ПРОГРАММА

адаптационных занятий

по профилактике проявлений школьной дезадаптации

у учащихся 1 классов

«Я школьник»

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| *Наименование программы* | Программа адаптационных занятийпо профилактике проявлений школьной дезадаптацииу учащихся 1 классов «Я школьник» |
| *Разработчик программы* | Педагог-психолог |
| *Цель и задачи* | Цель: Содействие благоприятному течению социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению.Задачи:1. Создание доброжелательной атмосферы в классе как необходимого условия для развития у детей уверенности в себе, снижения тревожности.
2. Формирование положительного отношения к школе.
3. Помощь в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников.
4. Создание благоприятных условий для знакомства детей друг с другом.
5. Организация взаимодействия между детьми как предпосылки формирования навыков учебного сотрудничества, коммуникативных навыков.
6. Повышение эмоциональной устойчивости, самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
 |
| *Целевая группа* | Обучающиеся 1-х классов |
| *Основные исполнители* | Педагог-психолог |
| *Ожидаемые результаты* | Первоклассники быстрее познакомятся с ребятами из класса,  освоят правила поведения ученика на уроке и перемене. Научаться договариваться, сотрудничать с одноклассниками в процессе деятельности; обращаться  за помощью к товарищу, учителю при возникновении трудностей; контролировать свои эмоциональные реакции; уступать друг другу в конфликтных ситуациях; оценивать свои действия и поступки. Повышение уверенности в себе, снижение тревожности, уменьшение рисков дезадаптации. |
| *Сроки реализации программы* | 9 тем – 12  занятий. Периодичность – 1-2 раза в неделю в течение 1 четверти.  Средняя продолжительность занятия – 25-30мин. Количество участников – 20-25человек, возраст – 6,5 -7,5 лет. |
| *Контроль за реализацией* | Администрация образовательного учреждения. |

***Пояснительная записка***

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс. Оно связано с периодом перестройки всех систем и функций организма и коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Вся система жизненных отношений ребенка перестраивается и во многом определяется тем, насколько успешно он справляется с новыми требованиями.

Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. Выражается это по-разному: одни стараются всячески привлечь к себе внимание и действительно привлекают его своей подвижностью и не всегда оправданной активностью, другие, наоборот, как будто замирают, говорят тише, чем обычно, с трудом вступают в контакт с другими учениками и учителем. При всем многообразии различных проявлений поведения детей в период адаптации, можно сказать, что все первоклассники в этот нелегкий для них период нуждаются в помощи и поддержке со стороны взрослых.

Что же является наиболее сложным для первоклассников?

Прежде всего, им очень непросто сориентироваться в пространстве школы, оно незнакомо для них. Со временем школа станет привычным местом, но должно пройти некоторое время, чтобы это произошло.

Первоклассникам неизвестны многие правила поведения ученика в школе, на уроках, и необходимо какое-то время, чтобы даже самые элементарные правила стали привычными. Что касается правил поведения в школе, то их предъявление может вызывать у детей некоторое сопротивление. Это связано с тем, что им далеко не всегда понятно, зачем они нужны, а потому первоклассникам сложно принять эти правила и контролировать с их помощью свое поведение.

Кроме того, первоклассникам предстоит познакомиться друг с другом и построить свои отношения с одноклассниками. Часто и через полгода учебы дети не знают имен большей части одноклассников. Все это замедляет процесс адаптации, так как прежде всего адаптация заключается в появлении ощущения знакомого и привычного в прежде не знакомых условиях, незнакомой обстановке.

Конечно, и учитель, и родители заинтересованы в том, чтобы первоклассники как можно быстрее и успешнее вошли в школьную жизнь, чтобы высокий уровень внутренней напряженности уступил место ощущению эмоционального комфорта.

Процесс адаптации первоклассников к школе можно  облегчить и ускорить. Для этого важно дать первоклассникам возможность осознать, каким правилам поведения в школе они должны следовать, почему это важно, кого называют школьниками. При этом имеет смысл предоставить первоклассникам необходимую для знакомства со школьной ситуацией информацию в систематизированном виде, чтобы процесс вхождения в школьную жизнь имел плавный и последовательный характер.

Для содействия в социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению, адаптации к  новому коллективу сверстников, новому режиму деятельности  разработана программа адаптационных занятий по профилактике проявлений школьной дезадаптации у учащихся 1 классов «Я школьник».

**Цель программы**

Содействие благоприятному течению социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению.

**Задачи**

1. Создание доброжелательной атмосферы в классе как необходимого условия для развития у детей уверенности в себе, снижения тревожности.
2. Формирование положительного отношения к школе.
3. Помощь в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников.
4. Создание благоприятных условий для знакомства детей друг с другом.
5. Организация взаимодействия между детьми как предпосылки формирования навыков учебного сотрудничества, коммуникативных навыков.
6. Повышение эмоциональной устойчивости, самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.

**Целевая группа**

Занятия по программе психолого-педагогического сопровождения первоклассников проводятся одновременно со всем классом в 1четверти. Продолжительность занятия – 25-30 минут, частота встреч – 1-2 раза в неделю.

На занятиях используются различные формы работы с учащимися: игровые задания и упражнения психологического характера, творческие задания, обсуждение с детьми выполненных заданий, обобщение результатов некоторых заданий в виде общих выставок, помогающих осваивать пространство класса.

**Основные принципы реализации программы**

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

*Принцип системности развития психологической деятельности.* Этот принцип задает необходимость учета в  работе профилактических и развивающих задач.

*Принцип комплексности методов психологического воздействия.*Онуказывает на необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии.

*Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей ребенка.*Этот принциппредполагает учет «нормативности» развития личности,  учет последовательности сменяющих друг друга возрастных стадий.

*Деятельностный принцип*  основан на признании того, что именно активная деятельность ребенка является движущей силой развития.  Основным способом  воздействия является организация активной деятельности ребенка, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки в трудных,  конфликтных ситуациях, организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности.

*Учет эмоциональной сложности материала.* Проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.

**Ожидаемые результаты**

В результате проведения адаптационных занятий ожидается, что первоклассники быстрее познакомятся с ребятами из класса,  освоят правила поведения ученика на уроке и перемене. Научаться договариваться, сотрудничать с одноклассниками в процессе деятельности; обращаться  за помощью к товарищу, учителю при возникновении трудностей; контролировать свои эмоциональные реакции; уступать друг другу в конфликтных ситуациях; оценивать свои действия и поступки. А также ожидается повышение уверенности в себе, снижение тревожности, уменьшение рисков дезадаптации.

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Время проведения |
| 1 | Знакомство. Как зовут ребят моего класса. | 1 неделя сентября |
| 2 | Правила школьной жизни. | 2 неделя сентября |
| 3 | Школьник и дошкольник. | 3 неделя сентября |
| 4 | Ура! Я школьник. | 4 неделя сентября |
| 5 | Зачем ходить в школу. | 1 неделя октября |
| 6 | Мой друг школьный портфель. | 2 неделя октября |
| 7 | Какие ребята в моем классе. | 3 неделя октября |
| 8 | Мои друзья в классе. | 4 неделя октября |
| 9 | Учимся работать дружно. | 5 неделя октября |

***Структура  занятия***

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап занятия** | **Направленность** |
| Приветствие | Создание  атмосферы группового доверия и принятия. |
| Разминка | Настройка на продуктивную групповую деятельность (активизировать детей, снять эмоциональное напряжение) |
| Основное содержание | Формирование социальных навыков, развитие группового взаимодействия. Чередование деятельности, смена психофизического состояния ребенка. |
| Рефлексия | Обучение самоанализу.( Используются две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему); смысловая (для чего мы это делали). |

**Контроль за реализацией программы**осуществляет администрация образовательного учреждения.

После завершения работы по программе проводится отслеживание результативности программы, для этого используется:

- наблюдение за детьми на уроках и переменах;

- анкетирование детей и педагогов;

- отзывы детей и педагогов о проводимых занятиях.

Оценка результатов осуществляется через мониторинг – на основе анализа работ учащихся на занятиях, проведения психологической диагностики.

Список методик для мониторинга

1.  Методика «Лесенка».

2.  Оценка школьной мотивации: рисуночная методика «Я в школе», анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой.

3.  Проективная методика «Домики».

4. Пиктограмма настроения.

