Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степановская средняя общеобразовательная школа»
Верхнекетского района, Томской области

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ
«Степановская средняя
общеобразовательная школа»
_____А.А.Андреев
Приказ № 121/1 от 30.08. 2018 г.

АДАПТАЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Педагог – психолог:
Овечкина Н.В.

2018 год

Пояснительная записка

Поступление в школу и начальный период обучения вызывают перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка. Это очень напряженный период прежде всего потому, что школа с первых дней ставит перед учениками целый ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, требует максимальной организации, мобилизации интеллектуальных и физических сил.

Традиционно выделяют три аспекта школьной готовности:

1) интеллектуальную
2) эмоциональную
3) социальную

Под интеллектуальной зрелостью понимают концентрацию внимания; аналитического мышления; логическое запоминание, умение воспроизводить образец; развитие тонких движений руки и сенсомоторную координацию.

Эмоциональная зрелость в основном понимается как умение управлять своими эмоциями (хотя бы частично) и возможность длительное время выполнять неинтересную работу.

К социальной зрелости относится потребность ребенка в общении со сверстниками, умение подчинять свое поведение законам детских групп, а также способность исполнять роль ученика в процессе обучения.

Ребенок, имеющий средний и высокий уровень готовности к школьному обучению, адаптируется к новым условиям практически без проблем.

Но, в последнее время чаще отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, с низким уровнем готовности, а, значит с трудностями в адаптации.

Основные проблемы, с которыми приходится сталкиваться учителю первых классов - это:

- неспособность детей произвольно управлять своим поведением;
- неумение внимательно слушать и точно выполнять задания;
- отсутствие социально приемлемых навыков общения со сверстниками и взрослыми;
- речевые нарушения;
- плохо (для 6-7 летнего возраста) развита мелкая и крупная моторика
- и другие.

Все это осложняет приспособленность ребенка к новому этапу жизни и создает "заслоны" в освоении учебного материала.

Адаптационно-развивающая программа состоит из серии занятий, составленных с учетом уровня развития детей.

Развивающие программы интегрированы с курсом трудового обучения и уроками изобразительного искусства, т.к. содержание именно этих предметов обеспечивает предметно-развивающую среду.

Все занятия начинаются с разминки. Её задача - сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять общий тонус, "разогреть" внимание и интерес ребенка к занятиям, настроить детей на активную работу.

Введение в занятия комплекса кинезиологических упражнений способствует развитию межполушарных связей - основы интеллекта (авт.

А.Л.Сиротюк). Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов.

Сотрудничество института физиологии детей и подростков установили, что уровень развития психических процессов находится в прямой зависимости от степени сформированности тонкой моторики рук. Работы В.М.Бехтерева, А.Р.Лурия и др. доказали влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению.

Практически все игры и упражнения программы включают элементы психогимнастики. Движения в психогимнастики выражают какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяется деятельность мышления, эмоций, движения, а с помощью комментариев ведущего к этим процессам подключается и внимание детей.

Цель программы: Помочь первоклассникам успешно адаптироваться к учебной среде.

Задачи:
- снятие эмоциональной напряженности;
- создание положительного эмоционального настроя;
- развитие межполушарного взаимодействия, связей;
- развитие внимания и памяти;
- развитие воображения;
- формирование произвольности;
- диагностика психического развития и эмоционального состояния ребенка.

Объем программы рассчитан на 8 недель (I четверть). Всего 8 занятий; при частоте встреч – один раз в неделю.

Форма работы: групповая.

Календарно тематическое планирование

№ заня -тия	Структура занятия	Цель	Дата по плану	Дата по факту
1	Упр. Игра "Все кого зовут…"	Снятие эмоциональной напряженности	03.09	
	Кинезиологические упражнени "Колечко" (1),"Кулак-ребро-ладонь" (2)	Развитие межполушарных связей, внимания, мелкой моторики		
2	Игра "Незнайка"	Закрепление знакомства детей	10.09	
	Кинезиологические упражнения (1), (2), (3)	РМС, мелкой моторики		
3	Игра "Магазин масок"	Психогимнастика, развитие произвольности	17.09	
	Кинезиологические упражнения (1), (2), (3), (4) "Ухо-нос" (5)	РМС, внимания		
4	Игра "Бывает, не бывает"	Психологическая раз-минка. Развитие вооб-ражения	24.09	
	Кинезиологические упражнения (1),(2),(3),(4),(5),(6),(7)	РМС, внимания, памяти		
5	"Холодно, жарко"	Психологическая разминка	01.10	
	Кинезиологические упражнения (1),(2),(3),(4),(5),(6),(7)	РМС, внимания, памяти		
6	"Хорошее настроение"	Психологическая разминка	08.10	
	Кинезиологические упражнения (1),(2),(3),(4),(5),(6),(7	РМС, внимания, памяти		

	)			
7	"Четыре стихии"	Психологическая раз-минка, развитие внима-тельности, произволь-ности	15.10	
	Кинезиологические упражнения (1),(2),(3),(4),(5),(6),(7)	РМС, внимания, памяти		
8	"Воздушный шар"	Психологическая раз-минка	22.10	
	Кинезиологические упражнения (1),(2),(3),(4),(5),(6),(7)	РМС, внимания, памяти		

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

1 занятие. "Все, кого зовут …"

Цель: Снятие эмоционального и физического напряжения. Закрепление знаний имен детей.

Описание: Дети, чьи имена называются, выбегают и выполняют указания ведущего.

Инструкция: Внимание! Все чьи имена я буду называть, должны быстро выйти в указанное место в классе и выполнить задание. Начали!

- Все, кого зовут Алеша, вышли к доске и взялись за руки…
- Все, кого зовут Марина, присели возле парты…

и т.д.

