

#### Методическое обеспечение программы:

1. Методики исследования особенностей эмоционально-волевой и мотивационной сферы детей младшего школьного возраста для оценки результативности программы:

- Методика исследования мотивации учения Гинзбург.
- Методики ЦТО.

#### Дидактическое обеспечение программы.

##### 1. Художественные материалы:

- карандаши простые и цветные, фломастеры, восковые мелки, ручки для письма;
- бумага разных форматов и оттенков (плотная и цветочная);
- ножницы, клей;

##### 2. Бланки и карточки заданий.

- 3. Доска и мел (либо белая доска и маркеры для нее).

#### Литература

1. Зинкевич-Евстигнева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб: Речь, 2002. – 310 с.
2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / — Ростов н/Д : Феникс, 2007. — 349 с.
3. Князева Т.Н. Я учусь учиться. Психологический курс развивающих занятий для младших школьников. – М.: АРКТИ, 2004. – 216 с.
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М.: Генезис, 2000. – 192 с.
5. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1996. – 352 с.
6. Рахманкулова Р. Программы работы по профилактике и коррекции дезадаптации у первоклассников // «Школьный психолог» №18, 2003 г.
7. Романова Е.В., Сытько Т.И. Проективные графические методики. Методические рекомендации. В 2-х частях. – СПб, 1992.
8. Сироткин Л.Ю. Младший школьник, его развитие и воспитание. – Казань: Дом печати, 1995. – 157 с.
9. Тренинг по сказкотерапии. Сборник программ по сказкотерапии. Под ред. Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб: Речь, 2004. – 254 с.
10. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я. – М.: Генезис, 2004. – 175 с.