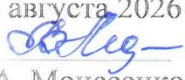


Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Черепанова»

Новосибирской области

«РАССМОТРЕНО»
На заседании МО
специалистов службы
ИПС
«27» августа 2026 г.


В.А. Моисеенко

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
школы по УВР
«27» августа 2026 г.


Т.Н. Марсакова

«СОГЛАСОВАНО»
Методист по ВР
«27» августа 2026 г.


Е.К. Горгонко

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

Я школьником

Педагог-психолог: Моисеенко В. А..

2026-2027 учебный год

Содержание рабочей программы

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Основное содержание программы сопровождения**
- 3. Содержание программы сопровождения**
- 4. Тематическое содержание занятий**
- 5. Список литературы**

Программа «Я - школьник»

Пояснительная записка.

Одним из условий адаптации первоклассника в школе выступает отношение социальной среды ребенка к его успехам и неудачам. С помощью игровых методов развивающего и психокоррекционного характера психолог и учитель могут помочь ребенку в успешной адаптации. Игра - важнейшее средство включения детей в учебную деятельность, способ обеспечения эмоционального отклика на воспитательные воздействия и создания нормальных (без перегрузок) условий жизнедеятельности.

Адаптация – естественный процесс, который проявляется в приспособлении (привыкании) к новым жизненным условиям, новой деятельности, новым социальным ролям и контактам. Большое значение в период адаптации имеет успешность его протекания, которая зависит не только от успешности овладения учебной деятельностью, но и комфортности пребывания в школе, здоровья ребенка, его отношение к школе и учению.

Разумное сочетание игровой занимательности и серьезности заданий поможет первокласснику освоить роль ученика, заниматься с интересом, быть активным на уроках.

Актуальность.

В последнее время состояние здоровья детей вызывает у специалистов большую тревогу. Термин «школьная дезадаптация» стало использоваться в последние годы для описания разного рода проблем и трудностей, возникающих у детей в связи с обучением в школе. Одним из наиболее значимых моментов в жизни человека является начальное обучение в школе. Главным фактором, влияющим на успешность усвоения знаний у первоклассников, является адаптированность к школьным условиям. Поступление в школу, смена обстановки предъявляют повышенные требования к психике ребенка и требуют активного приспособления к этой новой общественной организации. Не у всех детей оно происходит безболезненно, это может определяться состоянием ребенка, психологической готовностью к обучению. Главная особенность детей 7-8 лет – первичное осознание позиции школьника, прежде всего, через новые обязанности, которые ребенок учится выполнять.

Настоящая программа обращена к актуальной проблеме психологического стимулирования и актуализации процесса развития познавательной сферы первоклассников в условиях психопрофилактики.

Программа составлена на основе работ М. А. Панфиловой «Лесная школа» и Н.П. Локаловой «120 уроков психологического развития младших школьников» и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Ориентирована на обучающихся 1 класса. Занятия по программе помогают учащимся в понимании самих себя, своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами, учителями.

Цель:

1. Психологическое сопровождение первоклассников на этапе адаптации к школьному обучению, предупреждение школьной дезадаптации и тревожности

Задачи:

- Содействовать осознанию позиции школьника
- Способствовать формированию дружеских отношений в классе. Развитие навыков сотрудничества, эффективного взаимодействия с одноклассниками.
- Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях.
- Развитие у обучающихся умения распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.
- Формирование положительного отношения к правилам поведения в школе.

Программа рассчитана на обучающихся 1 класса, занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 10 часов.

Продолжительность каждого занятия составляет 30-40 минут в зависимости от психологического состояния детей и сложности предлагаемых упражнений.

Структура программы:

Предлагаемый цикл занятий предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на знакомство, создание в классе дружеской атмосферы, взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы, нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

Условия проведения программы:

Помещение: для проведения программы - учебный класс. Для каждого обучающегося альбом, цветные карандаши.

Ожидаемые результаты:

- избавление от неуверенности в себе, поднятие самооценки;
- готовность и способность учащегося к саморазвитию, личностному росту;
- гармонизация личностной сферы и формирование мотивов к учению и познавательной активности;
- улучшение произвольности; -снижение уровня тревожности.

Формы и психолого-педагогические методы используемые при проведении курса:

- Рисуночные методы. Задания могут быть предметно тематические («Я в школе»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства.
- Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
- Диагностические методы

Система оценки достижения планируемых результатов:

В результате проведения адаптационных занятий ожидается избежать дезадаптации учащихся первых классов, сократить процесс адаптации первоклассников к школе. Снижение уровня тревожности. Ознакомить ребят с правилами поведения в школе. Создать благоприятный климат в ученическом коллективе. Познакомить ребят друг с другом и классным руководителем.

- Анкета «Оценка школьной мотивации» Н.Г. Лусканова
- «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (Чирков В. И., Соколова О. Л., Сорокина О. В.)

Эффективность работы определяется при сравнении результатов входящей и заключительной диагностики, показывающем позитивные изменения в школьной адаптации.

