МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №57»

РАССМОТРЕНА	**СОГЛАСОВАНА**	**УТВЕРЖДЕНА**
на ШМО руководитель: _____/В.В. Минигалина	Заместитель директора по УД _____/О.В. Дерябина	Руководитель МАОУ «СОШ №57» _____/Г.Н. Милинцева
Протокол №1 от «26» августа 2026 г.	Протокол№9 от «27» августа 2026 г.	Приказ №161 от «27» августа 2026 г.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ « СТАРТ К УСПЕХУ»



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема адаптации первоклассников к школьному обучению остаётся актуальной по ряду причин, связанных с особенностями возраста, влиянием на дальнейшее развитие ребёнка и требованиями современной системы образования.

Почему адаптация так важна ?

1. Резкая смена условий жизни. Переход от беззаботного дошкольного детства к систематическому школьному обучению — это серьёзный стресс. Меняется всё: режим дня, ведущая деятельность (от игры к учёбе), социальный статус, круг общения, требования взрослых и одноклассников. Ребёнку нужно перестроить эмоционально-волевую, познавательную и мотивационную сферы.

2. Высокий риск дезадаптации. По разным исследованиям, от 30% до 70% первоклассников сталкиваются с серьёзными трудностями в адаптации. Неблагоприятное течение этого периода может привести к снижению учебной мотивации, росту тревожности, невротическим состояниям, искажению межличностных отношений и даже девиантным формам поведения. Длительное напряжение ослабляет психические и физические функции организма.

3. Влияние на дальнейшее развитие. Успешная адаптация закладывает фундамент для всего последующего обучения и личностного развития ребёнка. Она определяет его самооценку, способность строить отношения в коллективе, мотивацию к учёбе и умение адаптироваться к новым условиям в будущем.

4. Современные вызовы. Проблема усугубляется усложнением учебной деятельности, внедрением новых образовательных стандартов (ФГОС), а также социально-экономическими изменениями в обществе. Это требует более глубокого анализа приспособительных механизмов детей и разработки эффективных психолого-педагогических условий для успешной адаптации.

5. Необходимость комплексного подхода. Успешная адаптация требует согласованных усилий педагогов, психологов, родителей .. Важно учитывать множество факторов: уровень готовности ребёнка к школе, особенности характера, семейную обстановку, профессионализм педагога и организацию учебного процесса.

6. Требования ФГОС. Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования акцентируют внимание на формировании психологической комфортной среды, развитии социально-эмоциональных навыков и овладении начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире.

Таким образом, актуальность темы адаптации первоклассников обусловлена её непосредственной связью с благополучием ребёнка, эффективностью всего образовательного процесса и необходимостью создания условий для гармоничного развития личности в условиях меняющегося мира.

Для содействия в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД для первоклассников МАОУ «СОШ №57» № 57 г. Екатеринбурга разработана данная профилактическая программа «Старт к успеху».

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:содействие благоприятному течению социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению

Задачи:

-Формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников;

- Знакомство школьника с нормами школьной жизни, содействие принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене, формирование личностных УУД;

-Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения, формирование регулятивных УУД.

-Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирование коммуникативных УУД.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ ПРОГРАММЫ : обучающиеся 1 класса

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 13 часов, 13 занятий, по 40 минут.

Сроки реализации программы: сентябрь 2026- февраль 2027г, 1-ин раз в неделю.

График проведения программы согласовывается с администрацией школы.

Рекомендуемая периодичность - 1 раз в неделю.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводный этап

На основе персональных добровольных заявлений от родителей о согласии принимать участие в Программе , формируется группа. Проводится первичная диагностика готовности детей к школе, с результатами которой родители первоклассников будут ознакомлены на собрании.

2. Основной этап делится на 4 модуля :

- Модуль «Я-школьник» (октябрь – 4 занятия)

Занятия в первую очередь нацелены на мягкую адаптацию ребёнка к новой социальной роли и школьной среде .. Занятия создают безопасное пространство, где ребёнок привыкает к обстановке и одноклассникам , новому статусу и нормам поведения.