После реализации программы, работа педагога в классе должна быть построена и в дальнейшем с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, с учетом поддержания и дальнейшего развития навыков адекватного социального поведения, формирования классного коллектива.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во час.** | **Задачи** | **Элементы****содержания** |
| 1 | Знакомство. Как зовут ребят моего класса. | 1 | Знакомство, создание атмосферы психологического комфорта в группе, повышение уверенности в себе, снижение напряженности. Диагностика настроения в школе. | Знакомство с педагогом  и одноклассниками.Игры и упражнения на знакомство: «Эстафета хорошего настроения, «Мяч», «Ласковое имя».  Пиктограмма настроения. |
| 2-3 | Правила школьной жизни | 2 | Знакомство с   правилами поведения в школе. | Работа со сказкой «Школьные правила».Игры и упражнения: «Доброе утро»,  «Имя соседа», «Чуткие руки», «Живые деревья», «Подарок классу», «Любимое время года», «Автопортрет». |
| 4 | Школьник и дошкольник | 1 | Осознание разницы между статусом школьника и дошкольника. Закрепление правил поведения в школе. Диагностика с/оценки | Игры и задания: «Чуткие руки», «1,2,3 – шепчи!», «Урок или перемена»,  «Я не знаю», «Запретное движение», «Лесенка». |
| 5 | Ура! Я школьник | 1 | Формирование положительного отношения к школе. Осознание нового статуса школьника. | Игры и упражнения:«Меня зовут…Я люблю себя за то, что…», «Что значит быть школьником», Рисунок на тему «Я – дошкольник, я – школьник». |
| 6 | Зачем ходить в школу | 1 | Формирование положительного отношения к школе. Осознание нового статуса школьника.Закрепление школьных правил. Диагностика мотивации. | Работа со сказкой «Самый лучший первоклассник». Игры и упражнения: «Закончи предложение», «Нос, пол, потолок», «Для чего ходят в школу».  Рисунок «Я в школе». |
| 7 | Мой друг школьный портфель | 1 | Обучение бережному отношению к школьным принадлежностям, развитие организованности, самостоятельности. | Упражнения: «Ветер дует на…», «Что мне нужно в школе?», «Четвертый лишний», «Я положу в портфель». |
| 8 | Какие ребята в моем классе | 1 | Создание общей положительной атмосферы, включение процесса группообразования, сплочение коллектива. | Разминка «Воздушный бал».Иры и упражнения: «Гусеница»,  «Сколько в моем  классе», «Закончи предложение», «Мы», «Я люблю…», «Встаньте те, у кого…».Работа со сказкой «Кто самый лучший» |
| 9-10 | Мои друзья в классе. | 2 | Сплочение классного коллектива, установление дружеских контактов, повышение уверенности в себе.Закрепление школьных правил. | Разминка «Поздороваться плечами, спинами».Игры и упражнения: «Это я», « Что изменилось», «Закончи предложение», «Спасибо, что помог», «Портрет  друга»,«Буквы на спине», «Ниточки тепла», «У кого самое лучшее зрение»,Работа со сказкой «Фло». |
| 11-12 | Учимся работать вместе | 2 | Создание доброжелательной атмосферы при взаимодействии. Создание предпосылок для групповой сплоченности, отношения друг к другу как к целостной группе –  «класс», для формирования навыков учебного сотрудничества.Диагностика настроения в школе. | Разминка «Поздороваемся двумя ладошками».Игры и упражнения: «Один или два», «Пингвины», «Сложить фигуру», «Разноцветные рукавички», «Эхо», «Наш класс – это все мы!»Пиктограмма настроения. |

|  |
| --- |
| Развивающие адаптационные занятия с первоклассниками[**4**](http://www.ug.ru/method_article/441) |
| *Предлагаемая программа выстроена в соответствии с важным аспектом «Гуманизация педагогического процесса, создающего эмоционально благоприятную обстановку для каждого ребенка и обеспечивающего его духовное развитие, - усиленное внимание к эстетическому воспитанию и формированию художественно-творческих способностей у всех детей». Поступление в школу – чрезвычайно ответственный момент как для самого ребенка, так и для его родителей. Практический опыт психологического обследования показывает, что далеко не все дети всесторонне подготовлены к безболезненному и успешному вхождению в учебную деятельность. Понимая важность адаптационного периода, предлагаю целенаправленные развивающие занятия с детьми, которые можно проводить как во время уроков, так и во внеурочное время.* | image[**Галина Шевченко**](http://www.ug.ru/user/11686) |

**Общение**

**«Как тебя зовут?»**

Педагог предлагает детям расставить стульчики вкруг и сесть. Инструкция ведущего: «Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На наших занятиях мы имеем возможность выбрать себе имя. Ведь часто бывает - не очень нравится имя, данное родителями, а кого-то не устраивает форма обращения к вам, - скажем вас называют Лена или Ленка, а вам хочется, чтобы к вам обращались «Леночка». А кто-то втайне мечтает о другом красивом имени. Поэтому на наших занятиях мы будем обращаться друг к другу по тому имени, которым вы представитесь. А теперь представимся. Участники группы будут по очереди называть свои игровые имена и сопровождать их определенным жестом. Затем все хором мы повторяем имя и жест». (На следующем занятии в самопрезентации можно отразить вопросы: предмет моей гордости, за что меня любят…).

**«Я люблю вас всех, но особенно тех…»**

Ведущий ставит стул в центр круга и начинает игру со слов: «Я люблю вас всех, но особенно тех, кто смелый (можно называть черты характера, внешность, хобби …)». Те участники, кто обладает названными характеристиками, должны встать со своих стульев и поменяться местами. Задача сидящего в центре – успеть занять одно из освободившихся мест. Ведущим становится тот, кто остался без места.

**«Обезьянки»**

Ведущий берет на себя роль обезьянки, остальные участники – зеркала. Ведущий говорит: «Обезьянка увидела себя в зеркале и подумала, что это другая обезьянка, и стала корчить ей рожи. Та ей ответила тем же. Тогда она погрозила кулачком, другая обезьянка тоже; топнула ногой, и та тоже». Дети поочередно выступают в роли обезьянки, задающей движения.

**«Волшебный круг»**(развитие групповой ответственности посредством телесного контакта).

Участники встают в круг, повернувшись к затылку друг друга, вытянутыми руками касаются плеч соседа и присаживаются на колени соседа. Задача группы: как можно дольше продержать равновесие «волшебного круга».

**«Ласковые слова»**

Участники перекидывают друг другу мяч, обращаясь при этом к тому участнику, которому бросается мяч, с ласковым словом. Слова не должны повторяться.

**I. Познавательные процессы**

**Внимание**

Составленный комплекс упражнений поможет детям дошкольного возраста научиться сосредотачиваться, развивать внимание.

В дошкольном возрасте внимание носит непроизвольный характер, дети еще не умеют правильно им пользоваться и часто оказываются во власти внешних впечатлений. Часто отвлекаются, не могут сосредоточиться на чем-то одном.

Занимаясь по предлагаемому комплексу упражнений, малыши смогут развить устойчивость и произвольность внимания, увеличить его объем, научиться распределять внимание.

**«Муха»**

**Цель:** развитие концентрации внимания.

Для проведения игры потребуются листы бумаги с расчерченным девятиклеточным игровым полем 3x3 , фишки (фишками могут быть пуговицы, монетки, фантики).

Игра проводится в течение 3-5 мин., 2 раза в неделю в течение 1-2 месяцев.

Задание выполняется в парах. Каждой паре играющих дается по листу с расчерченным игровым полем и по одной фишке.

**Инструкция к заданию:**

«Посмотрите на лист бумаги с расчерченными клетками. Это игровое поле. А вот эта фишка – «муха». «Муха» села на середину листа в среднюю клетку. Отсюда она может двинуться в любую сторону. Но двигаться она может только тогда, когда ей дают команды «вверх», «вниз», «влево», «вправо», отвернувшись от игрового поля. Один из вас, тот, кто сидит слева, отвернется и, не глядя на поле, будет подавать команды, другой – передвигать «муху» на поле в течение 2 мин. и не дать ей улететь. Затем партнеры меняются ролями. Если «муха улетит» раньше, значит, обмен ролями произойдет раньше».

Выигрывает тот, кто продержится в своей роли все отведенное время.

**«Перепутанные линии»**

**Цель:** развитие концентрации внимания.

Для игры необходимы карточки размером 12x7, на которых нарисованы перепутанные линии одного цвета. Занятие может быть организовано как индивидуальное или как групповое. Каждый ребенок получает карточку.

**Инструкция к заданию:**

«Посмотри на карточку. По краям карточки проведены вертикальные линии с нанесенными на них шкалами. Около каждой черточки стоит цифра. Эти цифры соединены перепутанными линиями (дорожками). В течение нескольких минут нужно только глазами без помощи рук найти дорожку («пройти» по ней), ведущую от одной цифры к другой: от единицы к единице, от двойки к двойке и т. д.».

По мере овладения игрой предлагаются новые карточки с более запутанными линиями.

**Общими правилами игры являются:**

1. Доброжелательная атмосфера занятия. После окончания времени, отведенного на проведение игры, можно поговорить о том, кто сколько раз «сбился с дороги», «перешел не на ту тропинку».

2. Детям 6-7 лет предлагается пройти только по трем любым дорожкам в течение 3-5 мин. Если дети справляются с заданием, то можно предложить за 3-5 мин. «пробежать» по любому количеству дорожек.

**Восприятие**

Занимаясь по предложенному комплексу упражнений, дети смогут приобрести определенные представления о времени, смогут познакомиться с прошлым, настоящим и будущим, различать времена года, месяцы, части суток, усвоить названия и последовательность дней недели, смогут различать цвета и геометрические формы, ориентироваться в пространственных отношениях (вниз, вверх, вправо, влево).

