Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Крыловская общеобразовательная школа

Программа адаптационных занятий с первоклассниками

«Здравствуй школа – это я!»

Составитель: Агдяфарова Анастасия Викторовна

учитель начальных классов

с. Сарсы Вторые - 2014г

Пояснительная записка

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка. Первые месяцы обучения в школе являются чрезвычайно сложными и напряженными. Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Школа с первых же дней ставит перед учениками целый ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. Психологи указывают на то, что для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности. В то же время именно в 1-ом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению. Адаптация ребенка к школе – довольно длительный процесс. Не день, не неделя требуются для того, чтобы маленький ученик освоился в школе по-настоящему. Как показывают исследования, социально-психологическая адаптация первоклассника может проходить по-разному 50-60% детей адаптируются в первые 2-3 месяца, 30% детей адаптируются до конца первого полугодия. У 14% детей адаптация длится до года.

Адаптироваться к школе для первоклассника — задачка не из легких. Происходит это у всех по-своему и, увы, не всегда гладко. И если «не гладко» (это называется дезадаптацией), то есть с нарушением механизмов «приспособления к школьной реальности».

Одним из важных компонентов адаптации первоклассника является охрана и сбережение его здоровья. То насколько хорошо он чувствует себя на уроках, переменах напрямую зависит на его отношение к школе. Возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения для будущего здоровья, чем от 15 до 60.

Для того чтобы с самых первых уроков создать у первоклашек позитивное отношение к школе и чтобы дети наиболее благополучно прошли этап адаптации к школе, который является переломным в жизни первоклассника и решить непростые проблемы которые могут возникнуть у детей, чтобы школьник начал жить активной, интересной и полноценной жизнью может помочь специальный курс адаптационных занятий для первоклассников «Здравствуй школа – это я!»

Цель адаптационных занятий:

Профилактическая работа с первоклассниками по предупреждению школьной дезадаптации и тревожности.

Задачи адаптационных занятий:

1. Обеспечить эмоциональный комфорт, чувство защищенности у первоклассников при вхождении в школьную жизнь, ситуации успеха для каждого ребенка.
2. Формировать положительное отношение к правилам поведения в школе.
3. Развивать эмоциональную и коммуникативную сферы личности первоклассников.
4. Развивать навыки сотрудничества, доверительного отношения друг к другу; сплочение классного коллектива.
5. Обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе.

Наиболее эффективной профилактикой дезадаптации является групповая работа с детьми. Проводится такая работа в форме групповых адаптационных занятий, которые лучше проводить в начальный период обучения в первом классе

Такие занятия помогут создать условия для благоприятной адаптации ребенка в школе, обеспечить его дальнейшее благополучное развитие, обучение и воспитание. Путем формирования в ученической среде положительного микроклимата, доброжелательной атмосферы, эмоционального комфорта, окажут помощь в установлении межличностных отношений между детьми, основанных на уважении, эмпатии, принятии и доверии друг к другу, будут способствовать улучшению взаимодействия, развитию групповой сплоченности. Детей занятия обучат правилам школьной жизни и многому другому, что им понадобится в дальнейшем.

Особенность адаптационных занятий в том, что их всегда проводят с эмоционально положительным настроем. Они должны быть приятны и интересны для ребят. На занятиях широко используются игровые и творческие задания, а также упражнения психологического характера. Большое значение имеет обсуждение с детьми выполненных заданий, обобщение результатов некоторых заданий в виде общих выставок и композиций, размещение коллективных и индивидуальных работ в классе с целью выражения личностной значимости каждого ребенка и помогающих осваивать пространство класса.

Лучше, если на адаптационных занятиях ребята будут сидеть в кругу. Это позволит видеть каждому из них глаза друг друга, а не затылки.

Условия, количество и периодичность занятий:

Адаптационные занятия для первоклассников рассчитаны на 33 занятия с периодичностью 1 раза в неделю. Продолжительностью от 35 до 40 минут.

Планируемые результаты работы:

Личностный: обучающиеся адаптировались к новой социальной ситуации развития.

Метапредматные:

Познавательные: Сформировано положительное отношение к правилам поведения в школе.

Регулятивные: Проявляют индивидуальные особенности личности, эмоциональные и коммуникативные умения

Коммуникативные: развиты навыки сотрудничества, доверительного отношения друг к другу; сплочение классного коллектива.

