Приложение к основной

образовательной программе

среднего общего образования

МБОУ СОШ №1

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

**«Первые шаги в школе»**

психолого-педагогическое сопровождение

адаптации первоклассников общеобразовательных классов

в школе

Составитель:

Токаева Е.В.,

педагог-психолог,

1 квалификационная категория

**г.о Красноуральск, 2016г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I | Пояснительная записка | 3 |
| II | Планируемые результат ы (личностные, метапредметные, предметные) | 6 |
| III | Содержание программы | 9 |
| IV | Календарно-тематическое планирование | 13 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по внеурочной деятельности «Первые шаги в школе» для детей общеобразовательных классов разработана в соответствии:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации" с изменениями и дополнениями;

2. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78-ОЗ "Об образовании в Свердловской области"; изменениями и дополнениями;

3. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 14.08.2015г. №38528);

Нормативных документов образовательного учреждения:

1. Адаптированная образовательная программа начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (дети с задержкой психического развития) МБОУ СОШ № 1 (Приказ №25 от 16.01.2015г.);

2. Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 го Красноуральска;

А также с учетом:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию программ начального общего, основного общего. среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- на базе практического пособия для психологов и учителей начальных классов по адаптации первоклассников О.В.Хухлаева  «Тропинка к своему Я», издательство «Генезис», 2008г;

- Методических рекомендаций Венгер А.Л., Цукерман Г.А. «Развитие учебной самостоятельности». Изд-во: М.ОИРО, 2010.

-Методических рекомендаций Безруких М.М. «Трудности обучения в начальной школе: Причины, диагностика, комплексная помощь»

Необходимость создания данной программы была вызвана тем фактом, что ситуация новизны является для любого человека в определённой степени тревожной. Первоклассник переживает эмоциональный дискомфорт, прежде всего из-за неопределенности представлений об абсолютно новой ситуации, в которой он ещё никогда не был. Такое состояние называется состоянием внутренней напряжённости, настороженности. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребёнок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстаёт в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Ослабленные дети являются наиболее подверженными дезадаптации.

До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой. С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью. Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, что игровая деятельность является свободной, а учебная деятельность построена, на основе произвольных усилий ребенка. Переход ребенка от игровой деятельности к учебной, осуществляется не по его воле, не естественным для него путем, а как бы «навязан» ему сверху.

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;
* появление новых, не всегда привлекательных обязанностей.

Невозможно через призму собственной тревожности ребёнку адекватно воспринимать новую окружающую действительность, развивать отношения с одноклассниками и учителем.

Не менее важным становиться процесс адаптации для учителя, который, не зная своих учеников, не может успешно привлекать их к самоуправлению и самообслуживанию.

Независимо от того, каким образом начинается учебный год в школе, процесс адаптации, так или иначе, идёт. Вопрос только в том, сколько времени уйдёт у первоклассника и учителя на него и насколько этот процесс будет эффективен.

**Цель программы**: *создание психолого-педагогических условий, обеспечивающие благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению.*

**Задачи программы:**

1. *Обеспечить психологический комфорт для первоклассников.*
2. *Сохранить душевное и эмоциональное благополучие ребёнка.*
3. *Способствовать взаимопониманию между детьми, учителем и сплочению классного коллектива*

***Объём программы:***

Программа рассчитана на **33 часа** и состоит из **трёх этапов.**

Количество часов в неделю: 1 **час.**

Длительность занятий **30 минут**.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

Вид занятия: **в кругу***,* так как круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

**Психолого-педагогические технологии**

1. Игротерапия.
2. Арт-терапия (музыкотерапия, изотерапия, куклотерапия, песочная терапия).
3. Метод признания достоинств (помогает стабилизировать самооценку обучающегося, почувствовать уверенность в себе и осознать потребность в достижениях и стремление к успеху).
4. Дискуссионные методы (беседа в кругу, позволяет реализовать принцип субъект-субъектного безбарьерного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему).