- Модуль «Развитие эмоционально-волевой сферы»(ноябрь – 4 занятия)

Данный блок закладывает основу для того, чтобы ребёнок не просто «выжил» в новых правилах, а начал уверенно чувствовать себя в роли ученика, научился управлять своими состояниями (регулятивные УУД) и выстраивать отношения в классе.

- Модуль «Коммуникативные компетенции»(декабрь – 2 занятия)

Цель данных занятий - сформировать у детей базовые умения выстраивать взаимодействие со сверстниками и взрослыми, чувствовать себя уверенно в школьном коллективе и успешно адаптироваться к новой социальной роли.

- Модуль познавательных УУД (декабрь – 2 занятия)

Ориентирован на совершенствование внимания и формирование мыслительной деятельности.

3) Заключительный этап.

Данный этап предполагает оценку результативности программы. Для осуществления контроля качества реализации программы предполагается проведение итогового диагностического обследования. Результаты эффективности программы представляются администрации в виде справки и рефлексивного отчета, классным руководителям – бланки оценки освоенных компетенций учащихся (Приложение 2).

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Каждое занятие представляет собой логически и динамически выстроенную последовательность заданий, направленных на достижение планируемых результатов

- Каждое занятие начинается с самодиагностики «Моё настроение» и «Азбуки вежливых слов»
- В каждом занятии есть активность «Лучшее задание»,
- Индивидуальная работа детей в рабочих тетрадях «Для меня и обо мне»(Приложение 1)
- Задания, направленные на организацию совместной деятельности ребёнка со взрослым в семье Такие задания включены в структуру каждого

занятия Они участвуют в создании для ребёнка развивающей среды, но не являются обязательными для выполнения, а носят рекомендательный характер .

- Задания, предполагающие взаимодействие детей в парах
- Задания, предполагающие совместное выполнение, обсуждение, взаимодействие в группах В классе удобнее работать в группах по четыре человека, когда одна пара детей поворачивается к своим соседям, сидящим сзади .
- Активности, связанные с разными формами игровой деятельности: ролевые, симуляционные игры и упражнения, двигательные практики, эмоциональная гимнастика и др
- Задания, при проведении которых используются карточки игрового комплекта «Палитра эмоций»
- Задания, направленные на знакомство или отработку практических упражнений на саморегуляцию или коммуникативных техник, которые дети могут использовать в повседневной жизни .
- Обязательным компонентом занятий является просмотр мультфильмов на заданную тему .

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

1. Принцип системности: в течение 4 месяцев работа по программе проводится систематически 1раз в неделю. Конкретно запланированная тема может не ограничиваться рамками одного занятия, так как нельзя заранее обозначить всю гамму спонтанно возникающих ситуаций (таких как: дополнительные объяснения, ответы на вопросы, дополнительная игровая ситуация).

2. Принцип комфортности: создание атмосферы доброжелательности, вера в силы ребёнка, создание для каждого ситуации успеха и эмоциональной вовлечённости в процессе занятий.

3. Принцип личностно-ориентированного подхода: создание

условий для раскрепощения и раскрытия, стимулирующих творческую активность каждого ребёнка

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

❖ Благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся 1 класса к школе.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;

- удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов

- установление контакта с обучающимися, с учителем;

-удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;

- формирование адекватного поведения;

- овладение навыками учебной деятельности;

- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

❖ Сформированность УУД

- *Личностные УУД:*

- Принятие социальной роли ученика;

- Сформированность внутренней позиции школьника;

- Принятие и соблюдение норм школьного поведения;

- Осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий;

- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

- Овладение начальными навыками адаптации в социуме.