**Упражнение на развитие точности восприятия: «Дорисуй фигуру».**

Ребенку показывают рисунки, на которых линиями изображены различные геометрические фигуры, но они не дорисованы. Попросите ребенка дорисовать их.

**Упражнение на развитие пространственных представлений**

Подготовьте заранее 5 игрушек (например, кукла, зайчик, мишка, уточка, лиса); картинку с изображением 9 предметов, расположенных столбиками; три листа бумаги в клеточку; карандаш. Ребенку предлагается выполнить несколько заданий:

1. Показать правую, левую руку, ногу, правое, левое ухо.

2. На столе перед ребенком располагаются игрушки: в центре – мишка, справа – уточка, слева – заяц, впереди – кукла, сзади – лиса. Ребенок должен ответить на вопросы о расположении игрушек: «Где сидит мишка? Какая игрушка стоит перед мишкой? Какая игрушка позади мишки? Какая игрушка стоит слева от мишки?»

3. Ребенку показывают картинку и спрашивают о расположении предметов: «Что нарисовано в середине, вверху, внизу, в правом верхнем углу, в левом нижнем углу?»

4. Ребенка просят на листе бумаги в клетку нарисовать в центре – круг, слева – квадрат, выше круга – треугольник, ниже – прямоугольник, над треугольником – 2 маленьких кружка. Под прямоугольником – маленький кружок. Задание ребенок выполняет последовательно.

**Упражнение на развитие наблюдательности**

Предложите ребенку игру: «Внимательно осмотри комнату и найди предметы, в которых есть круг, окружность». Ребенок называет предметы: часы, основание карандаша, выключатель, ваза, столик и еще многое другое.

**Проведите эту игру в соревновательной форме: «Кто больше назовет таких предметов?»**

**Мышление**

Мышление ребенка-дошкольника в целом является наглядно-образным, но с 6-7 лет должны начинать развиваться и элементы словесно-логического мышления.

Предлагаемые упражнения помогут детям младшего школьного возраста развить умение логически и творчески мыслить, самостоятельно познавать мир: получать, анализировать и синтезировать информацию, сравнивать окружающие предметы и явления, делать выводы и выяснять закономерности, обобщать и конкретизировать, упорядочивать и классифицировать представления и понятия, чтобы потом успешно справиться с трудностями школьного обучения.

**Упражнение «Найди противоположное»**

Ребенку предлагаются 4 картинки: снеговик, газовая плита, мороженое, лампа. Предлагается выбрать из четырех предметов тот, который противоположен по назначению холодильнику. Аналогично: тетрадь, альбом, ручка, ластик. Необходимо выбрать предмет, противоположный по назначению карандашу.

**Упражнение «Логические задачи»**

1. В семье трое детей. Один ребенок сказал: «У меня два брата». Второй ребенок сказал: «У меня один брат». Что сказал третий ребенок?

(«У меня один брат»).

2. У трех братьев по одной сестре. Сколько детей в семье?

(В семье четверо детей).

3. Две дочери, две матери да бабушка с внучкой. Сколько всего человек? (Трое).

**Упражнение «Лжезадачи»**

1. У мамы есть кот Пушок, собака Дружок и дочка Даша. Сколько детей у мамы?

2. На одном берегу - цыплята, на другом – утята. Посередине островок. Кто быстрее доплывет до островка?

**Память**

Ребенок в 1-м классе должен многое запоминать, заучивать материал буквально, уметь пересказать его близко к тексту или своими словами, кроме того, помнить заученное и уметь воспроизвести его через длительное время. Неумение ребенка запоминать сказывается на его успеваемости и влияет в конечном итоге на отношение к себе и школе.

У дошкольников хорошо развита непроизвольная память, фиксирующая яркие, эмоционально насыщенные для ребенка сведения и жизненные события. Однако не все из того, что приходится запоминать ребенку в школе, является для него интересным и привлекательным. Поэтому непосредственная память оказывается в этом случае уже недостаточной.

Предлагаемый комплекс упражнений способствует совершенствованию памяти дошкольника, ребенок познакомится с различными способами и стратегиями запоминания.

**Упражнение на развитие зрительной памяти**

Разложите на столе перед ребенком палочки, из которых сделайте какую-либо простую фигуру (домик, квадрат, треугольник и т.д.). Попросите ребенка посмотреть внимательно на эту фигуру в течение 2 секунд, затем закройте ее листом бумаги и попросите сложить такую же. Усложнить упражнение можно, складывая фигуру из палочек разного цвета. Ребенок должен запомнить расположение палочек по цвету и затем сложить фигуру самостоятельно.

Другой вариант: вы просите ребенка сосчитать палочки, из которых сделана фигура, и затем сложить фигуру из такого же количества палочек. Это упражнение тренирует не только зрительную память, но и умение считать.

**Приемы, помогающие запоминанию**

Если ребенок затрудняется повторить слова, которые вы ему назвали, дайте ему бумагу и цветные карандаши. Предложите к каждому слову сделать рисунок, который помог бы ему потом вспомнить эти слова.

Известны различные мнемонические техники, облегчающие запоминание. Попробуйте применить так называемую смысловую систему и посмотрите на результат.

**Называются 10 слов:**

НОЧЬ, ЛЕС, ДОМ, ОКНО, КОТ,

СТОЛ, ПИРОГ, ЗВОН, ИГЛА, ОГОНЬ

Теперь попытайтесь организовать этот ряд слов в одну смысловую систему, которая запоминается легче: «Ночью в лесу в дом через окно влез кот, прыгнул на стол, съел пирог, но разбил тарелку, послышался звон - он почувствовал, что осколок впился ему в лапу, как игла, и он ощутил в лапе ожог, как от огня».

**«Запомни и нарисуй»**

(педагог читает 2 раза):

1. Нарисуй 5 квадратов разного цвета и размера так, чтобы 4-й квадрат был синего цвета, а средний – самый маленький.

2. Нарисуй 5 треугольников разного цвета и размера так, чтобы 2-й треугольник был желтого цвета, а средний – самый большой.

3. Нарисуй 7 грибов разного цвета и размера так, чтобы 2-й гриб был желтого цвета, на шляпке 4-го лежал листочек, а средний – самый маленький.

**Воображение**

Собственный опыт и возможность объективно оценивать окружающий мир у детей дошкольного возраста недостаточны. Воображение и фантазия заменяют им недостаток знаний, опыта и помогают относительно уверенно чувствовать себя в сложном и изменчивом мире. С развитием способности фантазировать у ребенка обогащается внутренний мир, повышаются возможности творческого мышления, появляется интерес к искусству и науке.

**Игра «Волшебные кляксы»**

До начала игры изготавливается несколько клякс: на середину листа бумаги выливается немного чернил или туши и лист складывается пополам. Затем лист разворачивается, и можно начинать игру. Играющие по очереди говорят, какие предметные изображения они видят в кляксе или в отдельных ее частях. Выигрывает тот, кто назовет больше всего предметов.

**«Завершение рассказа»**

Это упражнение развивает образное и воссоздающее воображение ребенка. Оно с большим интересом воспринимается детьми и доступно им с 5 лет. Вместе с тем оно с успехом может быть использовано для развития фантазии подростков и даже взрослых.

Ребенку читают начало рассказа. «Темнело. Шел нудный дождь. По улице семенила старушка под большущим зонтиком. Вдруг ...»

Необходимо продолжить и закончить рассказ. Лучше, когда в игре участвуют несколько детей, которые по очереди продолжают рассказ, пока не придут к развязке.

Поскольку это развивающее упражнение, оно не имеет строгой оценки, но целесообразно обратить внимание на фантастичность, оригинальность, комизм предложенного сюжета.

**II. Произвольность поведения**

Одним из основных показаний готовности ребенка к школе является развитие у него произвольности, что обеспечивает полноценное функционирование всех психических функций и поведения в целом.

Дети с недостаточно сформированной произвольностью хуже включаются в процесс обучения и даже при нормальном уровне интеллектуального развития могут попасть в группу неуспевающих.

Предлагаемый комплекс упражнений будет способствовать развитию и совершенствованию у ребенка всех звеньев произвольной регуляции, поможет научиться контролировать свое поведение, планировать свою деятельность и проявлять волевые усилия, трудиться и добиваться успеха.

**«Раскрась фигуры»**

Ребенку показывают бланки с нарисованными геометрическими фигурами и просят закрасить цветным карандашом каждую из них. Предупредите ребенка, что он должен делать это очень аккуратно, время не имеет значения. Ребенок 6-7 лет аккуратно закрашивает 15-20 средних фигур за один раз. Это хороший показатель произвольной регуляции деятельности, терпеливости при выполнении малоинтересной и монотонной работы.

**«Найди такой же предмет»**

Покажите ребенку рисунок. На нем сверху нарисован котенок и 6 его копий. Из этих шести котят только один является точной копией котенка-образца. Его-то ребенок и должен отыскать. Остальные пять имеют малозаметные отличия.

