

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бабкинская средняя школа»**

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
МАОУ «Бабкинская средняя школа»
Ракинцева А.А.

«Утверждаю»
Директор МАОУ «Бабкинская средняя школа»
Ширяева Е.С.
«28» августа 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«Я - первоклассник»**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 7 - 8 лет

Михеевой Елены Николаевны
педагога-психолога

пос. Кукуштан, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой и документальной основой программы являются Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008, Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ № 1726-з от 04.09.2014 г.) и план мероприятий на 2015-2020 годы по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ № 729-р от 24.04.2015 г.).

Направленность программы: социально-педагогическая.

Актуальность:

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

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным (Битянова М.Р.).

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. Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана коррекционно-развивающая программа «Я-первоклассник!».

Цель и задачи:

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

Задачи:

1. Формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников;
2. Знакомство школьника с нормами школьной жизни, содействие

принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене, формирование личностных УУД;

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

4. Развитие познавательных психических процессов, формирование познавательных УУД;

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

6. Создание условий для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.

7. Профилактика школьной дезадаптации.

Принципы реализации программы:

1. Принцип индивидуализации (учет возраста, типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребенка)
2. Принцип доступности, зависящий от уровня психологических особенностей ребенка
3. Принцип наглядности – демонстрация упражнений, моделирование ситуаций, игра.
4. Принцип систематичности и последовательности
5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей.
6. Принцип оздоровительной направленности – оптимизация двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья.

Возраст детей: 7-8 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (33 часа).

Форма и режим занятий:

Программа рассчитана на 33 часа и предполагает проведение одного занятия в неделю.

Занятия проводятся в кабинете психолога.

Структура занятий. Занятие включает в себя следующие компоненты:

- введение в тему занятия и разминка: используются ритуалы приветствия, разминочные задания;
- основная часть, которая может быть реализована в двух вариантах:
 - 1) если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой, как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания – его закрепление;
 - 2) если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема несколько иная: актуализация предыдущего материала – повторение – углубление, расширение, наполнение новыми смыслами;
- подведение итогов: рефлексия результатов занятия. Происходящая в два этапа: 1) эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало); 2) осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чем шла речь, в чем польза нового материала).

Занятие может включать следующие типы работы рассказ психолога, игра, психотехнические и психо-гимнастические упражнения, беседа, разбор иллюстраций и наглядных пособий. Изобразительная деятельность. Чтение специально подобранных текстов и «психологических» сказок и т.д.

В программе «Я-первоклассник» используется следующая классификация методик (психотехник, игр, упражнений, приемов, процедур), используемых в программе:

- традиционные обучающие приемы;
- ритуалы знакомства, представления, прощания;
- «ледокольные» (разогревающие, разминочные) техники;
- приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
- техники релаксации;
- психотехники самооценки и взаимооценки;
- упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию;
- экспрессивные техники (приемы самовыражения);
- развивающие - тренировочные упражнения;
- сказкотерапевтические упражнения;
- иллюстрационно-демонстрационные задачи;
- подвижные игры.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

Личностные универсальные учебные действия (УУД)

- Проявляет самостоятельность в разных видах детской деятельности, оценивает деятельность и поступки не только свои, но и своих сверстников.
- Относиться открыто ко внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах во внеурочной деятельности.
- Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через совместную игровую или учебную деятельность. Способен договариваться и учитывать

интересы других, сдерживает свои эмоции.

- Обсуждает проблемы, возникающие в учебной игровой деятельность, может поддержать разговор на интересующую его тему.

- Понимает чувства других людей и сопереживает им, понимает оценки учителей своим и чужим поступкам.

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

- Принимает и сохраняет учебную задачу.

- Переносит навыки построения внутреннего плана действий из игровой деятельности из игровой деятельности в учебную.

- Овладевает способами самооценки выполнения действий.

Коммуникативные универсальные учебные действия (УУД)

- Имеет первоначальные навыки работы в группе: совместное обсуждение правил, распределение ролей.

- Умеет задавать вопросы, проявляет не только любопытство, но и любознательность.

- Умеет выслушать и понять точку зрения другого, отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее.

В этой связи первоклассник научится:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера;

- использовать речь для регуляции своего действия.

Ожидаемые результаты:

1. Смягчение процесса адаптации к обучению в школе.

2. Осознание детьми своих особенностей и возможностей на данном этапе обучения.

3. Сформированность основных понятий, связанных с содержанием курса.

Способы проверки прогнозируемых результатов:

- Наблюдение за ребенком в игровых и учебных ситуациях.

- Проективные методики: «Домики» (О. А. Ореховой), «Моя школа», «Мой класс», «Мой портрет».
- Методика оценки успешности адаптации ребенка к школьному обучению «Дерево» (Автор Д. Лампен, в адаптации Л. П. Пономаренко)
- Опросник мотивации Н. Г. Лускановой.
- Методика определения уровня самооценки «Лесенка»
- «Графический диктант» Эльконина Д.Б.
- «Рукавички» Г. А. Цукерман- изучение уровня коммуникативных навыков.

