

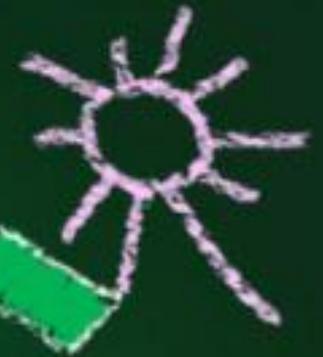
Авторизированная программа по адаптации первоклассников

Авторы:

***учителя начальных классов МОУ «СОШ №8» г.
Астрахани***

***Горемыкина Анна Николаевна
Морокова Светлана Викторовна***

Сохранение
психофизического
здоровья
первоклассников
в период адаптации
к школе



Пояснительная записка

Введение

80-90% детей 6-7 лет, поступающих в первый класс, имеют те или иные отклонения физического здоровья,
18-20% имеют пограничные (негрубые) нарушения психического здоровья.



у 65-70% первоклассников возникают

страхи, срывы,

заторможенность,

а у других, наоборот,

развязность

и суетливость.



Типичные симптомы «кризиса 7 лет»

Л.С.Выготский

- поведение перестает быть непосредственным и наивным; ребенок начинает понимать цену действий, диктуемых собственными желаниями;
- манерничанье, кривлянье
- симптом «горькой конфеты», попытка скрыть, замаскировать переживаемое им негативное состояние от окружающих людей.