**Тест «Палочки и крестики»**

(Определение уровня саморегуляции и самоконтроля)

Подготовьте для ребенка тетрадный лист в клеточку с полями и попросите его писать палочки и крестики так, как это записано в образце, в течение 5 минут. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

- писать крестики и палочки точно в такой же последовательности, как в образце;

- переходить на другую строчку только после знака «-»;

-нельзя писать на полях;

- каждый знак следует писать в одной клеточке;

- соблюдать расстояние между строчками – 2 клеточки.

Признаком высокого развития уровня самоконтроля у ребенка является точное выполнение задания, когда он сам, не отвлекаясь, находит и исправляет ошибки, старается ставить знаки аккуратно, не спешит скорее закончить работу, а пытается проверить написанное. Если вы предполагаете, что ребенок не справится с таким сложным заданием, начните с более легкого, например, сначала только копирование одной палочки или только знака «+», затем копирование ряда /+/+/+, и так далее по мере усложнения.

**Игра-тест «Да и нет»**

(Оценка умения действовать по правилу)

Этот тест является модификацией известной детской игры «Да и нет не говорите, черного с белым не носите». Используется только первая часть правил этой игры: ребенку, отвечая на вопросы, нельзя говорить слова «да» и «нет», ответы должны быть развернутыми.

**Вопросы:**

1. Ты хочешь идти в школу?

2. Ты любишь, когда тебе читают сказки?

3. Ты любишь смотреть мультфильмы?

4. Ты хочешь еще на год остаться в детском саду?

5. Ты любишь гулять?

6. Ты любишь играть?

7. Ты хочешь учиться?

8. Ты любишь болеть?

**«Лабиринт»**

На острове в лабиринте спрятан клад. Но чтобы до него добраться, надо пройти лабиринт, не запутавшись в нем. Тем, кто прошел все лабиринты и смог выйти из них, присваивается звание «Искатель кладов».

**Игра «Мышата и кот»**

Игра способствует укреплению дисциплины на занятиях. Группе детей отводится роль мышат, которые учатся в мышиной школе, а где-то поблизости разгуливает кот (воображаемый персонаж), который по шуму пытается обнаружить мышиную школу и съесть мышей. Если мышата будут сидеть тихо, то он их не найдет, а если кто-то будет шуметь, то кот быстро разыщет их.

**«Раскрась фигуры»**

Педагог зачитывает задание:

1. Раскрась кружки так, чтобы маленький был между синим и красным, а красный был рядом с зеленым.

2. Раскрась кружки так, чтобы маленький был между желтым и красным, а желтый был рядом с зеленым.

3. Раскрась кружки так, чтобы маленький был между голубым и черным, а черный был рядом с желтым.

**III. Тонкая моторика**

**пальцев рук**

Тонкая моторика – это разновидность движений, в которых участвуют мелкие мышцы. Эти движения не являются безусловным рефлексом, как ходьба, бег, прыжки, и требуют специального развития.

Тщательное выполнение заданий, предлагаемых в данном разделе, позволяет научить ребенка азам письма и основам рисования.

Многочисленные психологические исследования показывают, что существует прямая зависимость между развитием тонкой моторики рук и уровнем общего психического и интеллектуального развития ребенка. То есть если ребенок в состоянии правильно и аккуратно воспроизвести графический материал, то он значительно успешнее овладевает учебной программой. Поэтому при подготовке к школе важно уделять большое внимание выполнению упражнений, развивающих тонкую моторику пальцев руки.

**«Веселые карандаши»**

1. Положить на стол десять карандашей. Ребенок должен собрать их одной рукой. Упражнение повторить 1-2 раза.

2. Ребенок зажимает карандаш между средним и указательным пальцами. Далее выполняет движение так, чтобы сначала сверху оказался средний палец. А потом указательный.

**Пальчиковая гимнастика «Жучок»**

Кончики пальцев упираются в поверхность стола. Ребенок поочередно поднимает пальцы сначала на одной руке, потом на другой, потом на обеих вместе.

3. Упражнение «Срисовывание графических образцов»

4. Упражнение «Вырезание фигур из бумаги»

5. Упражнение «Обведение по контуру геометрических фигур»

6. Упражнение «Рисование плавных линий»

7. Упражнение «Рисование замкнутых, спиралеобразных линий»

8. Упражнение «Штриховка»

9. Рисование по опорным точкам

10. Упражнение «Рисование спиралеобразными линиями»

11. Упражнение «Скопируй»

12. Рисование геометрических фигур и их сочетаний.

Пояснительная записка

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей,

приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Дети

должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным

обязанностям, адаптироваться к школьной жизни.

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 «Я-

первоклассник!».

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 психологииА.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 составляют

положения 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.

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.

Программа рассчитана на работу в группе из 10-14 человек.

Пространственно-временная организация

Продолжительность занятий: 30 минут.

 Учебно-тематическое планирование

№ Тема занятия Примечание1 Занятие 1. «Вводное. С днем рождения, группа!» Игра «Мяч».

Упражнение:

«Цветок общения»

Мир вокруг нас. Что нас окружает карточки

Умелые ручки. Котик - Закладка для Книг. Работа с

бумагой.

Цветная бумага,

клей, ножницы

2 Занятие 2. «Я и мое имя». Упражнение:

«Передай движение по

кругу», «Я знаю, как

тебя зовут»

Мир вокруг нас. Времена года Карточки

времена года

Умелые ручки. Веселый башмачок. Учимся

завязывать шнурки.

Трафарет

башмачка, шнурок.

3 Занятие 3. «Школьные правила». Игра: «А я еду»,

упражнение “Урок или

перемена”

Мир вокруг нас. Явления погоды Рисуем по

точкам, лото

Умелые ручки. «Павлин». Аппликация из

«ладошек»

Цветная бумага,

клей, ножницы

4 Занятие 4. «Собираем портфель». Упражнение

«Раскрась по

инструкции», игра

«Запомни порядок».

Мир вокруг нас. Признаки и свойства предметов. Изображение

шкафчика и комплект

цветов в горшочках

Умелые ручки. Оригами «Цветок». Цветная бумага

5 Занятие 5. «Что такое хорошо?» Упражнение

“Атомы и молекулы”,

игра «Наши поступки»

Мир вокруг нас. Мой дом. Раскраска по

номерам.

Умелые ручки. Забавная черепашка. Обрывная

аппликация.

Цветная бумага,

клей, ножницы

Список использованной литературы1. 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.

Конспекты занятий

**Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизниЗанятие 1. «Вводное. С днем рождения, группа!»**

Цели: создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания, психологической

безопасности, раскрыть правила общения в группе.

Оборудование: заготовка для открытки: цветной лист форматом А-4 с надписью:

«С Днем рождения, группа!»; разноцветные бумажные лепестки для каждого ребенка;

магнитофон; аудиозаписи детских песен; цветной мяч.

Ход занятия.

1. Вступление. Ритуал приветствия.

Педагог приветствует школьников и поздравляет с днем рождения нового

коллектива.

Приветствие. "Хорошее настроение": дети стоя в кругу с психологом

приветствуют друг друга пожимая поочередно руки, передавая тем самым свое хорошее

настроение соседу справа и так далее по кругу.

Разминка. Игра «Мяч».

Цель: знакомство детей друг с другом, создание положительной мотивации на

работу в группе.

Психолог: «Внимание! В этой игре с помощью мяча мы попробуем познакомиться.

Встаньте все в круг, лицом к центру круга. Пожалуйста, кто-нибудь, возьмите в руки мяч.

По кругу, по ходу часовой стрелки, начиная от того, у кого мяч передавая его, назовите

четко и громко свое имя. Передавая мяч, глядите в глаза соседу. Начали! А теперь, играя в

мяч будем знакомиться. Тот, у кого мяч будет кидать его любому из стоящих в круге и

называть при этом имя того, кому адресован мяч. Тот, кто перепутал имя адресата,

называет все имена участников игры по кругу, начиная с себя и далее, по часовой стрелке.

Итак, кидайте мяч друг другу, называя при этом имя того, кому вы адресуете мяч».

2. Основная часть

Упражнение: «Цветок общения».

Цель: создание благоприятного психологического климата, сплочение классного

коллектива, создание атмосферы сотрудничества.

Психолог напоминает о том, что сегодня день рождения их коллектива. А на этот

праздник положено дарить поздравительные открытки, и предлагает детям всем вместе

сделать такую открытку и назвать ее «Цветок общения».

На заготовку форматом А-4 детям предлагается наклеить свои лепестки.

Психолог сообщает, что клей, который он нанес на заготовку не обычный, а

«волшебный» и приклеит лепесток только в том случае, если ребенок скажет, что всем

нам необходимо делать, чтобы рос наш цветок общения красивым и здоровым. Как

правило, дети говорят, что для того, чтобы цветок общения рос красивым и здоровым,

необходимо:

 всем подружиться;

 весело играть;

 не жадничать;

 помогать друг другу;

 нельзя обижать друг друга;

 быть вежливым и т.п.Психолог проходит по классу, дети создают открытку. После этого взрослый

подводит итог: «Мы сейчас с вами выполнили первое совместное дело и рассказали о

том, чему будем учиться на наших занятиях. Посмотрите, как красиво у нас

получилось».

На детских праздниках принято играть, давайте и мы с вами поиграем.

