

**Согласовано**

«\_\_\_\_\_» сентября 2022 г.

Зам директора по УВР

Петрова М.А. \_\_\_\_\_

**Утверждено**

«\_\_\_\_\_» сентября 2022 г.

Директор

Готовцев Н.Н. \_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ  
ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ  
ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЬНОМУ  
ОБУЧЕНИЮ  
в МБОУ «Мындабинская СОШ»**

с. Мындаба.  
2022г.

## ВВЕДЕНИЕ.

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Они должны привыкнуть к коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям.

Начало обучения в школе совпадает с интенсивным психическим развитием. Идет формирование познавательной деятельности, развиваются различные виды памяти, словесно-логическое мышление. Высокая эмоциональность способствует преобладанию произвольных реакций. Но ученики уже могут сознательно управлять своим поведением, подчиняться необходимым требованиям – развивается произвольность. В младшем школьном возрасте у детей активно происходит формирование внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии.

Как правило, ребята стремятся стать школьниками: они идут в школу с большим интересом и готовностью выполнять учебные задания. Но для многих из них школьные требования слишком трудны, а распорядок слишком строг. Для этих детей период адаптации к школе может быть травмирующим.

**Адаптация** - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. 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.

**Цель настоящей программы:** создать психолого-педагогические условия, обеспечивающие благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению.

**Планируемый результат:** благоприятное течение адаптации первоклассников к обучению в школе.

### **Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:**

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности.

Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д.

При неблагоприятном течении адаптации у детей замедляется рост, падает масса тела. Острая заболеваемость первоклассников в этот период может в 2 раза превышать величину этого показателя у более старших школьников.

Между 6-ю и 7-ю годами наступает новый уровень социального развития ребёнка. Он пытается выйти за рамки дошкольного возраста. На этой стадии характерна доминирующая роль семьи в удовлетворении материальных, коммуникативных,

эмоциональных потребностей ребёнка, поэтому работа с будущими первоклассниками начинается именно со знакомства с семьёй. Это происходит задолго до того, как ребёнок станет первоклассником.

1. Работа администрации и учителей МБОУ «Мындабинская СОШ» начинается с проведения родительского собрания - это организационное собрание для родителей будущих первоклассников.

Цель собрания: познакомить родителей с психолого-педагогическими условиями школы, с материально-технической базой, с особенностями организации учебно-воспитательного процесса, традициями МБОУ «Мындабинская СОШ».

2. В апреле начинается запись будущих первоклассников в школу (разработано положение о порядке приёма граждан в первый класс) День открытых дверей.

3. В мае проводятся первое классное собрание: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».

Цель собрания: познакомить родителей будущих первоклассников с классной комнатой, со зданием школы, с классным руководителем, с друг другом. Помочь родителям в подготовке ребёнка к будущей школьной жизни и новому социальному статусу: ученика.

4. В июне проводится десятидневная подготовка будущих первоклассников к школьному обучению.

5. В конце занятий проводится родительское собрание:

«Трудности адаптации. Знакомство особенностями организации учебно-воспитательного процесса в первых классах»

В течение года проводятся дни открытых дверей родительские собрания и индивидуальные консультации специалистами МБОУ «Мындабинская СОШ» по вопросам адаптации.

Деятельность педагогического коллектива МБОУ «Мындабинская СОШ» по организации благоприятной адаптационной среды на переходе от дошкольного к начальному школьному образованию направлена на создание следующих психолого-педагогических условий:

- I. Организация режима школьной жизни первоклассников. Создание предметно-пространственной среды.
- II. Организация оздоровительно-профилактической работы.
- III. Организация учебно-познавательной деятельности первоклассников в адаптационный период.
- IV. Организация внеучебной жизни первоклассников.
- V. Взаимодействие с участниками образовательного сообщества.
- VI. Изучение социально-психологической адаптации детей к школе.

Психолого-педагогические условия благоприятной адаптации первоклассников к обучению.

Результат: благоприятное течение адаптации первоклассников к обучению в школе.

