

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла
протокол № 1 от
«29» 08 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Методист ГБОУ школы-
интерната № 3 г.о.Тольятти
_____ Е.В. Савостьянова
«29» 08 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
школы-интерната №3
г.о.Тольятти
_____ О.П. Степанова
«01» 09 2025г.

Адаптированная рабочая программа
**«Помощь первоклассникам в период адаптации к
учебному процессу»**

Количество занятий: 12

Класс: 1

Рабочую программу составила:
педагог-психолог Кульчиковская О.Н.

Пояснительная записка

Начало обучения ребенка в школе – сложный и ответственный этап. От него во многом зависит, как будет учиться ребенок в дальнейшем. Дети 7–8 лет переживают психологический кризис, связанный с необходимостью обучения в школе. Кардинально изменяется его социальный статус – он становится школьником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. У него появляются обязанности, которых ранее не было, и которые определяются теперь не только взрослыми, но и окружающими сверстниками.

Именно в первые месяцы пребывания в школе начинают формироваться те системы отношений ребенка с окружающими и самим собой, которые в существенной мере определяют в дальнейшем успешность его школьного обучения, устойчивость форм взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, а также возможности личностной самореализации в школьной среде.

Адаптация, в психолого-педагогической системе вхождения ребенка в школу и школьную жизнь, понимается не только как приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному и социальному развитию.

Адаптационный ребенок – это ребенок, приспособленный к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов в данной ему новой педагогической среде.

К середине первого класса большинство детей выходят на достаточно успешный уровень функционирования. Но на их фоне выделяется группа школьников, испытывающих выраженные трудности в обучении, общении в школьной среде, внутреннем и психосоматическом самочувствии. Это признаки проявления дезадаптационного синдрома.

Дезадаптационный ребенок это не только тот ребенок, кому трудно общаться, учиться в соответствии с принятыми нормами, но и тот, кому успешное обучение или общение дается за счет высоких психологических затрат, повышения тревоги, низкой самооценки, психологических заболеваний, невротических синдромов и других явлений.

Цели, задачи, этапы программы.

Цель: создание психолого-педагогических и социальных условий, позволяющих ребенку успешно адаптироваться в школьной системе.

Задачи:

1. Выявление особенностей психолого-педагогического статуса каждого школьника с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих у них в обучении, общении и психическом состоянии.
2. Создание системы психолого-педагогической поддержки первоклассников в период их первичной адаптации.

3. Осуществлять развивающую, коррекционно-формирующую работу с детьми, испытывающими различные психолого-педагогические трудности.

Основные этапы работы с детьми.

1. Психолого-педагогическая диагностика, направленная на выявление особенностей статуса школьников.(2 раза в год).
2. Развивающая психолого-педагогическая, коррекционная работа, осуществляемая в течение учебного года.

Ожидаемые результаты.

1. уменьшение факторов риска, которые приводят к нарушению психологического здоровья первоклассников на начальном этапе адаптации к школе.
2. снижение уровня тревожности и психической защиты первоклассников;
3. эмоциональное благополучие ребенка в классе;
4. развитие коммуникативных навыков
5. развитие познавательных процессов и мотивации учения.
6. формирование умения включаться в задание, игру, контролировать свои действия, планировать их, действовать по правилу.
7. устранение дефектов произвольного поведения.

Основные методы: игры, упражнения.

Частота групповых встреч: 1 раза в неделю.

Длительность занятий: 30-40 мин

Количество занятий: 12

Структура занятия:

- ритуал приветствия;
- разминка;
- рефлексия прошлого занятия;
- основное содержание текущего занятия;
- рефлексия прошедшего занятия;
- ритуал прощания;

Тематический план

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
Занятие 1.	« Жила-была сказка...»	1
Занятие 2.	Волшебные ладошки	1
Занятие 3.	Настроения.	1

Занятие 4.	Путешествие в страну Чувств. Радость	1
Занятие 5.	В стране Чувств. Грусть. Как можно улучшить свое настроение	1
Занятие 6.	В стране Чувств. Злость, ссора	1
Занятие 7.	В стране Чувств. Злость, ссора	1
Занятие 8.	В стране чувств. Эмоции - враги или друзья	1
Занятие 9.	В стране чувств. Страх	1
Занятие 10.	В стране чувств. Страх	1
Занятие 11.	Научимся дружить!	1
Занятие 12.	«Сад Привычек»	1

Список литературы

1. Забрамная С.Д. Развитие ребёнка в ваших руках. М., 2000, с. 160.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Нисневич Л. А. Как помочь «особому» ребёнку. Книга для педагогов и родителей. Санкт- Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2001.
3. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребёнка. М., 1997. 190 с.
4. Панфилова М. А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры. М., 2000. 55 с.
5. Петрова В.Г., Белякова И.В. Кто они, дети с отклонениями в развитии? М., 1998, с. 103.
6. Петрова В.Г., Белякова И.В. Психология умственно отсталого школьника. М., 1996.
7. Практикум по арт-терапии. Сборник под ред. Копытина А.И. СПб., 2000 г. 443 с.
8. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника М.: Просвещение, 1986. 192с.
9. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников (психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся 1– 4 классов). Часть 2. Материалы к урокам психологического развития. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: «Ось-89», 2006. – 160 с.
10. Шевердина Н.А., Сушинкас Л.Л. Тестирование будущих первоклашек / Серия «Психологический практикум». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 288 с.