(Очень важно, чтобы все дети были названы).

2 занятие. "Незнайка"

Цель: Снятие эмоционального напряжения, создание атмосферы эмоциональной поддержки, развитие внимания, памяти.

Описание: Ведущий, проходя по кабинету, дотрагивается рукой до ученика, называет правильно, а чаще неправильно имя ученика. Остальные учащиеся хором исправляют, называя верное имя.

Инструкция: Сегодня я Незнайка! Я совсем забыла ваши имена. Помогите мне вспомнить их. Я называю имя. Если верно - вы хлопаете в ладоши 1 раз. Если я ошибусь, то вы хором говорите - "Нет" и называете правильное имя.

3 занятие. "Магазин масок"

Цель: Развитие эмоциональной сферы, внимания, произвольности.

Описание: Ведущий называет эмоциональное состояние, дети мимикой изображают. "Покупатель" выбирает понравившиеся маски. Желательно "покупателя" менять чаще.

Инструкция: Сегодня мы идем с Сережей (Катей, Витей…) в магазин масок. Вы все маски. Вы должны лицом изобразить то настроение, какое я назову. Итак… Сережа подошел к полке, где лежат грустные маски… Какая маска больше всех грустит? А еще? А теперь Сережа подошел к полке. Где лежат веселые маски…

4 занятие."Бывает, не бывает"

Цель: Формирование внимания, развитие умения анализировать.

Описание: Учащиеся должны хлопнуть 1 раз в ладоши, если высказывание ведущего верны и топнуть ногой, если не верны.

Инструкция: Внимание! Сейчас мы с вами узнаем, что же бывает, а чего не бывает в жизни. Если я говорю правду - вы хлопаете 1 раз в ладоши, если я скажу неправду - вы топните 1 раз ногой.

5 занятие. "Холодно, жарко"

Цель: Снятие эмоциональной и физической усталости. Развитие произвольности.

Описание: Ведущий называет состояние погоды, а дети напрягают мышцы с усилием, если "холодно", и расслабляют их, "оттаивают", если на улице "жарко".

Инструкция: Дети! Будьте внимательны! Как только я скажу, что на улице холодно, вы напрягаете с усилием мышцы: кулачки сжаты, ноги и руки выпрямлены - "оледенели", спина напряжена, лицо сердитое. Как только я скажу, что на улице жарко - вы расслабляетесь, "оттаиваете", "расплываетесь" на стуле, на лице - улыбка.

6 занятие. "Хорошее настроение"

Цель: Снятие эмоциональной и физической усталости. Создание ситуации эмоционального благополучия.

Описание: Дети пожимают друг другу руки и улыбаются.

Инструкция: Ребята! А когда у вас бывает хорошее настроение? А когда вы встречаете своих друзей, вы радуетесь? А появится у вас хорошее настроение, если вам улыбнутся и пожмут руку?

Пожмите руки и улыбнитесь тем, кто с вами рядом.

Хорошее настроение?

7 занятие."Четыре стихии"

Цель: Снятие эмоциональной и физической напряженности. Развитие произвольности.

Описание: Играющие, стоя или сидя, выполняют движение в соответствии со словами:

"земля" - руки вниз

"вода" - вытянуть руки вперед

"воздух" - поднять руки вверх

"огонь" - обхватить себя руками

Усложненный вариант: если ведущий поднимает флажок, то его команды не выполняются играющими.

8 занятие. "Воздушный шар"

Цель: Снятие эмоциональной и физической усталости.

Описание: Дети изображают под комментарии и показ ведущего как надувается шар и как он постепенно спускает воздух.

Инструкция: Представьте себе, что вы все воздушные шары, которые постепенно накачиваются воздухом…

Начали, медленно вдыхаем воздух, шар все больше и больше (одновременно руками показываем какой большой шар получается). В шаре появилась дырочки! Медленно, с шумом выдыхаем, опускаем руки, садимся, "сжимаемся" (совсем маленький стал шар!).

Снова надуваем шар…

(И так 3-4 раза).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ
(ожидаемый результат)

1. Психотерапевтический эффект будет заключаться в доверии ребенка к учителю, в снижении эмоциональной напряженности, в психологическом комфорте и позитивных чувствах.

2. Развивающий эффект занятий проявится в возросшей произвольности поведения, внимания, улучшится мелкая моторика, а значит качество письма, активизируется мышление.

Упражнения для развитие межполушарного взаимодействия

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облгчают процесс письма.

КОМПЛЕКС № 1

1. КОЛЕЧКО. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в колько с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.п. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнения выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. КУЛАК - РЕБРО - ЛАДОНЬ. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг с друга. Ладонь на плоскости стола, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе. Количество повторений - по 8 - 10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами ("кулак - ребро - ладонь"), произнося их вслух или про себя.

3. ЛЕЗГИНКА. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в строну, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6 - 8 раз. Добавьте высокой скорости смены положений.

4. ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

Когда деятельность обеих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. УХО - НОС. Левой рукой возьмите за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

6. ЗМЕЙКА. Скрестите рики ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцам, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ВОСЬМЕРКА.

<u>1, 2-я неделя занятий.</u> Упритесь языком во рту в зубы, "стараясь их вытолкнуть наружу". Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту

то к левой, то к правой щеке. Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

3 - 6-я неделя занятий. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжаты в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок "горизонтальной восьмерки", где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз "туда - обратно" по линии "горизонтальной восьмерки".

7, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком.

СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО
Заместитель директора по УР	Решением педагогического совета
Резвых Т.П. /_____/	МБОУ «Степановская СОШ»
«30» августа 2018 года	Протокол №1 от «30» августа 2018 г.