Так же эффективность может определяться по результатам наблюдения за ребенком в процессе работы в программе. Кроме того, эффективность может быть установлена при анализе отзывов классного руководителя 1 класса, свидетельствующих об уменьшении частоты проявлений поведенческих реакций, связанных с нарушением адаптационного процесса. Дополнительно эффективность работы может быть подтверждена отзывами от родителей о позитивных изменениях в поведении ребенка и отношении его к школе.

Тематическое содержание занятий в рамках программы «Я – школьник».

№ п/п	Тема	Цели	Содержание
1.	Занятий 1 «Давайте познакомимся»	Создание атмосферы психологического комфорта в группе. Снятие напряженности. Знакомство первоклассников с педагогом-психологом и друг с другом.	Упражнение «Здравствуй» Упражнение «Эстафета хорошего настроения» Упражнение «Дракон, кусающий свой хвост» Упражнение «Мой смешной портрет» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
2.	Занятие 2 «Ура я школьник»	Создать благоприятную эмоциональную атмосферу. Осознание детьми статуса школьника.	Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...» Упражнение «На что похоже настроение» Упражнение «Что значит быть школьником» Рисование на тему «Я - дошкольник,

			я - школьник». Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
3.	Занятие 3 «Правила школьной жизни»	Знакомство первоклассников с правилами школьной жизни. Развитие навыков сотрудничества, доверительного отношения друг к другу, сплочение классного коллектива	Упражнение «Ролевая гимнастика» Упражнение «Лесные жители» Сказка М.А. Панфиловой Создание "Лесной школы" Сказка М.А. Панфиловой «Школьные правила» Показ презентации «Школьные правила» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
4.	Занятие 4 «Зачем ходить в школу»	Создание условий для осознания детьми своего нового статуса.	Упражнение «Поздороваться носами» Упражнение «Закончи предложения» Упражнение «Самый лучший первоклассник» Упражнение «Для чего ходят в школу» Упражнение «Я в школе» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
5.	Занятие 5 «Мой друг школьный портфель»	Приучать детей с порядку, аккуратности, бережному отношению к учебникам и другим школьным вещам.	Упражнение «Ветер дует на...» Упражнение «Что мне нужно в школе» Сказка М.А. Панфиловой «Собирание портфеля» Упражнение «Я положу в свой портфель» Упражнение «Четвертый лишний» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
6.	Занятие 6 «Узнай меня поближе»	Создание общей положительной атмосферы занятия, включение процесса группообразования, сплочение коллектива, узнать что-то новое друг о друге, подчеркнуть уникальность каждого участника.	Упражнение «Воздушный бал» Упражнение «Разминка с шариками» Упражнение «Что изменилось» Упражнение «Пересядьте все те, у кого...» Упражнение «Что важно для меня» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
7.	Занятие 7 «Учимся работать вместе»	Создание условий для знакомства первоклассников с навыками учебного сотрудничества.	Упражнение «Поздороваемся» Упражнение «Шарики» Упражнение «Пингвины» Упражнение «Сложить фигуру» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
8.	Занятие 8 «Наш класс – это все мы!»	Сплочение коллектива, формирование у учащихся отношения друг к другу как к целостной группе – «класс»	Упражнение «Ласковое имя» Упражнение «Гусеница» Упражнение «Портрет школьника» Упражнение «Тропинка» Упражнение «Наш класс – это все мы» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
9.	Занятие 9 «Настроение в школе»	Снизить тревожность, усилить «Я» ребёнка, повысить психический тонус ребёнка, повысить уверенность в себе	Упражнение «Дождик» Упражнение «Угадай настроение» Упражнение «Изобрази настроение» Упражнение «Хрустальное путешествие» Упражнение «Цветопись настроения» Упражнение «Мое настроение в школе» Упражнение «Спасибо за

			прекрасный день»
10.	Занятие 10 «Первоклассник – это здорово»	Закрепление позитивного эмоционального отношения к школе и обучению	Упражнение «Свеча» Упражнение «Волшебная подушка для первоклассника» Упражнение «Остров первоклассников» Упражнение «Прекрасный сад» Упражнение «Огонь» Упражнение «Лучи солнца» Упражнение «Полет бабочки» Упражнение «Тепло наших сердец»

Список литературы:

1. Амонашвили Ш.А, В школу с 6 лет. М.: Педагогика, 1986.
2. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. М.: Просвещение, 1989.
3. Битянова М., Азарова Т., Афанасьева Е., Васильева Н. Работа психолога в начальной школе. М.: Совершенство, 1998.
4. Божович Л.И, Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968.
5. Вачков И.В, Групповые методы в работе школьного психолога. М.: Осъ-89, 2002
6. Игровые методы в обучении и воспитании (психотехнические упражнения и коррекционные программы). М., 1992.
7. Локалова Н. П. 120 уроков психологического развития младших школьников. М. : Педагогическое общество России , 2000.- 220с.
8. Панфилова М.А. Лесная школа. Коррекционные сказки и настольная игра для дошкольников и младших школьников. М., Сфера, 2002.
9. Психическое развитие младшего школьника, /экспериментальное психологическое исследование под ред. Давыдова В.В., М., «Педагогика», 1990
10. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют. Дубна: «Феникс», 1998.
11. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1999