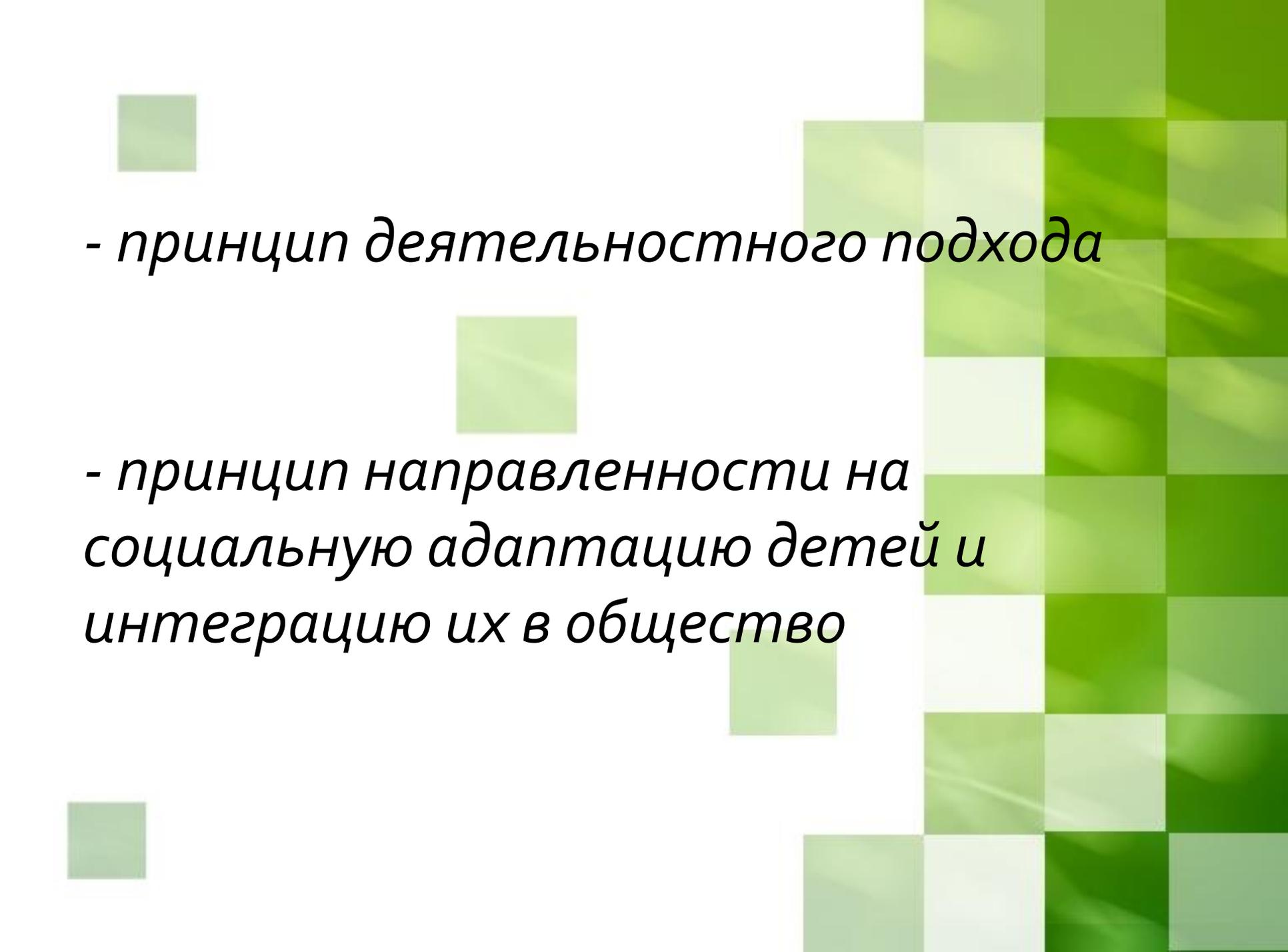
Концептуальные идеи

- адаптация (С.Холл)
- развитие детской психики (М.Г. Ярошевский, Н. Ланге, Д. Мид и др.)
- закономерности развития психики ребенка (Л.С. Выготский, Л. Ф. Обухова)
- теории социального научения (Н. Миллер, Р. Сирс, Дж. Гевирц)
- культурно-историческая концепция (Л.С. Выготский)
- здоровье как биологическая, психологическая и социальная категория (В.Н. Мясищев, А.Н. Леонтьев, И.Н. Гуревич)

Программа построена на принципах:

- направленности учебно-воспитательного процесса на сохранение и развитие здоровья детей

- интегративного характера коррекционно-развивающего образовательного процесса



- принцип деятельностного подхода

- принцип направленности на социальную адаптацию детей и интеграцию их в общество

- 
- **Используемые**
 - **возможности**
 - *арт-терапия*
 - *занятия по валеологии*
 - *курс*
 - *специальных*
 - *занятий*

**Цель
адаптация
как
расширение
сохранения
укрепления здоровья.**



Занятия направлены *на развитие:*

- ❖ представления об окружающем мире (уметь смотреть и видеть, слушать и услышать)
- ❖ эмоционально-положительного отношения к совместной деятельности на уроке,
- ❖ деловых отношений в совместной деятельности
- ❖ позитивного отношения к себе
- ❖ умения саморегуляции, самоконтроля и адекватных форм их проявления в поведении.
- ❖ психических процессов (памяти, внимания, мышления, речи);
- ❖ благоприятных условий для самовыражения и самоанализа посредством процесса творчества;

на формирование:

- ❖ мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- ❖ навыков толерантного взаимодействия;
- ❖ эмоционального и физического состояния учащихся средствами художественной деятельности;
- ❖ представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- ❖ сознательного отношения к своему здоровью, стимулирования желания совершенствовать его и вести здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны знать:

- факторы роста

(рациональное питание, двигательная активность и др.)
и здоровья (гигиена тела, питание, движение и др.);

- позитивные взаимоотношения между людьми
(вежливость, терпение, уважение прав другого человека
и др.);

- формы обращения, слова-комплименты;

- основные школьные правила;



- невербальные средства общения (знаки, взгляд, жесты);

- некоторые положительные и отрицательные черты характера;

- значение ощущений и восприятия в познании мира;

- приемлемые для себя стереотипы поведения и способы разрешения конфликтов;

- приемы мобилизации, концентрации внимания, а также снятия мышечного и эмоционального напряжения;



вила дружбы, честной игры.

Учащиеся должны уметь:

- подчинять свое поведение новым нормам и правилам, ориентироваться на указания учителя;*
- общаться со сверстниками и старшими;*
- преодолевать негативные эмоциональные состояния;*
- применять теоретические знания о здоровом в повседневной деятельности;*



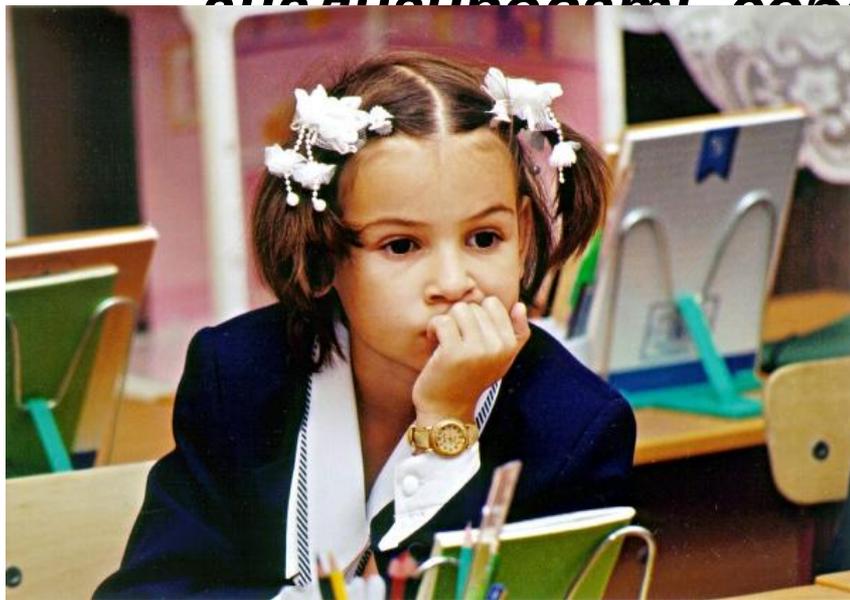
-решать проблемы, возникающие в различных ситуациях;