За период обучения в первом классе у ребёнка должны сформироваться следующие новообразования, которые характеризуют возрастной уровень развития:

1. Умение осознать своё назначение (конкретное представление ребёнка об окружающей действительности)
2. Освоение нового для детей вида деятельности – учебной, умение рационально использовать время на уроке.
3. Овладение посильными приёмами самостоятельной работы.
4. Высокий, в соответствии с возможностями, уровень психических процессов, особенно важных для деятельности для учения: воображения, мышления, связной речи.
5. Формирование нравственных и эстетических представлений.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ. СОЗДАНИЕ ПРЕДМЕТНО - ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ.**

### **1. Оптимальный годовой календарный учебный график, позволяющий равномерно чередовать учебную деятельность и отдых первоклассников и его особенности.**

С целью избежать неравномерности распределения учебного и каникулярного времени, учитывая физический принцип чередования труда и отдыха как необходимого условия для предупреждения переутомления школьников для сохранения стабильного уровня их работоспособности в течение года введён оптимальный годовой календарный график.

Учебный год разбит на 5 периодов обучения («четвертей»). Первое полугодие разделено на 2 периода. Второе полугодие разбито на 3 периода обучения (введены дополнительные каникулы в феврале). Учебный год первоклассников составляет 34 учебные недели.

Составленный календарный график не противоречит Типовому положению об общеобразовательном учреждении, Закону РФ «Об образовании».

### **2. Требования к организации учебно-воспитательного процесса:**

1. Обучение весь год в 1-ю смену с 8.30 ч.
2. Пятидневный режим обучения с соблюдением требований к максимальному объёму учебной нагрузки. Дневная учебная нагрузка - не более четырёх уроков
3. «Ступенчатый режим» постепенного наращивания учебного процесса: в сентябре-октябре проводится ежедневно только по три урока по 35 минут каждый, а со второй четверти - 4 урока по 35 минут. Остальное время заполняется целевыми прогулками, экскурсиями, физкультурными занятиями, развивающими и дидактическими играми с двигательной направленностью.
4. Облегченный день в середине учебной недели (учет биоритмологического оптимума умственной и физической работоспособности).
5. 35-минутный урок в течение всего учебного года с обязательным проведением не менее двух физминуток по 1.5- 2 минуты каждая. Физминутки рекомендуется проводить на 10-20 минутах уроков.
6. Организуется 2-х разовое питание первоклассников: завтрак после 1-го урока, обед-после 3-го урока.

7. Продолжительность перемен между уроками не менее 15 минут, а большой перемены – не менее 20 минут. В это время организуется горячий завтрак в школьной столовой.

8. Ежедневная 40-минутная динамическая пауза на свежем воздухе после 2-го урока.

9. Для снятия статистического напряжения школьников рекомендуется на четвёртых уроках использовать не классно-урочную систему, а иные формы организации учебного процесса. Учителю рекомендуется планировать последними часами уроки физической культуры, трудового обучения, изобразительного искусства, музыки в форме уроков- игр, Уроков-театрализаций, уроков-экскурсий, уроков-импровизаций, т.е. на этих уроках обучение и закрепление учебного материала предлагается проводить в нетрадиционной форме.

10. Уроки физического воспитания в течении первых двух месяцев по возможности проводятся на свежем воздухе, на уроках используются различные игры и игровые ситуации.

11. Ежедневный спортивный час в ГПД.

Каждый первоклассник обеспечивается удобным рабочим местом за партой или столом в соответствии с ростом и состоянием слуха и зрения. Для детей с нарушениями слуха и зрения парты, независимо от их роста, ставятся первыми, причем для детей с пониженной остротой зрения они размещаются в первом ряду от окна.

По возможности дидактические пособия и материалы для творческих работ первоклассников хранятся в школе.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

### **1. Медико-педагогическая диагностика состояния здоровья первоклассников:**

- медицинский осмотр детей, поступающих в школу, врачами-специалистами (педиатром, окулистом, отоларингологом, хирургом, гинекологом, неврологом);
- мониторинг состояния здоровья, заболеваемости первоклассников с целью выявления наиболее часто болеющих детей; определение причин заболеваемости с целью проведения более эффективной коррекционной и профилактических работ;
- диагностика устной и письменной речи (мониторинг речевого развития).

### **2. Профилактическая работа по предупреждению заболеваний:**

- проведение плановых и внеплановых прививок медработником школы (в т.ч. вакцинация против гриппа, клещевого энцефалита);
- витаминизация;
- профилактика простудных заболеваний (применение чеснока, оксалиновой мази и т.д.);

- создание в школе условий для соблюдения санитарно-гигиенических навыков: мытья рук, переобувания сменной обуви и т.д.;
- соблюдение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима;
- корригирующие занятия с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата и зрения.

