

Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя школа №88»

«Согласовано»

Педагогический совет  
от «22» 05 2020 г.  
Протокол № 18



«Утверждаю»

Директор МОУ СШ №88

Кузнецов В.В.

от «27» 05 2020 г.

Приказ № 01-11/195

от «27» 05 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Я в школе!»**

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Социально-гуманитарная направленность

Автор -составитель:  
Акимова Яна Олеговна, педагог-психолог

г. Ярославль, 2020

## Оглавление

<b>I. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>II. Учебный план и календарно-тематический график .....</b>	<b>6</b>
<b>III. Содержание образовательной программы.....</b>	<b>8</b>
<b>IV. Ожидаемые результаты освоения программы .....</b>	<b>10</b>
<b>V. Контрольно-измерительные материалы .....</b>	<b>12</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>13</b>

## **I. Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовая основа для разработки программы:**

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013;
- Приказом департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п.14, п.17);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г . № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ «Средняя школа № 88»;
- Разработана на основе программы адаптации Наумовой В.П.

**Актуальность программы.** 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 в школе!».

**Направленность программы:** социально-гуманитарная. Основные проблемы социализации младшего школьника в первые месяцы посещения школы можно обозначить как трудности социально-психологической адаптации ребенка к требованиям обучения в школе. В широком смысле «школьная адаптация» — «это приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности». При этом важно, чтобы приспособление было осуществлено ребенком без внутренних потерь, ухудшения самочувствия, настроения, снижения самооценки.

**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.

**Новизна программы заключается** в том, что впервые в практике школы 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, а также разработан журнал отслеживания адаптации обучающихся первых классов.

**Основные принципы построения программы:** общее развитие с учётом индивидуальных возможностей и способностей; развитие творческой деятельности; развитие личностных компетенций; поддержка и сохранение здоровья; формирование духовно-нравственных установок и ориентаций; развитие устойчивой психологической адаптации к новым условиям образования; сотворчество обучающихся, обучающихся и родителей.

**Содержание подготовки к обучению** строится на таких принципах: учёт возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка; систематичность и

последовательность; вариантность и вариативность; доступность и достаточность; наглядность; достоверность; комплексность; взаимосвязь с окружающим миром; использование произведений искусства; разнообразие игровых и творческих заданий; многообразие видов художественно-творческой деятельности (игровая, музыкальная, художественно-речевая, театрализованная).

**Ведущая деятельность:** игра; продуктивная, творческая деятельность.

**Категория обучающихся:** учащиеся 1-х классов, в возрасте 6-8 лет.

**Количество обучающихся:** наполняемость группы 10-14 детей.

**Продолжительность обучения:** 30 часов.

**Место реализации образовательной программы:** МОУ СШ №88, отдельный кабинет.

**Условия реализации программы**

*Организационные условия:*

*Материально-технические условия реализации программы:* кабинет психолога, ТСО, мебель, оборудование: компьютер.

*Кадровые:* педагог-психолог, высшее образование, соответствие должности.

*Методическое обеспечение программы:*

**Теоретико-методологическую основу разработанной программы составляют** положения отечественной и зарубежной педагогической и возрастной психологии А.В.Петровского, Д. Б. Эльконина, Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, И.В. Дубровиной, М.Р. Битяновой, М.М. Безруких.

Методологическая основа программы опирается на концептуальные основы разработки проблемы адаптации детей в контексте готовности к школе в психологии связаны с трудами А.В. Петровского, Д.Б. Эльконина, Я. Ииерасека, Н.И. Гуткиной, Р.А. Захарова, Л.М. Ковалевой, Н.Н. Тарасенко. В работах названных авторов адаптация рассматривается как особый момент, фаза в становлении человека, от которого в значительной мере зависит характер его дальнейшего личностного развития. В работах Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, Г.А. Цукерман, К.Н. Поливановой, В.В.Рубцова, А.З. Зака отмечено, что существует связь с требованиями учебной деятельности со сменой форм общения.