Игра «Кто есть кто? Что есть что?».

Цель: развитие познавательных психических процессов (операций мышления,

внимания, памяти).

Дети внимательно вспоминают, что некоторые слова можно по определенному

признаку отнести к какому- либо классу (группе). Необходимо выяснить, какие группы

знают дети (дикие и домашние животные, овощи, фрукты, деревья и т.д.)

«Сейчас вы все встанете в круг, я буду каждому из вас бросать мяч, а вы должны

будете поймать его и бросив обратно мне, сказать слово, которое относится к группе

а) домашних животных;

б) диких животных;

в) деревьев и т.д.

Но вы должны, как можно быстрее называть слова. Те ребята, которые долго не

смогут назвать слово, или неправильно его назовут, выбывают из игры.

Упражнение «Подарки».

Цель: содействие в установлении дружеских отношений в коллективе.

Упражнение выполняется в круге с мячом. Педагог предлагает всем встать в круг.

Далее сообщает, что наступило время дарить и получать подарки. Он говорит:

«Представьте себе, что это не мяч, а подарок, который вы хотите подарить на день

рождения нашей группе. Сейчас невербально покажите подарок, когда другие угадают,

что вы загадали, по цепочке предавайте мяч друг другу.»

Упражнение «Мостик Дружбы»

Цель: развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание

благоприятного психологического климата.

Учитель просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать мостик

(при помощи рук, ног, туловища). Затем "построить" мостик втроём, вчетвером и т. д.

Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки

вверх, изображая "Мост дружбы".

Чтение и анализ сказки «Создание «Лесной школы»» (Панфилова М.А. Лесная

школа: Коррекционные сказки)

3. Заключительная часть. Ритуал прощания

Упражнение «Доброе животное».

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: Встаньте, пожалуйста, в круг и

возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно

дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад.

А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед.

Выдох – 2 шага назад.

Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе

сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца

этого животного себеЗанятие 2. «Я и мое имя».

Цель: 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.

Оборудование: эстафетная палочка, бланки для рисования по точкам, набор

открыток, очки.

Ход занятия.

1. Вступление. Ритуал приветствия.

Приветствие. "Хорошее настроение": дети стоя в кругу с психологом

приветствуют друг друга пожимая поочередно руки, передавая тем самым свое хорошее

настроение соседу справа и так далее по кругу.

Упражнение: «Передай движение по кругу».

Цель: создание мотивации на совместную работу, создание положительного

эмоционального фона.

После того, как все расселись на своих стульчиках. По часовой стрелке педагог

передает движение по кругу, новое движение задается только после того, как каждый

выполнит предыдущее и «передаст» его педагогу:

 хлопок;

 топнуть ногой;

 поднять и опустить плечи;

 щелкнуть пальцами;

 хрюкнуть;

 повернуть голову вправо.

2. Основная часть

Упражнение «Я знаю, как тебя зовут».

Цель: поддержание доброжелательной атмосферы в группе, создание атмосферы

психологической комфортности.

Все дети садятся в общий круг. Педагог объясняет задание: сейчас зазвучит музыка, пока

она звучит, вы передаете друг другу эстафетную палочку. Как только она затихает, тот, у

кого эстафетная палочка, встает, проходит по кругу и тому, кого знает по имени, кладет

руку на плечо и называет его имя. Игра продолжается не более 5-7 раз.

Игра «Слушай хлопки!»

Цель: развитие свойств внимания, произвольности поведения.

Дети двигаются свободно в группе (можно под музыку). Когда ведущий хлопнет в

ладоши определенное количество раз, дети принимают соответствующую позу на 10-20

сек.

1. Поза «аиста» - ребенок стоит на одной ноге. Поджав другую.

2. Поза «лягушки» - присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между

ногами на полу.

3. Дети возобновляют ходьбу.

Рекомендации: Проигрывание игры не более 4-х раз с добавлением ещё 2-х поз

(зайчики, лошадки и т.д.)Упражнение «Укрась свое имя».

Цель: повысить уровень самопринятия.

Имена детей пишутся на листочках. Далее детям предлагается украсить свое имя

(цветом, орнаментом, сказочными персонажами, превратить свое имя в какое-либо

изображение)

Упражнение «Рисуем по точкам».

Цель: развитие познавательных психических процессов.

Упражнение «Найди свою половинку».

Цель: расширение знаний друг о друге, формирование позитивного отношения

друг к другу.

В центре круга разложены открытки, разрезанные пополам. Задание: по команде

педагога дети должны встать взять половинку открытки и найти того, у кого вторая

половинка открытки. После этого со своим партнером взять один стул, поставить его в

общий круг, затем один из партнеров садится на стул, а другой встает у него за спиной.

Упражнения проводятся в два этапа: сначала их выполняет группа, сидящих детей на

стульях, затем партнеры меняются местами.

1. Упражнение «Что я люблю делать».

Водящий сообщает, что у него в руках клубок ниток. Каждый из детей по очереди

получит его. Получив его, нужно обмотать ниткой свой палец руки, назвать свое имя и

сказать, что вы любите делать. Затем передать соседу слева.

Упражнения проводятся в два этапа: сначала их выполняет группа, сидящих детей на

стульях, затем партнеры меняются местами.

«Что я люблю делать».

Водящий сообщает, что у него в руках клубок ниток. Каждый из детей по очереди

получит его. Получив его, нужно обмотать ниткой свой палец руки, назвать свое имя и

сказать, что вы любите делать. Затем передать соседу слева.

«Тебя зовут …Ты любишь»

Теперь следующее задание, которое покажет, как хорошо дети запомнили то, что

сказали остальные. Нужно снять ниточку со своего пальца, намотать ее на клубок и

передать соседу справа, сказав, как его зовут, и чем он любит заниматься. Если кто-то

что-либо забудет, остальные могут помочь.

Игра «Волшебный круг .

Цель: создать положительный настрой в группе, атмосферу психологической

комфортности.

Психолог: «Я хочу научить вас новой игре. Образуем круг. Внутри круга –

пространство, волшебное и загадочное. Попадая туда, человек становится самым

замечательным, славным, чудесным, милым. Он заслуживает комплиментов. Водящий

говорит ему, глядя в глаза, от души искренние, добрые, ласковые слова о нём самом,

признаёт у него только достоинства и успехи. Помогают ему в этом «волшебные очки»,

которые он получает от стоящего внутри круга, который смотрит ему в глаза и

произносит: «Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?» Тот, кому предназначен

комплимент, благодарит водящего за него и передаёт «волшебные очки» другому,

который становится водящим. Он после прослушивания 3-4 комплиментов, называет

лучший из них, а его автор становится внутрь круга».

3. Заключительная часть. Ритуал прощания

Упражнение «Доброе животное»Занятие 3. «Школьные правила».

Цели: содействовать осознанию позиции школьника, познакомить детей с

правилами поведения на уроке и перемене, способствовать формированию

познавательных и личностных УУД.

Оборудование: набор «Школьные знаки», комплекты геометрических фигур, текст

сказки «Школьные правила».

Ход занятия.

1. Вступление. Ритуал приветствия.

Приветствие. "Хорошее настроение

Разминка. Игра: «А я еду».

Цель: создание мотивации на совместную работу, формирование атмосферы

доверия и взаимопонимания, активизация деятельности.

Дети сидят в круге на стульчиках. Один стульчик свободен. Первый участник

пересаживается на свободный стульчик со словами: «А я еду». Сосед пересаживается на

освободившийся стул со словами: «А я рядом». Следующий - пересаживается со

словами: «А я заяц». Следующий – со словами: «А я (и называет по имени любого

участника, за исключением тех, кто сидит сразу справа и слева). Названный ребенок

пересаживается, освобождая свой стул. Сидящий, у кого справа оказывается свободный

стул, начинает следующий заход, и т.п.

2. Основная часть

Упражнение “Урок или перемена”.

Цель: познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене

Вы уже знаете, что в школе бывают уроки и перемены.

На уроках и переменах школьники ведут себя как? (по-разному)

Сейчас я буду кидать мяч одному из вас и называть разные действия, а вы

отвечайте, когда это делают школьники – на уроке или на перемене.

Читать

Играть

Разговаривать с друзьями

Просить у друга ластик

Писать в тетради

Отвечать на вопросы учителя

Решать задачки

Готовиться к уроку

Есть яблоко

Упражнение «Составь фигуру».

Цель: развитие познавательных психических процессов, формирование

положительного отношения к школе.

Детям из геометрических фигур предлагается создать аппликацию на тему

«Школа»

Сейчас мы с вами отправляемся в в сказочную страну, которую вы сейчас создали

из своих аппликаций. А передвигаться мы будем на паровозике.

Игра «Паровозик»Детям предлагается разойтись по классу. Выбирают водящего: он будет паровозиком.

Его задача – под музыку пройти по всему классу и собрать «пассажиров» со всех

станций.

По дороге нам встречаются разные дорожные знаки.

Упражнение «Школьные знаки».

Цель: помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании

внутренней потребности в их исполнении.

Ребята, а вы обращали внимание на дорожные знаки? Для чего они нужны?