### **3. Максимальное обеспечение двигательной активности детей:**

- ежедневная физзарядка до занятий;
- согласно письму МО РФ «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» физкультминутки проводятся на каждом уроке продолжительностью по 1,5-2 минуты (рекомендуется проводить на 10-й и 20-й минутах урока). В комплекс физминуток включаются различные упражнения с целью профилактики нарушения зрения, простудных заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также минутки отдыха, релаксации в комплексе с музыкотерапией.
- согласно требованиям СанПиН 2.4.2.1178-02 п. 2.9.4., в середине учебного дня (после двух уроков) для первоклассников проводится динамическая пауза на свежем воздухе продолжительностью 40 минут;
- подвижные игры на переменах;
- ежедневная прогулка и спортивный час в группе продленного дня; внеклассные спортивные мероприятия.

### **4. Организация рационального питания первоклассников предусматривает:**

- выполнение требований СанПиН к организации питания в общеобразовательных учреждениях;
- соблюдение основных принципов рационального питания:

соответствие энергетической ценности рациона возрастным физиологическим потребностям детей (учет необходимой потребности в энергии детей 7 лет при одноразовом горячем питании примерно 480 ккал);

сбалансированность рациона питания детей по содержанию белков, жиров и углеводов для максимального их усвоения в соотношении 1:1:4;

восполнение дефицита витаминов в питании школьников за счет корректировки рецептов и использования обогащенных продуктов; максимальное разнообразие рациона путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки; соблюдение оптимального режима питания.

- 100%-ный охват первоклассников горячим питанием, организация горячего питания в группах продленного дня.

### **5. Организация психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников.**

Помочь первокласснику войти в школьную жизнь, освоить роль ученика, научиться радостно и эффективно трудиться – основная задача развивающих занятий в рамках психолога – педагогического сопровождения .( по плану психолога)

**6. Использование в учебном процессе здоровьесберегающих образовательных технологий** с целью вхождения ребенка в образовательное поле школы без потерь для здоровья, достижения положительного результата без излишнего напряжения и переутомления (разработана программа по использованию здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса в начальной школе)

Стиль общения учителя с первоклассниками учитывает особенности поведения детей, связанные с их умением общаться с взрослыми и сверстниками. Среди первоклассников есть дети, испытывающие разного рода трудности общения в коллективе: гипербобщительные дети; дети, боящиеся классно-урочной обстановки; стесняющиеся отвечать и поэтому производящие впечатление ничего не знающих или не слушающих учителя. И те и другие требуют различных форм доброжелательной и терпеливой работы учителя. Не допускается авторитарный стиль общения учителя с первоклассниками. Для первоклассника существенно важно доброе, позитивное отношение к нему учителя, которое не должно зависеть от реальных успехов ребенка.

### **7.Контроль и оценка результатов обучения.**

1. Контроль и оценка результатов обучения в 1-х классах осуществляется в соответствии с Письмом МО РФ «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» от 25.09.2000 г. № 2021/11-13: исключается система балльного (отметочного) оценивания. Не допускается использование любой знаковой символики, заменяющей цифровую отметку (звёздочки, самолётики, солнышки и т.п.)

2. Оценочная деятельность педагогов направлена на то, чтобы стимулировать учебно-познавательную деятельность первоклассников. У каждого учителя имеется «копилка» контрольно-оценочных приемов и средств, среди которых распространены такие, как линейка Рубинштейна-Дембо, листы индивидуальных достижений и т.д. Таким образом, работа по оцениванию учебных достижений первоклассников ведется в следующем направлении: заложить основы оценочной самостоятельности учащихся. Допускается лишь словесная объяснительная оценка. Нельзя при неправильном ответе ученика говорить «не думал», «не старался», «неверно», лучше использовать реплики «ты так думаешь», «это твоё мнение», «давай послушаем других» и др.

3. Не подлежит никакому оцениванию темп работы ученика, личностные качества школьников, своеобразие их психических процессов (особенности памяти, внимания, восприятия, темп деятельности и др.)

4. В течение первого полугодия первого года обучения контрольные работы не проводятся. Итоговые контрольные работы проводятся в конце учебного года не позднее 20-25 апреля; в день можно проводить не более одной контрольной работы.

5. Домашние задания в первом классе не задаются (Письмо МО РФ «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» от 25.09.2000 г. № 2021/11-13.)

Всё выше перечисленное способствует снижению уровня невротизации, позволяет избежать стрессовых ситуаций, а значит сохранить психическое здоровье детей, создать условия для успешной адаптации. Помочь каждому ребёнку в промежутке между

дошкольным и школьным детством войти в новую систему отношений со взрослыми, сверстниками и самим собой.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

### **Специфика организации уроков по отдельным предметам в адаптационный период.**

Среди психолого-педагогических мер, направленных на облегчение адаптации детей к школе, важное место принадлежит уменьшению учебной нагрузки на первом этапе обучения.