В первые учебные недели может закладываться основа для развития в будущем слабой успеваемости, поэтому многие исследователи большое значение придают вопросам школьной готовности, а также адаптации первоклассника к новым условиям систематического обучения в коллективе сверстников (М.М. Безруких, Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, И.В. Дубровина, С.П. Ефимова, И.А. Коробейников, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова, Д.Б. Эльконин)

Теоретико-методологическую основу данной программы также 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.).

## II. Учебный план и календарно-тематический график

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 9 месяцев. Продолжительность одного занятия 40 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий 30. Всего часов 30.

№	Название занятия	Количество во часов	Дата проведения	Дата фактическая
<b>Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни.</b>				
<b>Диагностика а стартовая</b>	Диагностика	2		
1	«Вводное занятие».	1		
2	«Я и мое имя»	1		
3	«Школьные правила»	1		
4	«Собираем портфель»	1		
5	«Школьные оценки»	1		
6	«Подсказки и списывание»	1		
7	«Что такое хорошо?»	1		
<b>Раздел 2. Развитие эмоциональ но-волевой сферы</b>				
8	«Мои эмоции»	1		
9	«Мое настроение» «Конверты «Радости» и «Огорчений»	1		
10	«Радость – одна на всех»	1		
11	«Чудо-дерево»	1		

12	«Наши страхи»	1		
13	«Грусть и печаль»	1		
14	«Я контролирую себя»	1		
15	«Слушай команду»	1		
16	«Волшебная клетка»	1		
17	«Планета эмоций»	1		
<b>Раздел 3. Развитие коммуникат ивных умений и навыков</b>				
18	«Что такое общение»	1		
19	«Путешествие в страну «Понимание»»	1		
20	«Я - доброжелательный»	1		
21	«Волшебные средства взаимопонимания»	1		
22	«Драки и обида»	1		
23	«Мы поссорились и помирились»	1		
24	«Застенчивость и Уверенность»	1		
<b>Раздел 4. Заключител ьная часть.</b>				
25	«Дерево дружбы»	1		
26	Игра «Что я знаю про свою школу»	1		
27	Итоговая диагностика	2		

### III. Содержание образовательной программы

Содержание программы предусматривает комплекс занятий, состоящий из следующих разделов:

**Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни.**

**Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы.**

**Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков.**

**Раздел 4. Заключительная часть.**

Структура каждого занятия включает в себя:

1. Вступление. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Заключительная часть. Ритуал прощания.

### ***Раздел 1.***

***ЦЕЛЬ:*** Знакомство первоклассников с учителем и друг с другом.

Познакомить с правилами поведения в классе.

#### ***ЗАДАЧИ:***

1. Предоставление детям возможности назвать свои имена и создание условий для запоминания имен других детей.
2. Формирование у детей отношения друг к другу как к целостной группе – «класс».
3. Знакомство учащихся со школьным правилом: «Говорить по очереди».
4. Знакомство с пространством класса, формирование отношения к нему как к своему классу.
5. Формирование учебной мотивации.
6. Продолжение формирования навыков учебного сотрудничества

### ***Раздел 2.***

***ЦЕЛЬ:*** Закрепление позитивного эмоционального отношения к школе и обучению. Продолжение знакомства первоклассников друг с другом и с правилами поведения во время урока.

#### ***ЗАДАЧИ:***

1. Повторение и закрепление знаний и навыков, полученных на предыдущих занятиях.
  2. Закрепление положительного эмоционального отношения учащихся к школе, обучению и общению с одноклассниками.
  3. Повышение уровня сплоченности класса.
- Показать значимость образования в формировании воспитанников положительной я-концепции.

### ***Раздел 3.***

***ЦЕЛЬ:*** Осознание детьми своего нового статуса школьника. Формирование реалистичного восприятия школьной оценки.

#### ***ЗАДАЧИ:***

1. Продолжение формирования у детей реалистичных представлений о правах и обязанностях воспитанника.
2. Формирование учебной мотивации.
3. Продолжение формирования навыков учебного сотрудничества
4. Осознание возможности проводить оценку результатов своей деятельности по нескольким критериям.
5. Формирование у детей навыка позитивного оценивания результатов своей деятельности с помощью приёма «зато».