Дорожные знаки помогают нам, они подсказывают правила поведения на дороге.

Если не обращать на них внимания – быть беде.

А что такое правило? (правило – это значит делать правильно)

А зачем нам правила, может быть, мы и без них обойдемся? (неприятности никто

не любит, поэтому и появились правила, чтобы знать, как лучше жить и со всеми

дружить)

Как вы думаете, а в школе есть правила?

Чего нельзя делать на уроке?

А как надо вести себя на перемене?

Чтобы мы не забыли о правилах для учеников, нам нужны свои знаки.

№1. На уроке нельзя разговаривать друг с другом, иначе можно все прослушать и

ничего не узнать, поэтому в вашем классе будет висеть вот такой знак.

№2. Мы уже знаем с вами, что когда все кричат с места, ответов не слышно,

поэтому о том, что нельзя кричать с места, даже если знаешь ответ, нам будет

напоминать вот такой знак.

№3. А можно ли подсказывать другим ответ, когда учитель спрашивает не вас? О

том, что в нашем классе нет места подсказкам, нам напомнит вот этот знак.

№4. А что делать, если хочешь о чем-то спросить или ответить на вопрос?

Конечно, для этого надо поднять руку и ждать, пока учитель попросит сказать. Вот

знак, который говорит об этом правиле.

№5. Как вы думаете, о чем нам говорит вот этот знак?

Чтобы у нас все хорошо получалось и весело училось, мы должны быть всегда

дружны и нет места спорам в классе.

Мы прибыли на конечную станцию.

Чтение и анализ сказки «Школьные правила»

3. Заключительная часть. Ритуал прощания

Упражнение «Доброе животное»

Занятие 4. «Собираем портфель».

Цели: помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании

внутренней потребности в их исполнении, развитие познавательных и личностных УУД.

Оборудование: текст сказки «Собирание портфеля», бланк к упражнению

«Раскрась по инструкции», бланк к упражнению «Обведи по контуру»

Ход занятия.1. Вступление. Ритуал приветствия.

Приветствие. "Хорошее настроение"

Разминка. Упражнение: «Соберем портфель!».

Цель: развитие свойств внимания, введение в тему занятия.

2. Основная часть

Чтение и анализ сказки «Собирание портфеля»

Коллаж «Портфель для Белочки».

Цель: формирование положительного отношения к обязанностям школьника,

научить первоклассника правильно собирать портфель.

Детям предлагается выбрать те предметы, которые Белочка должна взять в школу и

наклеить их на бумагу, на которой изображен контур портфеля.

Упражнение «Раскрась по инструкции».

Цель: развитие познавательных психических процессов.

Дети должны раскрасить геометрические фигуры в соответствии с инструкцией (с

учетом пространственной ориентировки: право-лево; верх-низ, порядковый номер и т.д.)

Игра «Запомни порядок».

Цель: развитие свойств памяти.

Выбирают 5-6 детей. Остальные – «зрители». Из выбранных детей один становится

водящим. Другие 4-5 игроков выстраиваются в «паровозики». Водящий должен

посмотреть на «паровозик» 1 мин., а затем надо отвернуться и пересчитать детей по

именам так. Как они стоят в «паровозике». После этого игроки становятся «зрителями»,

а на «сцену» выходят другие дети. Рекомендации: отметить детей, которым удалось

запомнить правильно.

Упражнение «Я положу в свой портфель».

Дети сидят или стоят в кругу. Первый ребенок говорит: «Я положу в свой

портфель...» — и называет какой-нибудь необходимый в школе предмет. Следующий

ребенок повторяет то, что назвали до него, и добавляет свой предмет.

Упражнение «Обведи по контуру».

Цель: развитие познавательных психических процессов

Детям предлагается обвести контур портфель, соединив точки.

Упражнение «Доскажи словечко».

Детям предлагается отгадать загадки про школьные принадлежности.

Заключительная часть. Ритуал прощания.

Упражнение «Доброе животное»

Занятие 5.

«Что такое хорошо?»

Цели: 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. Оборудование: набор смайликов, набор схем для построения предложений,

журналы, краски, карандаши.

Ход занятия.

1. Вступление. Ритуал приветствия.

Приветствие. "Хорошее настроение"

Разминка. Упражнение “Атомы и молекулы”.

Цель – снятие напряжения, сплочение группы..

Дети свободно передвигаются по классу. Через некоторое время психолог говорит:

“Каждый из вас атом, но вам скучно бродить по одному, поэтому атомы решили

объединиться по 2, затем по3 и т.д.” (в зависимости от количества участников).

2. Основная часть

С давних пор люди задумывались над вопросом: «Что такое хорошо и что такое

плохо?» Не случайно из поколения в поколение передаётся народная мудрость через

пословицы. Посмотрите внимательно на экран, тут написаны пословицы. Прочитайте их

Ребята, как вы понимаете эти пословицы?

Молодцы, ребята! Вижу, что вы понимаете, что такое быть добрым человеком.

Послушайте вот такие высказывания ребят.

1: Если с другом разделил

Ты свои конфеты-

Хорошо ты поступил,

Каждый скажет это.

2: Ты узнал чужой секрет

И разнёс сейчас же,

Это плохо, хуже нет,

Это подло даже!

3: Если подал ты при всех

Девочке пальтишко,

Ты – культурный человек,

Мировой мальчишка!

4: Если ты, как дикий зверь,

Сразу лезешь драться,

Недостоин ты, поверь,

Человеком зваться!

5: Если ты пригрел кота,

Кормишь птичек в стужу,

Это - просто красота,

Только так и нужно!

6: Ты подбил собаке глаз,

Бросил кошку в лужу.

Будь уверен, в сорок раз

Ты собаки хуже.

Уважай людей вокруг,

Старших, младших тоже,

И тогда тебя, мой друг,

Назовут хорошим.Игра «Наши поступки».

Цель: помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании

внутренней потребности в их исполнении.

Психолог: «Предлагаю поиграть в игру. Я буду называть вам поступки, а вы будете

показывать свое отношение к ним с помощью «смайликов»».

Учить уроки, обижать малышей, помогать друзьям, мешать кому-либо, говорить

правду обзываться, слушать учителя, на уроке драться, быть вежливым, не слушать

говорящего, уважать родителей, быть обидчивым.

Коллаж «Хорошо-Плохо».

Цель: осознание обучающимися норм и правил поведения в школе.

Упражнение. “Что можно сделать за перемену?”

Цель – развитие образного и логического мышления, умения понимать нормы и

правила.

Детям предлагается подумать и ответить на вопрос “Что можно успеть сделать за

перемену?”. После того, как дети ответят, им предлагается определить, какие названные

ими действия запрещено делать в школе и почему?

Упражнение «Сочини рассказ по теме «Хорошо-плохо»».

Цель: осознание норм и правил поведения в школе, развитие творческих и

познавательных способностей.

Детям предлагается несколько простых схем. По этим схемам детям необходимо

сочинить рассказ про хорошие и плохие поступки.

КТО? - Что сделал? - Где? - Зачем? - Как?

Встреча – Погоня - Боевое столкновение - Счастливое окончание

Событие – Причина – Место действия – Сравнения – Что получилось?

Упражнение. «Барометр настроения».

Цель: снятие напряжения, создание положительного эмоционального климата.

Ведущий спрашивает у детей, знают ли они что такое барометр (термометр,

градусник) и для чего он нужен. Затем детям предлагается показать свое настроение

только руками: плохое ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в

стороны.

3. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Упражнение «Доброе животное».

Приложение.

Котик - Закладка для Книг

1. На белом картоне рисуем карандашом мордочку кошки, как показано на картинке.2.

Вы можете использовать краски гуашь, или цветную бумагу. На картинке мордочку

раскрасили черной гуашью. Глаза, носик и щечки вырезали из цветной бумаги.

3. Там где вы приклеили щечки аккуратно простым карандашом наметьте линию

улыбки, затем используя резак канцелярский нож, прорезаем улыбку от щечки до щечки,

так как нарисовано карандашом на первой картинке.

Карточки времена года

Времена года. Изучаем зимние, весенние, летние и осенние месяцы года. Читаем стихи о

зимних, весенних, летних и осенних месяцах, отгадываем загадки о о зимних, весенних,

летних и осенних месяцах, раскрашиваем рисунки зимние, весенние, летние и осенние

месяцы. Выполняем задания по изучению времен года. Раскрась картинки посвященные

праздникам каждого месяца.

Признаки и Свойства Предметов

Изучать Признаки и Свойства Предметов, начинайте с совершенно не

математических понятий. Признаки и свойства имеются совершенно у любых

предметов.Что же такое признак предмета ?

Признак предмета - это отличительное свойство предмета. Например: зеленая машина -

машина - является предметом, а зеленый - это его признак, свойство, которое отличает

его от других подобных предметов (например, от красной машины).