**Организация уроков математики.** Начальный период адаптации совпадает с проведением подготовительной работы к восприятию понятий числа, отношения, величины, действий с числами и др. (так называемый дочисловой период).

Наряду с расширением математического кругозора и опыта детей, формированием их коммуникативных умений и воспитанием личностных качеств, специальное внимание уделяется развитию математической речи детей, их общелогическому развитию.

В зависимости от характера заданий дети могут на уроке вставать из-за парты, свободно перемещаться, подходить к столу учителя, к полкам, игрушкам, книгам и т.д. Большое место на занятиях математикой отводится дидактическим играм, при проведении которых детям разрешается двигаться, обеспечивая смену видов деятельности на уроке. Для развития пространственных представлений у первоклассников используются разнообразные дидактические материалы (строительные наборы, конструкторы и пр.).

Один урок математики каждую неделю в адаптационный период рекомендуется проводить на воздухе.

**Организация уроков окружающего мира.** Адаптационный период совпадает по времени с сезоном года, когда имеются благоприятные возможности для проведения экскурсий и целевых прогулок, в ходе которых происходит непосредственное знакомство детей с окружающим миром, обеспечивается накопление чувственного опыта, реальных ярких впечатлений, которые очень важны для успешного познания окружающего. Но замена всех уроков окружающего мира прогулками и экскурсиями нецелесообразна, поскольку может значительно снизиться их эффективность. Проведенные наблюдения осмысливаются, обобщаются, встраиваются в формирующуюся систему представлений о мире, а это возможно именно на уроке.

Экскурсии и целевые прогулки определены образовательной программой, по которой обучаются школьники.

**Организация уроков музыки.** Основой изучения закономерностей музыкального искусства детьми являются простейшие музыкальные жанры - песня, танец, марш, их интонационно-образные особенности. В связи с этим учебная деятельность первоклассников на уроках музыки включает в себя ярко выраженные игровые моменты.



Учителем используются следующие образно-игровые приемы:

- пластическое интонирование;
- музыкально-ритмические движения;
- свободное дирижирование;
- игра на элементарных музыкальных инструментах;
- разыгрывание и инсценировки стихов и музыки и др.

Эти приемы позволяют сделать процесс освоения музыки как искусства увлекательным, интересным, насыщенным разнообразными формами деятельности учащихся, что устраняет двигательную пассивность и перегрузки детей в первые месяцы их обучения.

**Организация уроков изобразительного искусства.** В период адаптации к новым для ребенка условиям школьного обучения художественным занятиям принадлежит особая роль.

Художественная деятельность ребенка предполагает особую установку учителя на творческое сотрудничество, на доверительность отношений. Поэтому сама атмосфера и цели художественных занятий предполагают свободные игровые формы общения.

Художественные занятия в период адаптации имеют различные формы: прогулки и экскурсии в парк или лес с целью развития навыков восприятия, эстетического любования и наблюдательности, а также сбора природных материалов для художественных дальнейших занятий; экскурсия в школьный или городской музей (школьные выставки - народного декоративно-прикладного искусства); игры.

Чтобы ребенок понял и создал художественный образ, ему надо в него воплотиться, изобразить его через движения своего тела. Это создает разнообразие форм деятельности и полноту впечатлений на уроках изобразительного искусства, способствуя снятию напряжения.

Организация уроков трудового обучения. Основные направления работы на первых уроках труда включают в себя расширение сенсорного опыта детей, развитие моторики рук, формирование познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения), координации движений, формирование первоначальных приемов работы с ручными инструментами и пр.

**Организация уроков физической культуры** в течение первых двух месяцев направлена, в первую очередь, на развитие и совершенствование движений детей. По возможности уроки проводятся на свежем воздухе. На уроках используются различные игры и игровые ситуации.

Так же как и другие уроки, часть **уроков труда** проводится в форме экскурсий или игр: подготовительная работа к созданию художественного образа проходит на таких экскурсиях, как: «Красота окружающей природы», «Образы родного края», «Сказочные животные», «Птичий базар». Здесь происходит тренировка умения видеть образы в окружающих предметах, которые впоследствии дети будут воплощать в своих работах; сбор природного материала проводится на экскурсии «Природа - художник и скульптор» («Что дарит нам природа?»), которая включает в себя игры-соревнования: «Собери листочки одинаковой формы», «Кто больше придумает образов, которые можно сделать из шишки», «Из каких природных материалов можно сделать фигурки лисички», «Кого

напоминает эта веточка"?)», «Найди листочки, напоминающие по форме перо птицы» и т.д.; уроки-конкурсы с использованием изготовленных поделок (театрализованный конкурс «Озвучь тот персонаж, который ты изобразил», урок-игра «Бумажная авиация» и т.д.).