В качестве исследования школьной адаптации в конце учебного года проводится проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций “Домики”, основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А.Эткинда.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Тема занятия | Задачи занятия | Кол-во часов |
| 1 |  | «Давайте познакомимся » | Создать атмосферу психологического комфорта в группе. Снятие напряженности. Знакомство первоклассников с учителем, друг с другом. | 1 |
| 2 |  | «Ура я школьник» | Создать благоприятную эмоциональную атмосферу. Осознание детьми статуса школьника. | 1 |
| 3 |  | «Правила школьной жизни» | Познакомить первоклассников с правилами школьной жизни. Развить навыки сотрудничества, доверительного отношения друг к другу, сплочение классного коллектива | 1 |
| 4 |  | «Зачем ходить в школу» | Создать условия для осознания детьми своего нового статуса. | 1 |
| 5 |  | «Мой друг школьный портфель» | Приучать детей к порядку, аккуратности, бережному отношению к учебникам и другим школьным вещам. | 1 |
| 6 |  | «Узнай меня поближе» | Создать общую положительную атмосферу занятия, включать процесс группообразования, сплочение коллектива, узнать что-то новое друг о друге, подчеркнуть уникальность каждого участника. | 1 |
| 7 |  | «Учимся работать вместе» | Создать условия для знакомства первоклассников с навыками учебного сотрудничества. | 1 |
| 8 |  | «Наш класс – это все мы!» | Создать условия для сплочения коллектива, формировать у учащихся отношение друг к другу как к целостной группе – «класс» | 1 |
| 9 |  | «Настроение в школе» | Снизить тревожность, усилить “ Я” ребёнка, повысить психический тонус ребёнка, повысить уверенность в себе | 1 |
| 10 |  | «Первоклассник – это здорово» | Закрепить позитивное эмоциональное отношение к школе и обучению | 1 |
| 11 | 1.12 | «Советы доктора воды» | Познакомить с новыми персонажами: «Доктор Свежий Воздух», «Доктор Вода», провести беседу о полезный свойствах воды. Сформулировать советы Доктора Воды. | 1 |
| 12 | 8.12 | «Друзья Вода и Мыло» | Закрепить знания о полезных свойствах воды. Обсудить, для чего нужно мыть руки. Научиться правильно мыть руки. | 1 |
| 13 | 15.12 | «Глаза – главные помощники человека» | Познакомить со значением глаз для человека, с их расположением, строением, их защитой. Провести физминутку для глаз. Сформулировать правила бережного отношения к зрению. | 1 |
| 14 | 22.12 | «Чтобы уши слышали» | Познакомить со значением слуха для человека, с их расположением, строением. Сформулировать правила бережного отношения к слуху. | 1 |
| 15 | 29.12 | «Почему болят зубы» | Познакомить со значением зубов, с их первым появлением, с их строением, сформулировать правила бережного отношения к зубам. | 1 |
| 16 | 19.01 | «Чтобы зубы были здоровыми» | Закрепить знания о правильном отношении к зубам. Научиться правильно чистить зубы. | 1 |
| 17 | 26.01 | «Как сохранить улыбку красивой» | Закрепить знания о правильном отношении к зубам. Научиться правильно чистить зубы. Познакомить со строением зуба. Сформулировать правила бережного отношения к зубам. | 1 |
| 18 | 2.02 | «Рабочие инструменты» человека» | Познакомить со значением рук и ног, сформулировать правила бережного отношения к рукам и ногам. Значение ногтей. Правила бережного отношения к ногтям. | 1 |
| 19 | 16.02 | «Зачем человеку кожа» | Познакомить со значением кожи, со строением кожи, сформулировать правила бережного отношения к коже. | 1 |
| 20 | 2.03 | «Надежная защита организма» | Повторить пройденный материал об органах чувств. Закрепление знаний о строении кожи, о значении кожи. Провести наблюдения и опыты с кожей человека. Повторить правила бережного отношения к коже. | 1 |
| 21 | 16.03.к,  23.03 | «Если кожа повреждена» | Закрепить знания о строении кожи, о значении кожи. Познакомить с правилами оказания первой помощи при поражениях кожи. | 1 |
| 22 | 23.03  06.4 | «Питание – Необходимое условие для жизни человека» | Познакомить с Доктором Здорова Пища, значением правильного питания, со строением пищеварительной системы. | 1 |
| 23 | 6.04 | «Здоровая пища для всей семьи» | Закрепить знания о правильном питании. Знакомство с витаминами. Сформулировать правила правильного питания. | 1 |
| 24 | 13.04 | «Сон – лучшее лекарство» | Познакомиться со значением сна в жизни человека, с правилами здорового сна. | 1 |
| 25 |  | «Какое настроение?» | Познакомить с Доктором Любовь, что такое настроение, с тем, что поднимает настроение. | 1 |
| 26 | 20.04 | «Я пришел из школы» | Закрепить знания о настроении. | 1 |
| 27 |  | «Я - ученик» | Повторить правила поведения в школе. Рассмотреть поучительные ситуации и разобрать их. | 1 |
| 28 | 27.04 | «Вредные привычки» | Познакомить с вредными привычками, с их воздействием на организм человека. Сформулировать правила, сохраняющие здоровье. | 1 |
| 29 | 11.05 | «Скелет – наша опора» | Познакомить со скелетом человека, с мышцами, с их строением. Провести исследования над своим организмом. | 1 |
| 30 |  | «Осанка – стройная спина» | Познакомить с нарушениями осанки. Сформулировать правила сохранения здоровой осанки. | 1 |
| 31 | 18.05 | «Если хочешь быть здоров» | Закрепить знания о полезных привычках. Узнать, что такое закаливание. Секрет долголетия. | 1 |
| 32 | 25.05 | «Правила безопасности на воде» | Познакомить с правилами поведения на воде. | 1 |
| 33 |  | «Обобщающий урок «Доктора Природы» | Закрепить изученный материал (советы докторов Природы) | 1 |