Вы сами не замечаете как в быту и на улице, вы постоянно разговариваете и обсуждаете

с ребенком свойства различных предметов. Например ваш малыш играет в конструктор

и держит в руке прямоугольную деталь конструктора, желтого цвета, сделанную из

пластмассы.Или он садится на табурет, квадратной формы сделанный из дерева.Мы взрослые, помогаете ребёнку разобраться и понять все признаки и свойства

окружающих нас предметов, объясняя разные категории – цвет, форму, размер,

происхождение, назначение, материал изготовления и прочие признаки, по которым

можно классифицировать предметы.

А как мы можем дать ребёнку возможность активно манипулировать признаками

предметов?

Сегодня нам поможет для этого интересная игра, которую я нашла в компьютерной игре

"Волшебные Феи. Скоро в школу".

Игра выглядит в виде деревянного шкафа, у которого три полки: верхняя,нижняя и

средняя полки.

Комплект цветов в горшках. Цветы подразделяются на три

категории:цвет,размер,направление.

Распечатанный готовый материал, можно приклеить на картон.

Горшочки с цветами аккуратно разрезать, можно разрезать их на квадратные карточки

или аккуратно разрезать по линии цветка (см. фото).Чтобы предметы игры быстро не

портились я обклеила их широким скотчем с двух сторон. Горшочки с цветами стали

гладкими и краска с них не облезет.

Как играть в игру Признаки и Свойства предметов.

Игра 1 : Игра на изучение размеров.Попросите ребенка положить все большие цветы на

верхнюю полку, маленькие цветы на нижнюю полку и средние цветы на среднюю полку.

Игра 2 : Следующее задание на изучение цвета. Попросите ребенка положить на

нижнюю полку - синие цветы, на верхнюю - красные цветы и на среднюю - желтые

цветы.

Игра 3: Задания на изучение Левой стороны и Правой стороны. Попросите ребенка

положить на нижнюю полку - цветы которые смотрят на право, на среднюю полку -

цветы которые смотрят налево, и на верхнюю полку цветы - которые смотрят прямо

(вверх).

Имея в руках такие замечательные карточки можно играть до бесконечности.

Игра 4: Чем старше малыш будет становиться, можно будет усложнять задание.Можно

развивать память. Вы один раз называете задание и больше не повторяете его. Ребенок

должен поставить цветы в горшочках на правильную полку и указать правильный

признак.

Игра 5: Можно использовать цветы в горшочках в других логических играх. Например,

продолжи ряд.

К примеру первый цветок самый большой, затем стоит маленький цветок,затем опять

большой. Угадай какой цветок будет следующий.

Веселый ботинок

Сегодня я научу Вас как научить ребенка вставлять шнурки в отверстие.

Вот небольшой рисунок, который вы распечатываете на принтере, затем приклеиваете на

плотный картон. На рисунке как вы видите изображен ботинок. На месте изображения

отверстий Вы делаете дырочки. Вот такой веселый ботинок и один шнурок , помогут

Вашему ребенку научиться в начале вставлять шнурки в отверстие, а в скором будущем

и завязывать шнурки.

**Адаптационные занятия для обучающихся 5 классов**

**«Мы- пятиклассники»**

Переход из начальных классов в средние — процесс непростой как с физиологической, так и с психологической точки зрения. Дети вступают в сложный возраст, который называется переходным, непростой и противоречивый период. В начале отрочества (ранний подростковый возраст, 10-11 лет) с психикой ребенка происходят важные изменения: растет интерес к общению со сверстниками, появляется стремление утвердить в кругу друзей свою самостоятельность, независимость, личностную значимость.

Переход в средние классы образно можно сравнить с переходом на совершенно новую работу или с освоением новых видов деятельности. В пятом классе условия обучения коренным образом меняются: кабинетная система, новые  учителя с разными требованиями, разными характерами, разным стилем отношений, появление новых предметов, требующих развития абстрактного мышления.

Кроме того, определенная часть детей осознает свое новое положение как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся отношения с педагогами и сверстниками. При переходе в среднее звено некоторые дети строят свои отношения со сверстниками как бы заново, находят новое место в системе межличностных отношений класса, по-новому воспринимают позицию школьника. На фоне адаптационного периода это не всегда проходит гладко и безболезненно. Поэтому серия классных часов помогает детям быстрее определить своё место в коллективе, выбрать “своих” ребят из всего состава класса. Особенно это важно вновь прибывшим детям.

Кроме того, классный руководитель, наблюдая за ходом игры и участвуя в ней, быстрее знакомится со своими воспитанниками, определяет лидерский потенциал класса.

Совместное продвижение к цели создаёт благоприятный эмоциональный фон, естественное единение учащихся.

Цель: профилактика школьной дезадаптации среди обучающихся пятых классов

Задачи:

* создание условия для формирования и поддержания учебной мотивации
* формирование сплоченности классного коллектива
* помощь в осознавании различий в позициях «ученик начальной школы» и «ученик средней школы»

Предполагаемый психологический результат.

На каждом этапе работы обучающиеся выполняют задание в разных составах. Поэтому, кроме своей малой группы, учащийся учится договариваться, подчиняться интересам и работать в одинаковом темпе с другими одноклассниками. Это расширяет его круг общения.

Контингент: Учащиеся 5-го класса (возраст 11-12 лет) и их классный руководитель в качестве помощника ведущего и наблюдателя. Ведущим является педагог-психолог.

Занятия проводятся совместно с классным руководителем в рамках классных часов (45 минут). Планируется проведение 3классных часов в начале учебного года.

Место проведения: классная комната.

Оборудование: бумага для записей и рисования, ватман, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, клей, открытки.

***Занятие 1 Пятый класс: что нового?***

Цель: создание благоприятных условий работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий

1. Вступление классного руководителя, педагога-психолога.
2. «Что нового?» Задача обучающихся найти как можно больше отличий пятого класса от начальной школы. Ответы фиксируются на доске.
3. Экспресс-опрос «Уверенность в своих силах». Каждый обучающийся делает выбор одного из трех предложенных вариантов: уверен, сомневаюсь, не уверен.
4. «Благодарность начальной школе». Работа ведется в подгруппах по 5-6 человек. Обучающиеся совместно в подгруппе. На заготовленном листе нужно продолжить фразу «Начальная школа, спасибо за...», используя открытки, цветные карандаши украшают свое «письмо». Готовые листочки подписываются и приклеиваются на общий лист ватмана, озаглавленный «Начальная школа, спасибо за...». Этот лист дарится классному руководителю начальной школы.
5. Подведение итогов.

***Занятие 2 Наш класс***

Цель: содействие процессу формирования уважения и принятия учащихся самих себя и класса в целом; создание условий для сплочения классного коллектива

1. Вступление педагога-психолога «Если звезды зажигают, значит это кому-то нужно....»
2. Незаконченные предложения. Учащиеся по очереди вытаскивают карточку, на которой написано одно незаконченное предложение. Его надо закончить вслух.
3. «Звезда МЫ». Учащиеся характеризуют класс как коллектив, ориентируясь на то, что есть доброго и хорошего в его душе, за что он любит и ценит себя и своих одноклассников.
4. Подведение итогов

***Занятие 3 Дерево возможностей***

Цель: формирование у обучающихся способности формулировать общие цели класса и находить способы их достижения

1. Диагностика комфортности образовательной среды и самооценки обучающихся
2. Дерево возможностей. Работа ведется в 3 этапа:
* работа в малых группах, где обсуждаются основные трудности, с которыми столкнулись пятиклассники и то что помогает преодолевать их и каковы будут результаты
* работа всего класса, составление общего списка трудностей и резервов и результатов
* каждый учащийся получает вырезанный из бумаги листок, на котором он пишет вое имя и чем он может быть полезен классу.

На доске ватман, где нарисовано дерево и файл с вырезанными листьями и цветами. Создавая дерево необходимо ответить на следующие вопросы:

(корни вашего дерева )В чем заключаются основные трудности в школе в учебе?

(Ствол дерева)Что помогает преодолевать сложности, трудности? Это могут быть личные качества характера или другие люди, события.

(Цветы)Результаты, то что мы получим, когда трудности не станет, проблема разрешиться.

(Лист) нужно написать свое имя, а также одно качество, которым он может быть полезен классу (спорт, рисование, рукоделие, хорошее знание предмета). Готовые работы наклеиваются на дерево. Учащимся, испытывающим трудности необходима помощь педагога, психолога.

3.Подведение итогов

Незаконченные предложения

1. Мне нравиться, что я…
2. У меня есть хорошее качество…
3. Я уважаю себя за то, что…
4. Я совершил вот такой хороший поступок…
5. Я радуюсь…
6. Я чувствую себя уверенным, когда…
7. Я горжусь собой…
8. Я веду себя смело…
9. Самый веселый в нашем классе…
10. Самый умный в нашем классе…
11. Самый везучий в нашем классе…
12. Самый популярный в нашем классе…
13. Самый интересный в нашем классе…
14. Самый ответственный в нашем классе…
15. Если бы у меня была волшебная палочка..
16. Если бы я был невидимкой…
17. Важнее всего для меня….
18. Самое важное качество для настоящего друга….
19. Мой лучший друг…
20. Я мечтаю…
21. Меня хвалят за…
22. Если бы я умел летать….
23. Я спешу к друзьям…
24. Желаю другим добра, когда….
25. Я стремлюсь помочь другим….
26. Я веду себя смело….