### **Особенности организации урока в 1-м классе.**

Учитывая особенности первоклассников, урок строится иначе, чем в следующих классах начальной школы. В уроке представляем два структурных элемента: организационный момент и основную часть.

Организационный момент используем для обучения детей умениям организовывать рабочее место (достать учебник, разложить кассу букв, расположить на парте правильно и удобно тетрадь и т.п.). Здесь требуется терпеливая, длительная работа, в основе которой лежит пошаговая инструкция учителя, подробно объясняющая, что и как делать (используется прием проговаривания последовательности действий).

Основная часть урока - «дробная» т.е. состоит из нескольких взаимосвязанных, но различных видов деятельности. Особое внимание уделяется использованию игр как структурной части урока. Необходимо использовать в качестве дидактических игр не только игры с правилами, которые способствуют формированию новой ведущей деятельности - учебной, но и ролевые игры, способствующие развитию творческих способностей, основа которых – воображение, широко используются дидактические игры с двигательной направленностью.

### **Индивидуальная работа с первоклассниками.**

В процессе обучения важно учитывать индивидуальные особенности ребенка. Уровень готовности ребёнка к школе может быть и высоким и очень низким. У некоторых первоклассников не сформированы школьно-значимые функции: многие быстро утомляются, с трудом организуют свою деятельность без внешнего контроля. Разные приходят ребята и по уровню интеллектуального, речевого, нравственно-волевого развития.

Формы индивидуальной дифференцированной работы в первом классе:

- задания разной степени трудности;
- специально подобранные общеразвивающие упражнения на развитие мышления, речи, воображения, внимания, памяти и пр., занимающие небольшую по времени часть урока. При этом по возможности дети объединяются в пары, группы, чтобы коллективно решить ту или иную логическую или творческую задачу;
- предлагаемый детям на уроке дополнительный материал, который создает благоприятный интеллектуальный и эмоциональный фон обучения.

Не требуется от каждого ребенка запоминания дополнительного содержания, т.к. оно больше служит для поддержания интереса детей, чем увеличения их информированности.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНОЙ ЖИЗНИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ.**

Внеучебная деятельность первоклассников организуется в соответствии с интересами и желаниями детей и их родителей.

1. Организация групп продленного дня.
2. Общешкольные и классные мероприятия во внеурочное время с целью приобщения первоклассников к школьным традициям. Выполнение требования соответствия содержания и форм воспитательной работы возрастным особенностям первоклассников. Воспитание в процессе игры (сюжетно-ролевые, игры-драматизации, спортивные и т.д.) как прием воспитания. Детские праздники. Экскурсии. Выставки детского творчества. Концерты для родителей.
3. Организация экскурсии детей в школьный краеведческий музей, библиотеки с целью знакомства с информационным пространством города.

### **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СООБЩЕСТВА.**

**Работа методических объединений** периода детства по обеспечению преемственности в развитии детей.

1. Малые педсоветы педагогов, работающих в 1-х классах, круглые столы с воспитателями, логопедами, психологами детских садов.
2. Взаимодействие с родителями первоклассников:
  - изучение условий жизни ребенка в семье, собеседование с родителями накануне учебного года;
  - ведение социального паспорта класса классным руководителем;
  - ежедневные контакты с родителями во время прихода и ухода ребенка;
  - из школы; коллективные и индивидуальные консультации для родителей; родительские собрания (разработана тематика родительских собраний и консультаций для первоклассников ПРИЛОЖЕНИЕ №2)
  - организация встреч со школьным психологом;
  - совместная деятельность педагогов и родителей по организации жизни первоклассников в школе, создание классного актива, работа родительского комитета.

### **ИЗУЧЕНИЕ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ**

Исследования специалистов показали, что социально-психологическая адаптация детей к школе проходит по-разному. Большинство детей адаптируются в течение первых двух месяцев обучения (6-8 недель), вторая группа имеет более длительный период адаптации, третья группа - дети, у которых период начала обучения в школе связан со значительными трудностями.