**II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**(личностные, метапредметные, предметные) освоения учебного процесса**

Планируется достижение следующих видов результатов у обучающихся первых классов:

* **Личностные** результаты, включают овладение обучающимися компетенциями, обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах:

- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- ценностно-смысловые (умение оценивать поступки в соответствии с нравственно-этическими нормами);

- овладение навыками самообслуживания, стремление к самостоятельности и независимости в быту и в школе;

- формирование доброжелательного и уважительного отношения к иному мнению;

- понимание и сопереживание чувствам других людей.

* **Метапредметные** результаты, включают освоенные обучающимися базовые учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), способность их использования в процессе учебной и межличностной деятельности:

*Познавательные:*

- познавательная активность (интерес к новым знаниям);

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью взрослого;

- учиться распознавать свои качества и свои особенности, желание становиться лучше, развиваться;

- осознавать особенности позиции первоклассника и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

*Регулятивные:*

- осознано строить речевые высказывания, в соответствии с коммуникативными задачами;

- планирование своих действий, умение их контролировать и оценивать;

- умение понимать причины успеха/неуспеха своей деятельности, способность к конструктивным действиям;

- овладевать навыками в общении со сверстниками и взрослыми;

- учиться осознавать свои трудности в установлении контакта и стремиться к их преодолению;

*Коммуникативные:*

- умение решать актуальные задачи используя коммуникацию (вербальную, невербальную) как средство достижения цели;

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;

- учиться устанавливать контакт в паре и в группе;

- выполнять различные роли;

- слушать и слышать речь других ребят;

***Основной показатель благоприятной адаптации ребенка:***

- сохранение физического, психического и социального здоровья обучающихся первого класса.

**Формы контроля**

Для общей оценки уровня адаптации первоклассника к школе необходимо получить качественные показатели этих изменений*.* Для этого используются методики для входящей и итоговой диагностик.

Программа изучения уровня адаптации первоклассников к школе может быть представлена в следующей таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Компоненты адаптации** | **Эмпирические характеристики** | **Методики** |
| Физиологическая подстройка организма | Отсутствие заболеваний в период адаптации  Отсутствие психосоматической симптоматики | Опрос родителей  Анализ медицинской статистики |
| Способность организма к энергозатратам | Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций “Домики” Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А.Эткинда  Тест разработан О.А.Ореховой |
| Освоение способов и приемов новой деятельности | Усвоение программы обучения | Экспертная оценка учителя |
| Эмоциональное принятие новой социальной ситуации | Эмоционально положительное восприятие процесса учения | Опрос родителей  Методика “Домики” Эткин |
| Эмоционально положительное отношение к учителю | Методика “Домики”Эткин |
| Эмоционально положительное отношение к себе в новой роли | Методика “Домики” Эткин  Опрос родителей |
| Эмоционально положительное восприятие отношений с одноклассниками | Методика “Домики” Эткин  Опрос родителей |

Таким образом, для ***оценки успешности адаптации первоклассников*** ***необходимо:***

* Проанализировать данные о заболеваемости первоклассников и их обращениях за медицинской помощью в школе за прошедший период.
* Опросить родителей.
* Анкетирование учителя.
* Провести групповое обследование первоклассников с помощью методики личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций “Домики”.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Первый этап – «Школа будущего первоклассника».** Сроки поведения весна, когда дети посещают детский сад подготовительную группу.

*Задача первого этапа* ***–*** *помочь будущим первоклассникам познакомится друг с другом, с учителем, с новой учебной ситуацией, со школой и требованиями, которые она предъявляет.*

*Задачи педагога-психолога на первом этапе:*

* наблюдение за детьми, посещающими «Школу будущего первоклассника»;
* проведение групповых и индивидуальных консультаций с родителями будущих первоклассников, с целью сообщения родителям полезной информации по организации жизни ребенка в данный период;
* групповая и индивидуальная консультация педагогов и специалистов, которые будут работать с будущими первоклассниками.