Адаптация учащихся 5-х классов. Развивающее занятие "Родники моей души"

Джахаева Мариян Сулеймановна, *педагог-психолог*

**Разделы:** [Школьная психологическая служба](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%B0)

**Цели:** развивать у учащихся навыки самоанализа на основе позитивного самовосприятия.

**Задачи:**

* Развивать адекватную самооценку.
* Развивать коммуникативные навыки.
* Способствовать формирования позитивного образа «Я»

**Оборудование:**магнитофон, компакт-диск с музыкой для релаксации, бумага для рисования, мяч, фломастеры, листы с надписями ПРОДАЮ, ПОКУПАЮ, бланки "телеграмм" с именами всех участников группы (для каждого участника).

ХОД УРОКА

**Психолог:** Здравствуйте, ребята! Сегодня на нашем занятии нам предстоит открыть с вами «родники своей души» из наших достоинств. Ведь именно они помогают нам в общении и делают это общение приятным. Человек не может жить без общения. Вы общаетесь друг с другом? А что вы в первую очередь делаете, когда встречаетесь друг с другом? Давайте встанем в круг и поприветствуем друг друга.

**1. Энергизатор**

**Цель:** создание положительного настроения, позитивного настроя на работу.

**Упражнение «Веселое приветствие»**

– Как вы приветствуете друг друга? А знаете ли вы, что у разных народов приняты свои жесты приветствия.

Варианты приветствия:

* Объятие и троекратное лобзание поочередно в обе щёки *(Россия)*;
* Лёгкий поклон со скрещенными на груди руками *(Китай);*
* Рукопожатие и поцелуй в обе щёки *(Франция)*;
* Лёгкий поклон, ладони сложены перед лбом *(Индия)*;
* Лёгкий поклон, ладони и руки вытянуты по бокам *(Япония)*;
* Поцелуй в щёки, ладони лежат на предплечьях партнёра *(Испания)*;
* Простое рукопожатие и взгляд в глаза *(Германия)*;
* Мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев *(Малайзия)*;
* Потереться друг о друга носами *(Эскимосская традиция)*.

– Знаете ли вы современные варианты приветствия?

Давайте поздороваемся друг с другом разными способами приветствия. Дети становятся в два круга (внешний и внутренний) и под музыку начинают идти друг за другом в разных направлениях. После слов ведущего «Поздоровайтесь!» ребенок поздороваться с ребенком из другого круга. Каждый раз во время музыкальной паузы ребенок здоровается разными способами приветствия.

**Анализ:**Какие приветствия были наиболее интересными? Почему? Вам было приятно здороваться необычным способом?

– Вам приятно, когда вас ласково называют?

**Упражнение "Ласковое имя"**

Дети стоят в кругу. Прошу вспомнить, как их ласково называют дома. Затем предлагается бросать друг другу мяч. Ребенок, к которому попадает мяч, называет свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.
После выполнения этого упражнения предлагаю всем учащимся обменяться впечатлениями, ответив на вопросы:
Какие ласковые имена меня впечатлили?
Какие имена мне было трудно запомнить?
Может быть, в дальнейшем вы будете : называть друг дpyra именно так – ласково|
Дети проходят на места.

**2. Работа по теме**

Прошу учащихся ответить на вопросы:

– Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?
– Что нужно для того, чтобы общение было позитивным?
– Какие черты характера помогают нам в общении, а какие нет?
– Нужно ли учиться общению?
– Как вы считаете, для чего это нужно?
– Зачем нужно знать себя и свои сильные и слабые стороны?

В ходе дискуссии подвожу учащихся к выводу о том, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило не только радость, но и пользу. И в этом нам помогают положительные черты характера, позитивное отношение к друг другу, умение выслушать, уважение.
Мы остановились на чертах характерах человека. Давайте с вами попробуем составить звездную карту своих качеств. Но не забывайте, что они побывают положительные и отрицательные, постарайтесь критически отнестись к себе.

**Упражнение "Моя вселенная"** (возможности личности).

**Цель:** способствовать позитивному самовосприятию.

В центре листа формата А 4 нарисована планета с буквой "Я", Вокруг этой планеты нарисованы звёзды, на которых они пишут свои положительные и отрицательные качества.
Участникам дается задание написать в звездочках 10 определений, отвечающих на вопрос «Кто я?» и являющихся их характеристикой.

«Я – ...»

Затем ребята должны посчитать, каких слов в характеристике больше: положительных или отрицательных. По желанию можно зачитать определения, обсудить их.

**Анализ**

– Каких качеств у вас больше: положительных или отрицательных?
– У кого больше положительных?
– А у кого есть хоть одно отрицательное качество вашего характера?
– Вы хотели бы, чтобы у вас не было этих отрицательных качеств?
– А вы хотели бы приобрести какие-то качества?
– А теперь давайте составим звездную карту нашего класса. *(Дети клеят на доску свою звёздную карту)*

**Упражнение "Ярмарка достоинств"**

**Цель:**формировать адекватную самооценку.

Участники игры получают листы с надписями ПРОДАЮ и ПОКУПАЮ. Психолог предлагает каждому на одном листе, под надписью ПРОДАЮ, написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, или написать достоинства, которыми он мог бы поделиться. На другом листе, под надписью ПОКУПАЮ, написать достоинства, которые хотели бы приобрести.

Детям предлагается продать свои положительные и отрицательные качества. Дети должны убедить остальных ребят, что именно эти качества необходимо купить.

Затем проводится обсуждение:

– Что удалось продать?
– Что было легче продать отрицательные или положительные качества? Почему?
– Какие качества вы не смогли продать? Почему?
– Как вы считаете, нужно ли смелость для того, чтобы признать свои недостатки?

После обсуждения психолог подвожу ребят к выводу о том, что **не надо**бояться признавать свои недостатки, – это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее и старается бороться со своими недостатками, приобретать как можно больше положительных!

– Мы сейчас говорили о себе, давали себе самооценку. А вам хочется знать, что думает о вас одноклассники, какие качества они видят в вас?
– Вам приходилось получать телеграммы? Давайте отправим телеграммы в адрес друг друга.

**3. Итог урока**

**Упражнение "Телеграмма"**

**Цель:** формирование навыка позитивного восприятия друг друга.

Раздаю бланки "телеграмм" с написанным именем адресата, где надо написать адресату самое хорошее, что можно о нём сказать. Сыграйте роль почтальона вручите телеграмму.
Адресаты, получив сообщение, высказывают вслух свои впечатления по желанию.

**4.  Рефлексия**

– Что узнали нового?
– Чему научились?
– Что было главным в нашем занятии?

**Игра: «Я рада, что ты....»**

**САМОАНАЛИЗ ЗАНЯТИЯ**

Данное занятие является первым в системе развивающих занятий, проводимых с целью адаптации учащихся пятого класса к новым социальным условиям обучения.
Переход из начального в среднее звено традиционно считается одним из сложных педагогических проблем, а период адаптации в пятом классе – труднейшим периодом школьного обучения. Младший подростковый возраст – это из наиболее кризисных возрастных периодов. В этом возрасте преобладает наиболее низкая самооценка. При переходе в среднее звено некоторые дети строят свои отношения со сверстниками как бы заново, находя свое место в системе межличностных отношений класса.
Исходя из этого, основная цель занятия – развивать у учащихся навыки самоанализа на основе позитивного самовосприятия. Из этого вытекают следующие задачи:

* Формировать адекватную самооценку.
* Способствовать формированию позитивного образа «Я».
* Развивать коммуникативные навыки.

Задача развития коммуникативных навыков реализовывалась с помощью интерактивного метода в форме упражнений «Веселое путешествие», «Ласковое имя» на первом этапе занятия. Эти упражнения помогали детям поднять настроение, позитивно настроиться на работу, способствовало сплочению группы, развитию коммуникативных навыков.
Задачи позитивного самовосприятия, формирование адекватной самооценки реализовывалась с помощью методов «групповой дискуссии», «мозгового штурма» на втором этапе занятия в форме беседы, упражнений «Моя вселенная», и «Ярмарка достоинств». На втором этапе занятия дети учились анализировать соотношение своих позитивных и негативных представлений о себе. Учащиеся пришли к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки – это проявление мужества. От этого человек становиться только сильнее.

Рефлексия деятельности осуществлялась на всех этапах занятия. Подведение итогов на завершающем этапе показало, что занятие достигло своей задачи. Дети высоко оценили занятие.

Считаю, что все этапы занятия – это единое целое, где каждое последующее упражнение логически вытекает из предыдущего и имеет закономерность. Все поставленные мной цели и задачи были реализованы.

Использование сочетания индивидуальных, групповых и фронтальных форм организации деятельности учащихся позволило достигнуть высокой степени активности детей.

Таким образом, выбранная мной форма развивающего занятия позволяет детям развивать своё позитивное самовосприятие, партнерское самовосприятие, организовывать равноправное партнерское общение, создавать благоприятный психологический климат в коллективе. А это необходимо для успешной адаптации учащихся.

Считаю, что занятие достигло своей цели.