- *Регулятивные УУД:*

- Овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;

- Осуществление целеполагания как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;

-Овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;

-Способность осуществлять действия прогнозирования — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;

- Овладение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

-Осуществление действия коррекции — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;

-Способность к действию оценки — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;

- Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;

- *Познавательные УУД:*

- Овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

- *Коммуникативные УУД:*

- Сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, присоединяться к группе; умения благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои

теплые чувства к другому; умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и выражать их; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

- Способность к разрешению конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми;

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

❖ Для определения уровня социально-психологической адаптированности ребенка к школьному обучению применяются :

1. Анкета для родителей
2. Проективная методика «Школа зверей»(диагностика адаптации учащихся в школе по разработке Панченко С.)
3. Методика «Выявление школьной тревожности» Е.Р.Гореловой
4. Проективный тест «Домики» О.А.Ореховой

❖ Диагностика сформированности УУД включает в себя:

Коммуникативные УУД

- Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)

Регулятивные УУД

- Методика «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин);

Личностные УУД

- Тест «Лесенка» (В.Г. Щур);

Познавательные УУД

-Методический комплекс Л.А. Ясюковой (задания на диагностику развития познавательных психических процессов)

Список использованной литературы

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе. – М.: Генезис, 2011.-144с.

2. Артюхова И. Профилактика дезадаптации первоклассников. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.

3. Артюхова И. В первом классе без проблем. - М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.

4. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1997. — 298 с.

5. Глазунов Д.А. Развивающие занятия 1 класс. Методическое пособие с электронным приложением. - М.: Планета, 2011.-240с.

6. Кабанова М.Н. Готовимся к школе. Практические задания, тесты, советы психолога.-М.: Олма-пресс, 2001.- 224 с.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «СТАРТ К УСПЕХУ»

Месяц	№ недели	Тема занятия	Осваиваемая компетенция	Кол-во ч	Ответственный
		Введение			
Сентябрь	3 неделя	Диагностика готов ности к школе (Н.Семаго , М.Семаго)		1	Педагог-психолог
Сентябрь	4 неделя	Родительское собрание	Рекомендации по адаптации ; Отчет по результатам диагностики	1	Педагог-психолог
		Модуль 1. ***Я- школьник***			
Октябрь	1 неделя	«Знакомство»	Самопрезентация и знакомство с одноклассниками	1	Педагог-Психолог
Октябрь	2 неделя	«Я – вчера , Я-сегодня»	Осознание различия в позициях «дошкольник» и «школьник».	1	Педагог-психолог
Октябрь	3 неделя	Правила и нормы поведения в школе	Социальная компетенция	1	Педагог-психолог
Октябрь	4 неделя	«Делу – время , а потехе –час»	Планирование своего времени	1	Педагог-психолог
		Модуль *2* ***Эмоционально-волевая сфера***			
Ноябрь	1 неделя	Палитра эмоций	Идентификация базовых эмоций	1	Педагог-психолог
Ноябрь	2 неделя	Эмоции , от которых хочется спрятаться	Элементарные основы саморе гуляции	1	Педагог-психолог
Ноябрь	3 неделя	Как не лопнуть от злости	Конструктивные способы выра жения злости	1	Педагог-психолог
Ноябрь	4 неделя	Как справиться со страхом	Основы саморегуляции	1	Педагог-психолог

			(управление страхом)		
Модуль 3 ***Коммуникативные УУД***					
Декабрь	1 неделя	Что, если ты не похож на меня	Общение в мире различий	1	Педагог-психолог
Декабрь	2 неделя	Как понять и услышать другого	Коммуникативные компетенции	1	Педагог-психолог
Модуль 4 ***Развивай-ка***					
Декабрь	3 неделя	Учимся думать	Когнитивные компетенции	1	Кл.руководитель
Декабрь	4 неделя	Минуточку внимания	Учебно-познавательные компетенции	1	Кл.руководитель
Заключительная часть					
Февраль	1 неделя	Диагностическое обследование обу чающихся и тести рование родителей Анализ результатов реализации Програм мы . Оформление блан ков оценки разви тия компетенций у обучающихся		1	Педагог-психолог

Приложение 1

ОБО МНЕ
И
ДЛЯ МЕНЯ

Рабочая тетрадь для занятий по социально-эмоциональному развитию для учащихся 1 классах в рамках Программы «Старт к успеху»

Приложение 2

БЛАНК ОЦЕНКИ РАЗВИВАЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Класс _____

№	Фамилия Имя учащегося	Адаптация		Тревожность	УУД				
					Коммуникативные	Регулятивные	Личностные	Познавательные	