**Содержание программы**

**Занятие 1 «Давайте познакомимся » (1 час)**

Вступительное слово учителя. Упражнение «Здравствуй», упражнение «Эстафета хорошего настроения», упражнение «Дракон, кусающий свой хвост», упражнение «Мой смешной портрет», упражнение «Рисуем настроение», упражнение «Спасибо за прекрасный день».

**Занятие 2 «Ура я школьник»**

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».

**Занятие 3 «Правила школьной жизни»**

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»

**Занятие 4 «Зачем ходить в школу»**

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».

**Занятие 5 «Мой друг школьный портфель»**

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».

**Занятие 6 «Узнай меня поближе»**

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».

**Занятие 7 «Учимся работать вместе»**

Упражнение «Поздороваемся», упражнение «Шарики», упражнение «Пингвины» упражнение«Сложить фигуру», упражнение «Рисуем настроение», упражнение «Спасибо за прекрасный день»

**Занятие 8 «Наш класс – это все мы!»**

Упражнение «Ласковое имя», упражнение «Гусеница», упражнение «Портрет школьника», упражнение «Тропинка», упражнение «Наш класс – это все мы», упражнение «Рисуем настроение», упражнение «Спасибо за прекрасный день».

**Занятие 9 «Настроение в школе»**

Упражнение «Дождик», упражнение «Угадай настроение», упражнение «Изобрази настроение», упражнение «Хрустальное путешествие», упражнение «Цветопись настроения», упражнение «Мое настроение в школе».

**Занятие 10 «Первоклассник – это здорово»**

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».

**Занятие 11 «Советы доктора Воды»**

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

**Занятие 12 «Друзья Вода и мыло»**

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

**Занятие13 «Глаза – главные помощники человека»**

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

**Занятие 14 «Чтобы уши слышали»**

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

**Занятие 15 «Почему болят зубы»**

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Занятие 16 «Чтобы зубы были здоровыми»**

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

**Занятие 17 «Как сохранить улыбку красивой?»**

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

**Занятие 18 «Рабочие инструменты» человека»**

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

**Занятие 19 «Зачем человеку кожа»**

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Занятие 20 «Надёжная защита организма»**

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

**Занятие 21 «Если кожа повреждена»**

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Занятие 22 «Питание – необходимое условие для жизни человека»**

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Занятие 23 «Здоровая пища для всей семьи»**

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Занятие 24 «Сон – лучшее лекарство»**

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Занятие 25 «Как настроение?»**

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

**Занятие 26 «Я пришёл из школы»**

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Занятие 27 «Я – ученик»**

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Занятие 28 «Вредные привычки»**

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Занятие 29 «Скелет – наша опора»**

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Занятие 30 «Осанка – стройная спина»**

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Занятие 31 «Если хочешь быть здоров»**

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…»

**Занятие 32 «Правила безопасности на воде»**

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Занятие 33 «Обобщающие занятия «Доктора здоровья»**

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

Список информационных источников

1. Битянова, М. Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка [Текст] : для администрации школ, педагогов и шк. психологов / М. Р. Битянова. - М. : Образоват. центр "Пед. поиск", 1997.
2. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1 классе/ под ред. С. С Кривцовой. –М.: Генезис, 2006.
3. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. / Н. Л. Кряжева. – М., 2000.
4. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2000.
5. Хухлаева. О. В. Тропинка к своему Я./ О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2006.
6. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
7. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
8. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
9. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
10. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
11. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
12. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
13. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
14. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
15. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
16. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
17. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
18. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
19. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
20. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
21. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
22. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
23. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.