- останавливаться и принимать конструктивное решение в трудных и опасных ситуациях;

-вести дискуссию, выслушивать различные мнения, доказывать свою точку зрения;

-использовать собственный жизненный опыт;

-планировать свое время.



Новизна программы заключается в том, что впервые в практике начального общего образования разработан материал, который рассчитан на учебный год, для адаптации ребенка к школьной жизни, повышения уверенности в себе, развития способности управлять своим поведением, расширения опыта сохранения и укрепления здоровья. Программа оснащена технологической картой курса.

Программа рассчитана на 71 час.

Занятия проводятся в 1 четверти

5 раз в неделю

(по 20-25 минут),

начиная со 2 четверти

и до конца учебного года

1 раз в неделю.



Формы работы:



- ролевые игры
- психогимнастика
- рисование

- групповые обсуждения
 - освоение приемов саморегуляции
- направленное воображение



В работе используются группы методов:

- метод убеждения (разъяснение и внушение, рассказ и беседа),
- метод психологической саморегуляции,



- метод стимулирования,
- метод игровой терапии,
- метод самовоспитания.

Примерная структура занятий:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на развитие эмоциональных состояний;



- игры и упражнения на закрепление знаний об окружающем;
- пантомимические, театрализованные представления,
 - арт-терапия;



- упражнения на развитие дыхания;
- упражнения на развитие зрительно-двигательной координации и пространственную ориентировку;
- ритмические упражнения.





Для успешного и результативного проведения занятий необходимо создавать у школьников позитивную установку на сотрудничество, обеспечивать эмоциональный комфорт, психологическую защищенность ребенка, актуализировать мотивацию познавательной, поисковой, творческой активности, предоставлять возможность апробировать приобретенные знания на уровне поведения в игровых и реальных ситуациях общения.

Тематический план

Раздел 1. (15 час.)

Введение в школьную жизнь

Раздел 2. (13 час.)

Изучаем правила общения

Раздел 3. (18 час.)

Познаем себя и других



Раздел 4. (7 час.)

Мир вокруг меня

Раздел 5. (10 час.)

Я и моё здоровье

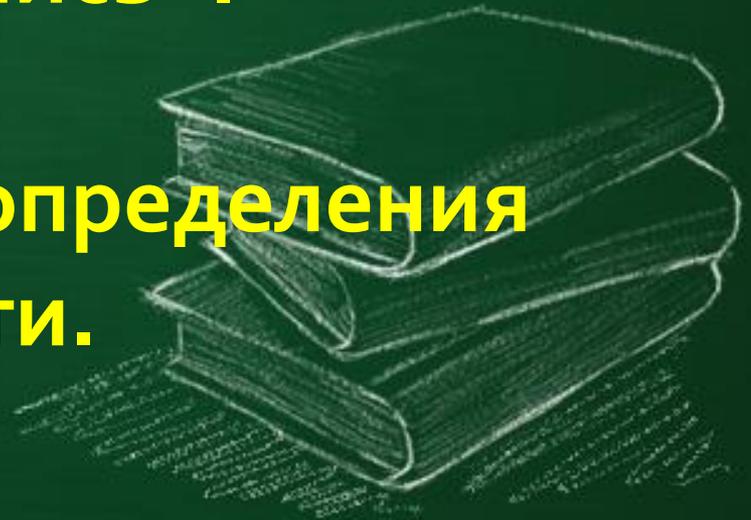
Раздел 6. (8 час.)

Мой внутренний мир



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АУДИТ

1. Диагностики адаптации первоклассников к школе
2. Методика «Цветопись».
3. Теппинг – тест для определения темпа деятельности.



ПРИЛОЖЕНИЕ

- Релаксационные упражнения
- Подвижные упражнения
- Минуты вхождения в день
- Игровые упражнения.
- Психопрофилактические сказки для школьной адаптации
 - Дыхательная гимнастика
 - Игры



Технологическая карта курса



Благодарим за внимание