На течение адаптации первоклассников оказывают влияние различные факторы. К числу наиболее благоприятных факторов относят следующие:

- адекватную самооценку своего положения ребенком;

- правильные методы воспитания в семье;
- отсутствие в семье конфликтных ситуаций;
- благоприятный статус в группе сверстников и т.д.

К числу неблагоприятных факторов, влияющих на адаптацию к школе, относят следующие:

- неправильные методы воспитания в семье;
- функциональную неготовность к обучению в школе;
- неудовлетворенность в общении со взрослыми;
- неадекватное осознание своего положения в группе сверстников и т.д.

Определение уровня готовности детей к школьному обучению помогает осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся в процессе всего периода обучения.

При определении уровня готовности детей к школьному обучению ориентиром служит карта - развития ребёнка (передаётся детскими садами), в которой желательно отразить 4 уровня готовности к обучению по следующим параметрам:

### **Карта-характеристика готовности ребенка к началу школьного обучения**

(по Овчаровой Р.В.)

#### 1. Психологическая и социальная готовность к школе:

- а) желание учиться в школе;
- б) учебная мотивация;
- в) умение общаться, адекватно вести себя и реагировать на ситуацию;
- г) организованность поведения.

#### 2. Развитие школьно-значимых психофизиологических функций:

- а) фонематический слух, артикуляционный аппарат;
- б) мелкие мышцы руки;
- в) пространственная ориентация, координация движений, телесная ловкость;
- г) координация в системе «глаз - рука»;
- д) объем зрительного восприятия (по количеству выделенных объектов в

картинках-нелепицах, картинках с множеством контуров).

### 3. Развитие познавательной деятельности:

- а) кругозор;
- б) развитие речи;
- в) развитие познавательной активности, самостоятельности;
- г) сформированность интеллектуальных умений (анализа, сравнения, обобщения, установления закономерностей);
- д) произвольность деятельности;
- е) контроль деятельности;
- ж) темп деятельности.

### 4. Состояние здоровья.

Педагогами используется и другой подход к определению готовности детей к обучению в школе. В основе его лежит принцип достаточного минимума: оцениваются только те психические свойства (качества) ребенка, без знания которых невозможно определить степень его готовности к школьному старту, а, следовательно, и наиболее благоприятный для него маршрут обучения.

Таковыми показателями являются:

- способность ребенка к умственной активности (инициативность и настойчивость в умственной деятельности);
- способность к саморегуляции учебной деятельности (осознание цели, умение планировать действия по достижению целей, контролировать результаты, ориентироваться на образец);
- способность удерживать в памяти небольшие порции информации, указания педагога, необходимые для выполнения задания (кратковременная память);
- способность осуществлять элементарные умозаключения, рассуждать;
- словарное развитие и способность фонематического восприятия (слуха).

Личностно - ориентированное обучение предполагает, прежде всего, активизацию внутренних стимулов учения. Такой внутренней побудительной силой является мотивация учения. По изменениям этого параметра можно судить об уровне школьной адаптации ребенка, степени овладения учебной деятельностью и об удовлетворенности его.

Психологическое исследование процесса адаптации ребёнка в школе проводит школьный психолог в середине октября. С результатами исследования знакомит классного руководителя и родителей даёт рекомендации, консультации по коррекции

признаков дезадаптации (разработана карта адаптации первоклассника ПРИЛОЖЕНИЕ №3).

Педагоги используют следующие способы изучения течения адаптации первоклассников к школьному обучению:

- рисунки на тему «Что мне нравится в школе»;
- анкетирование родителей
- карта адаптации первоклассника (заполняется в середине октября - конце первой четверти педагогами, с учётом наблюдений психолога, логопеда, медицинского работника). Тестирование умственной работоспособности первоклассников, всего классного коллектива в начале и конце учебных занятий (в качестве корректурного теста используется таблица Анфимова) с целью выделения учащихся, заканчивающих школьные занятия с сильным и выраженным утомлением («группа риска»), с целью снижения и профилактики нарушений нервно-психического здоровья у первоклассников;
- минутки рефлексии в конце урока.

**Планируемый результат** работы по данной программе адаптации:

**Ребёнок** – успешная адаптация при переходе в школу, сведение к минимуму проблем дезадаптации.

**Педагог** – умение обеспечить весь комплекс условий для успешной адаптации.

**Родители** – осознание того, что успешная адаптация во многом зависит от родительской поддержки и понимания.

### **Сопровождение социально-психологической адаптации первоклассников к школе как одно из эффективных условий ее протекания.**

**Адаптированность** – уровень фактического приспособления человека, его социального статуса и самоощущения, удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью.