#### **Раздел 4.**

**ЦЕЛЬ:** Формирование коммуникативных и личностных УУД, создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и психологической безопасности, сплочение классного коллектива, создание благоприятного психологического климата в классе.

#### **ЗАДАЧИ:**

1. Создание доброжелательной атмосферы в классе.
2. Практическое освоение правил поведения во время урока, с которыми первоклассники познакомились на втором занятии.
3. Развитие коммуникативных качеств воспитанников, позитивного отношения к миру, толерантности.

#### **Цели занятий:**

- Развитие слухового и зрительного восприятия
- Развитие целенаправленного внимания и наблюдательности
- Развитие слуховой и зрительной памяти
- Развитие мышления и речи
- Развитие общей и мелкой моторики
- Совершенствование коммуникативных навыков
- Воспитание доброжелательного отношения к окружающим
- Совершенствование навыков монологической речи
- Совершенствование навыков диалогической речи
- Развитие мимики и пантомимики
- Развитие фантазии и воображения
- Развитие способностей к глубокому образному мышлению
- Развитие способностей к установлению причинно-следственных связей
- Развитие творческих способностей
- Формирование эмоционально-волевой сферы
- Формирование этических представлений
- Повышение уверенности в себе
- Научить принимать решения

**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).

В разделе «Ход занятия» достаточно подробно описано предлагаемое содержание каждого занятия. В то же время педагог, полагаясь на свою инициативу, может творчески подходить к занятию, учитывая специфику своего класса. Обращения к учащимся, формулировки заданий, предлагаемые в разделе «Ход занятий» выверены психологически, и педагогу стоит обратить на них внимание, так как они помогут сделать прикосновение к внутреннему миру первоклассников осторожным и деликатным. В высказываниях в адрес детей имеет смысл избегать отрицательной оценки, так как многие неверные ответы или поведение могут быть связаны с напряженным состоянием детей. Очень важно не скупиться на поддержку детей, находить в каждом что-то, за что можно похвалить, о чем можно сказать: «Мне понравилось...»

#### **IV. Ожидаемые результаты освоения программы**

**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, неприятии 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;
- Владение начальными навыками адаптации в социуме.

##### 2. *Регулятивные УУД:*

- Владение 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;

- Владение 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;

- Владение 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.

## **V. Контрольно-измерительные материалы**

### **Оценка эффективности реализации программы.**

1. Для определения уровня социально-психологической адаптированности ребенка к школьному обучению применяется методика «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (Чирков В. И., Соколова О. Л., Сорокина О. В.).

2. Диагностика сформированности УУД включает в себя:

#### *Коммуникативные УУД*

- Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)

#### *Регулятивные УУД*

- Методика «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин);

#### *Личностные УУД*

- «Беседа о школе» (Т.А. Нежной);

- Методика «Определение мотивов учения» (М.Р. Гинзбург)

#### *Познавательные УУД*

Методический комплекс Л.А. Ясюковой (задания на диагностику развития познавательных психических процессов).

### Список использованной литературы

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе. – М.: Генезис, 2011.- 144с.
2. Артюхова И. Профилактика дезадаптации первоклассников. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
3. Артюхова И. В первом классе без проблем. - М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
4. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1997. — 298 с.
5. Глазунов Д.А. Развивающие занятия 1 класс. Методическое пособие с электронным приложением. - М.: Планета, 2011.-240с.
6. Кабанова М.Н. Готовимся к школе. Практические задания, тесты, советы психолога.-М.: Олма-пресс, 2001.- 224 с.
7. Куражева Н.Ю., Козлова И.А. Приключения будущих первоклассников: психологические занятия с детьми 6-7 лет - СПб.: Речь, 2007. – 240 с.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. — 208 с.
9. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
10. Озерова О.Е. Развитие творческого мышления и воображения 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. Трясоруква 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 - Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000. – 160 с.

16. Интернет источник, опубликовано 03.11.2013 - 18:34:  
[https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/11/03/  
programma-korreksionno-razvivayushchikh-zanyatiy-po](https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/11/03/programma-korreksionno-razvivayushchikh-zanyatiy-po)