В цикл первого этапа входит:

* знакомство детей со школой и ее территорией (экскурсия);
* знакомство с учителями и специалистами через занятия;
* развитие интеллектуальных способностей;
* сохранение эмоционального благополучия и психического здоровья детей.

Во время занятий детям предоставляется возможность быть успешными: задания подбираются в соответствии с возрастными интересами (игра, рисование, лепка). Занятия строятся на сочетании индивидуальных и групповых приемов.

**Второй этап – адаптация детей в школе (адаптационный период).**

Этот период самый сложный для родителей и самый ответственный для детей. Этот этап начинается 1 сентября и заканчивается в январе. В рамках данного этапа:

1. Педагогическая поддержка школьников в урочное и во внеурочное время. Основной формой ее проведения являются различные игры, которые помогают детям:

* быстрее узнать друг друга;
* настроиться на предъявляемую школой систему требований;
* снять чрезмерное психическое напряжение и др.

2. Организация методической работы педагогов, направленная на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями школьников, выявленные в ходе наблюдения за детьми.

3. Консультирование и просвещение родителей первоклассников, знакомство взрослых с основными трудностями периода адаптации, тактикой общения и помощи детям.

**Третий этап – психолого-педагогическая работа со школьниками, имеющими повышенный или высокий уровень дезадаптации.**

Работа в этом направлении осуществляется в течение второго полугодия 1-го класса.

*Цель:* выявить и устранить те моменты в учебном процессе, стиле общения с детьми, которые могут провоцировать различные школьные трудности.

1. Организация групповой коррекционно-развивающей работы со школьниками, испытывающими трудности в обучении, поведении и общении с педагогами и сверстниками. При мониторинге психического здоровья отслеживаются наиболее значимые признаки, влияющие на отклонение поведения:

* агрессивность;
* самооценка (заниженная или завышенная);
* тревожность.

2. Просвещение и консультирование школьным педагогом-психологом педагогов по вопросам обучения и общения с отдельными школьниками.

3. Назначение индивидуальных консультаций, просветительская работа с родителями по результатам входной диагностики первоклассников.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы реализация программы** | **Задачи работы** | **Ожидаемый результат** | **Количество часов** |
| Адаптационный период  Входящая диагностика | 1. Развитие позиции школьника.  3. Снижение страха ошибки.  4. Формирование адекватной самооценки детей.  6. Развитие сплоченности детского коллектива.  Определение уровня адаптации каждого обучающегося. Выявления детей с рисками дезадаптации | 1. Снижение уровня школьной тревожности в период адаптации.  2. Создание ситуации бесконфликтного общения с одноклассниками, учителями, родителями.  3. Успешная адаптация и социализация обучающихся.  Получение индивидуальных результатов прохождения периода адаптации | 13 ч.  2 ч. |
| Психолого-педагогическая работа со школьниками, имеющими повышенный или высокий уровень дезадаптации | 1. Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями.  2. Обучение навыкам саморегуляции.  3. Развитие рефлексии.  4. Снижение агрессивности, тревожности, инфантильности. | 1. Повышение мотивации к учебной деятельности.  2. Приобретение навыков бесконфликтного общения с одноклассниками, учителями, родителями.  3. Повышение адаптивных способностей | 16 ч. |
| Итоговая диагностика | Выявление обучающихся успешно прошедших адаптацию в школе.  Выявление обучающихся нуждающиеся в дополнительной профилактической или коррекционной работе в новом учебном году | Получение результатов обучающимися прохождения адаптации в школе | 2 ч. |

Каждое занятие осуществляются по следующей ***структуре:***

1. Вводная часть (приветствие, 5 мин).
2. Основная часть (упражнения адаптационного периода, 20 мин).
3. Заключительная часть (ритуал прощания, 5 мин).

***Главным условием проведения занятий является:***

* создание ситуации успеха для ребенка, способствующей формированию положительного эмоционального отношения к интеллектуальной деятельности и развитию познавательного интереса;
* развертывание алгоритма способов саморегуляции во всех видах деятельности.