В современной образовательной практике, наряду с формированием знаний и умений, в число приоритетных, включены цели, связанные с общим личностным развитием и сохранением психологического здоровья учащихся. Существенное значение в их достижении имеет психолого-педагогическое сопровождение обучаемых.

Пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем, что, являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие. Механизмы же приспособления, возникшие в процессе адаптации, вновь и вновь актуализируются и используются в сходных ситуациях, закрепляются в структуре личности и становятся подструктурами ее характера.

Согласно М.М. Безруких, процесс адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности.

**Первый этап** – ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Длится две-три недели.

**Второй этап** – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На втором этапе затраты снижается, бурная реакция начинает затихать.

**Третий этап** – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Выделяются группы детей, дающих **легкую адаптацию, средней тяжести и тяжелую.**

**При легкой адаптации** состояние напряженности организма компенсируется в течение первой четверти.

**При адаптации средней тяжести** нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия, что можно считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни.

У части детей адаптация к школе проходит **тяжело**. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года, и это свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма данного первоклассника.

**Критериями благополучной адаптации детей к школе** М.М. Безруких предлагает считать благоприятную динамику работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья и хорошее усвоение учебной программы. Индикатором трудности процесса адаптации к школе, как правило, являются изменения в поведении детей.

**Первая группа детей** адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября происходит освоение и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом. Это легкая форма адаптации.

**Вторая группа детей** имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям. Это форма средней тяжести адаптация.

**Третья группа** – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Это тяжелая форма адаптации. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те,

кто нуждается в специальном лечении – ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению. Если вовремя не разобраться в причинах плохого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, то все вместе может привести к срыву, дальнейшей задержке в развитии и неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья ребенка. Так или иначе, плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательнее посмотреть на ученика и вместе с родителями разобраться в причинах трудности адаптации к школе.

В логике системно-ориентационного подхода сопровождение – это взаимодействие сопровождающего и сопровождаемого, направленное на разрешение жизненных проблем развития сопровождаемого наиболее эффективным методом. Таким методом в современной практике образования можно назвать новый компонент- психолого-педагогическую поддержку в процессе сопровождения. Ее основные принципы: согласие ребенка на помощь и поддержку, опора на наличные силы и потенциальные возможности личности; ориентация на способность ребенка самостоятельно преодолевать трудности; сотрудничество, содействие; доброжелательность; безопасность, защита здоровья, прав, человеческого достоинства; рефлексивно-аналитический подход к процессу и результату. Целью психолого-педагогической поддержки является устранение препятствий, мешающих самостоятельному продвижению ребенка в образовании.

#### Система психолого-педагогической работы по сопровождению адаптации первоклассников к школе.

	Работа с документами	Работа с детьми	Работа с педагогами	Работа с родителями
Выпуск из ДОУ	Изучение карт развития.	День открытых дверей.	Посещение занятий в ДОУ	Родительское собрание “Скоро в школу”
I четверть	Изучение медицинских документов, составление справки о состоянии здоровья детей, заполнение «Листов здоровья» в классных журналах.  Работа с социальным паспортом класса.  Учет посещения занятий и динамики	Организация занятий по программе сопровождения адаптации (со 2 недели сентября).  Динамическое наблюдение в разных видах деятельности  Анкетирование учащихся «Школьная мотивация»	Консультации в режиме динамического наблюдения.  Психолого-педагогическая диагностика по выявлению уровня готовности к школе.  Посещение уроков и внеклассных мероприятий администрацией и специалистами  Предварительное подведение	Родительское собрание “Хорошо ли вашему ребенку в школе?”  Консультации по протеканию адаптации, рекомендации консультаций специалистов.  Анкетирование «Мой ребёнок в школе и дома»



	поведения детей.		итогах протекания адаптации в конце четверти (малый педсовет, круглый стол)	
II четверть	Учет посещения занятий и динамики поведения детей.	Занятия по программе сопровождения адаптации. Динамическое наблюдение в разных видах деятельности	Консультации в режиме динамического наблюдения.  Предварительное подведение итогов протекания адаптации в конце полугодия	Консультации по протеканию адаптации, рекомендации консультаций специалистов. Работа по индивидуальным коррекционным программам.
III четверть	Анализ результатов протекания адаптации.  Учет посещения занятий и динамики детей.	Коррекционно-развивающие занятия с детьми с тяжелой формой адаптации. Динамическое наблюдение в разных видах деятельности.	Консультации в режиме динамического наблюдения.	Родительское собрание “Адаптация к школе – радости и трудности”. Тест “Адаптировался ли ваш ребенок к школе?”  Консультации по протеканию адаптации в тяжелой форме, рекомендации обязательных консультаций детского невролога
IV четверть	Анализ результатов динамики развития.  Протоколы диагностики.	Диагностика: определение уровня актуального развития у учащихся с тяжелой формой	Подготовка представления на ПМПК	Консультации по результатам диагностики и подготовка родителей к обследованию ребенка на ПМПК.

