

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-  
средняя общеобразовательная школа № 57

ИНН 6658039664 КПП 665801001 ОКПО 41722018  
620102 г. Екатеринбург, ул.Белореченская,25 телефон - факс (343) 234-59-14

**ПРИНЯТО**

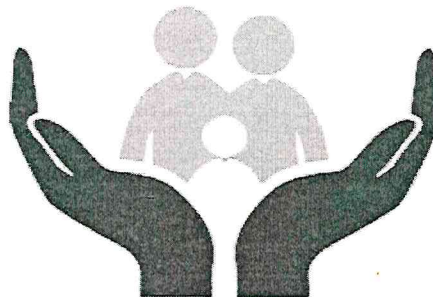
Педагогическим советом  
МБОУ-СОШ №57  
Протокол № 1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора МБОУ-СОШ №57  
Г.Н.Милинцева  
Приказ № 160 от 30.08.2024

**Профилактическая программа по снижению тревожности  
для учащихся 1-х классов в период адаптации в школе**

**“Я-первоклассник”**



Подготовила педагог-психолог: Минигалина В.В.

Екатеринбург  
2024 год

## Пояснительная записка

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. Это не только новые условия жизни и деятельности человека – это новые контакты, новые отношения, новые обязанности. Изменяется вся жизнь ребенка: все подчиняется учебе, школе, школьным делам и заботам. Это очень напряженный период, прежде всего потому, что школа с первых же дней ставит перед учениками целый ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

**Адаптация** (в переводе с латинского –приглаживание,приспособление) – характеристика психологического здоровья личности, т.е. гармонии с самим собой и окружающим миром. Приспособление (адаптация) ребенка к школе происходит не сразу, это длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма.

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. Совместная целенаправленная, специально организованная деятельность педагогов и родителей школьников способствует процессу адаптации

**Цель** - оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся 1-х классов в период их адаптации в школе.

### **Задачи:**

1. Создание условий для психологической адаптации детей к школе;

2. Повышение уровня психологической готовности учащихся к успешному обучению, усвоению знаний, познавательному развитию;

3. Развитие у детей когнитивных умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе. Комплекс этих умений и навыков входит в понятие психологической готовности к школе.

4. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.

**Целевая группа:** учащиеся 1-х классов.

**Организация занятий:** каждое занятие рассчитано на 45 минут, всего 4 занятия.

№	Тема занятия	Цель	Упражнения, Игры	Срок проведения
1.	Диагностико-установочная беседа	Установление психологического контакта с обучающимися	Модифицированная методика Н.Г.Лускановой; Скрининг-обследование готовности к школьному обучению (Авторы: Н. Семаго, М. Семаго)	
2.	Я-школьник!	Содействие школьной адаптации учащихся первых классов	“Знакомство”; “Какой урок важнее в школе?”; «Рисунок»; «Урок и перемена»	
3.	“Наша школа”	Содействие школьной адаптации учащихся первых классов	«Большие пальцы вверх, шепчем, все вместе»; «В школу ходят, чтобы...»; «Цветок законченных фраз»	
4.	Итоговая диагностика	Изучение мотивации к обучению	Модифицированная методика Н.Г.Лускановой	

### **Ожидаемые результаты**

1. Профилактика трудностей в усвоении содержания образовательной программы, нарушения поведения у учащихся;
2. Уменьшение количества учащихся со стойкими проблемами в обучении и личностном развитии;
3. Повышение профессионального уровня педагогического коллектива, родителей по проблеме адаптации учащихся.

### **Программа разработана на основе следующей литературы**

1. Глазунов Д. А. Психология Развивающие занятия 1 класс, М 2008
2. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе / Е.Е. Кравцова. — М., 1991
3. Особенности психического развития детей 6—7-летнего возраста / под ред. Д. Б. Эльконина, А. Л. Венгера. — М., 1988
4. Панфилова М.А. Лесная школа: Коррекционные сказки и настольная игра для дошкольников и младших школьников. — М.: ТЦ Сфера, 2002
5. Пилипко Н.В. Громова Т.В., Чибисова М.Ю. Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклассниками: Практическая психология учителю. / под ред. Пилипко Н.В. — М.: УЦ “Перспектива”, 2002 — 64 с.