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс (**33 часа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Примечания/ корректировка** |
| *Адаптационный период* | | | |
| 1 | Здравствуйте, это Я! | 1 |  |
| 2 | Урок и перемена. | 1 |  |
| 3 | Дарю добро. | 1 |  |
| 4 | Улыбнись! Моё настроение. | 1 |  |
| 5 | Я – ребёнок. Я школьник. | 1 |  |
| 6 | Я – мальчик. Я – девочка. | 1 |  |
| 7 | Я – сын. Я – дочка. | 1 |  |
| 8 | Я – ученица, я – ученик.  *- Упражнение «Думающий колпак»*  *- Упражнение «Глазомер»*  *- Этюд «Дождик»* | 1 |  |
| 9 | Я – друг, я – подруга.  *- Упражнение «Движение по команде»*  *- Упражнения «Мой друг», «Дружба»- Игра «Подари подарок»* | 1 |  |
| 10-11 | Школьные трудности. | 2 |  |
| 12-13 | Домашние трудности. | 2 |  |
| 14-15 | Диагностика Приятные воспоминания. | 2 |  |
| *Психолого-педагогическая работа со школьниками,* *имеющими повышенный или высокий уровень дезадаптации* | | | |
| *«Развиваем внимание»* | | | |
| 16 | Развитие произвольного внимания, саморегуляции поведения.  *-Упражнение «Точки Кука»*  - *Упражнение «Ушки на макушке»*  *- Игра «Карлики и великаны»*  *- Найди отличия* | 1 |  |
| 17 | Увеличение объема внимания.  *- Игра «Опиши соседа»*  *- Игра «Дружная семья»*  *- Стихотворение в движении* | 1 |  |
| *«Развиваем память»* | | | |
| 18-19 | Развитие моторно-слуховой памяти.  *- Упражнение «Найди новые фигурки»*  *- Игра «Запомни движение».*  *- Игра «Запомни свое место*  *-Скандирование стихотворения с движением* | 2 |  |
| 20-21 | Развитие зрительно-двигательной памяти.  *- Игра «Вот так позы» «Разведчик»*  *- Упражнение «Точка Кука»* | 2 |  |
| *«Учимся учиться»* | | | |
| 22-23 | Формировать умения принять учебную задачу.  - *Упражнение «Запомни фигурки, соответствующие каждому предмету».*  *- Игра «Мы строим дом»*  *- Игра «Сделай так же»*  *- Игра «Чудесный мешочек»* | 2 |  |
| 24-25 | Формирование умения планировать свою работу.  *- Упражнение «Корректор»*  *- Игра «Один за двоих»*  *- Этюд «Золотые капельки»*  *- Упражнение «Прятки»* | 2 |  |
| *«Учимся ориентироваться»* | | | |
| 26 | Мысленное ориентирование на плоскости листа бумаги.  *- Упражнение «Запомни расположение точек»*  *- Упражнение «Муха».*  *- Упражнение «Копирование точек»*  *- Игра «Змейка»* | 1 |  |
| 27 | Упражнение на усвоение пространственных отношений (в, на, над, под, за, около и т.д.).  *- Игра «В магазине»*  *-Игра «Что где находится?»*  *- Игра «По росту»* | 1 |  |
| 28 | Развитие представлений о схеме тела и направлениях пространства по отношению к себе.  *- Упражнение «Запомни зверят»*  *- Игра «Что слева, что справа»*  *- Игра «На ощупь»* | 1 |  |
| 29 | Упражнение на усвоение пространственных отношений.  *- Упражнение «Нарисуй на правой стороне узор»*  *- Этюд «Танец пяти движений»*  *- Упражнение «Ушки на макушке»*  *- Этюд «Сладкое дерево»* | 1 |  |
| 30-31 | Итоговая диагностика | 2 |  |
| 32-33 | Итоговые занятия | 2 |  |