	Оформление представлений на ПМПК.	адаптации и не справляющихся с учебной программой для представления на ПМПК		
--	-----------------------------------	---	--	--

### **Приложение №3.**

## Карта адаптации первоклассника.

Ф.И. ребёнка \_\_\_\_\_

Уровень готовности к школе \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

Симптомы нормальной адаптации.	Степень выраженности			
	Сильно	Средне	Слабо	Нет
<b>Физиологическая адаптация.</b>				
1. Трудоспособность				
2. Уравновешенность				
3. Жизнерадостность, оптимистичность				
4. Внимательность, Сосредоточенность.				
5. Хороший аппетит.				
6. Нормальный сон.				
<b>Социально- психологическая адаптация.</b>				
К учебной деятельности.				
1. В школу ходит с желанием.				
2. Заинтересованность продолжительная.				
3. Старательный усердный.				
4. Адекватная реакция на замечания.				
5. Активный на уроке.				
6. Самостоятельно выполняет задания.				
7. Быстро включается в учебный процесс.				
8. Равномерная успешность в учении.				
9. Прогресс в успешности в учении.				
10. Аккуратный.				
К общению с ровесниками, учителями.				
1. Дружелюбный, отзывчивый.				
2. Вступает в контакт с детьми.				
3. Пользуется симпатией детей.				
4. Активный, эмоциональный в игре.				
5. В совместной учебной деятельности стремится к лидерству.				
6. Стремится к общению с учителем.				
7. Вежливый.				
<b>Физиологическая дезадаптация.</b>				
1. Утомляемость.				
2. Тревожность, неуверенность, заторможенность.				

3. Импульсивность, неадекватность.				
4. Плаксивость, раздражительность, обидчивость.				
5. Неуважительность, неумение сосредоточиться на чём-либо одном.				
6. Жалобы на головную боль.				
7. Жалобы на тошноту, боль в животе.				
8. Отсутствие аппетита.				
9. Плохой сон.				
10. Заикается, запинаясь.				
11. Грызёт ногти, очень взволнованный.				
12. Засыпает на уроке.				
<b>Социально-психологическая дезадаптация.</b>				
<b>К учебной деятельности.</b>				
1. Отказывается ходить в школу.				
2. Пассивный, быстро теряет интерес к заданию.				
3. Отказывается выполнять задания.				
4. Нестарательный, равнодушный к неудачам.				
5. Негативно относится к неудачам, плачет.				
6. «Присутствует» на уроке.				
7. Нуждается в помощи и контроле.				
8. Медленно включается в учебный процесс.				
9. Наблюдается падение успеваемости.				
10. Неаккуратный, несобранный, расхлябанный.				
<b>К общению с ровесниками, учителями.</b>				
1. Агрессивный к детям (кричит, угрожает, жалуется учителю)				
2. Ссорится, обзывает детей.				
3. Кусается, царапается.				
4. Отказывается от общения с детьми.				
5. Не принимает участие в игре, стремится к одиночеству.				
6. Требуется особое внимание к себе.				
7. Избегает общения с учителем.				
8. Кривляется, стремится обратить на себя внимание.				
9. Ни с кем не здоровается.				
10. Создаёт конфликтные ситуации.				

## Приложение №2.

Примерная тематика бесед с родителями о здоровье детей.

1 класс.

1. Каков он здоровый ребёнок? Ведение дневника Здоровья первоклассника. Содружество врача, педагога и семьи в гигиеническом обучении и воспитании учащихся начальных классов.
2. Психологические особенности детей младшего школьного возраста.  
Трудности адаптации первоклассника.
3. Особенности физического развития младших школьников.  
Основные отклонения в развитии и состоянии здоровья.
4. Основные принципы режима для младших школьников.  
Личная гигиена в режиме дня.
5. Гигиена питания.
6. Профилактика уличного травматизма. Безопасный путь в школу.