Учебно- тематический план

Наименование раздел	Тема занятия	Кол-во часов
	1.Вводное занятие. Знакомство	1
	2.Входная диагностика	2
1.Я - школьник	3.Школьные правила	1
	4.Собираем портфель	1
	5.Школьные оценки	1
	6.Я умею управлять собой	2
	7.Я умею слушать других	2
	8.Я умею преодолевать трудности	2
	9.Я умею быть доброжелательным	2
	10.Я учусь решать конфликты	2
	11. Что такое хорошо?	2
2.Чувства и эмоции	12. Мои эмоции	2
	13. Мое настроение	2
	14. Радость. Что такое мимика?	1
	15.Радость.Что такое жесты?	1
	16.Грусть.	1
	17.Наши страхи. Как с ними справиться	2
	18.Гнев и его польза.	2
	19.Обида.	1
	20.Итоговая диагностика	2
3.Интерактивные игры	1. «Дерево дружбы»	1
	2. «Что я знаю про свою школу»	1
	Итого:	34 часа

Содержание курса:

1. Вводное занятие. Знакомство.

Разминка. Игра «У каждого имени свой цвет». Я люблю себя за то, что...» Упражнение «Меня зовут...Игра «Комplименты». Рефлексия. Беседа «Приятно слышать добрые слова».

2. Входная диагностика.

Методика оценки успешности адаптации ребенка к школьному обучению «Дерево» (Автор Д. Лампен, в адаптации Л. П. Пономаренко)

Опросник мотивации Н. Г. Лускановой.

Методика определения уровня самооценки «Лесенка»

«Графический диктант» Эльконина Д.Б.

1.Раздел «Я – школьник»

3. Школьные правила. Разминка - психогимнастика. Упражнение «Что значит быть школьником?»

Чтение и обсуждение сказки М.А. Панфиловой «Школьные правила». Рефлексия.

4. Собираем портфель. Разминка – упр. «Воздушный бал». Упражнение «Мой друг школьный портфель». Загадки «Школьные принадлежности». Обсуждение сказки М.А. Панфиловой «Собирание портфеля». Рефлексия.

5. Школьные оценки. Разминка – пальчиковая гимнастика. Упражнение «Закончи предложение». Беседа «Для чего ходить в школу? Оценки и списывание». Упражнение «4 лишний». Рефлексия.

6. Я умею управлять собой. Разминка -упр. «Пересядьте все те, у кого...». Беседа «Кто такой дрессировщик?» Упр. «Выполните по инструкции». Рефлексия.

Разминка – ролевая гимнастика. Упражнение «Я умею остановиться». Игра «Собери фигуру». Обсуждение отрывка из книги Л. Давыдовичева «Друзья мои, приятели». Рефлексия.

7. Я умею слушать других. Разминка – упражнение «Поздороваемся». Упражнение «Слушать и слышать». Упражнение «Запомни ответ». Рефлексия.

Разминка – ролевая гимнастика. Упражнение «Диалог». Упражнение «Общий рисунок». Обсуждение сказки «Муравьишко Гришка». Рефлексия.

8. Я умею преодолевать трудности. Разминка - психогимнастика. Упражнение «Вспомни и сделай». Обсуждение подвига адмирала Ушакова. Рефлексия.

Разминка – пальчиковая гимнастика. Упражнение «Сумей понять». Упражнение «Вопрос». Развивающая игра «Тихо». Рефлексия.

9. Я умею быть доброжелательным. Разминка – Упр. «Воздушный бал». Упражнение «Первое испытание». Обсуждение сказки «Волшебная школа». Упражнение на сплочение коллектива «Свеча». Рефлексия.

Разминка -ролевая гимнастика. Упражнение «Кому письмо?». Упражнение

«Качества доброжелательного человека». Упражнение «Желаем

добра». Рефлексия.

10. Я учусь решать конфликты. Разминка – психогимнастика. Обсуждение рассказа «Мальчик первоклассник». Упражнение «Придумай конфликт». Рефлексия.

Разминка «Испугаем по-разному». Упражнение «Инсценируем конфликт».

Игра «Ссора». Рефлексия.

11. Что такое хорошо. Разминка – ролевая гимнастика. Настольно-печатная игра «Что хорошо, что плохо». Рефлексия.

2.Раздел. «Чувства и эмоции».

12. Мои эмоции. Разминка – упражнение «Передай по кругу». Упражнение «Собери эмоцию». Обсуждение сказки «Волшебная страна эмоций». Рефлексия.

Разминка – пальчиковая гимнастика. Упражнение «Угадай эмоцию».

Развивающая игра «Город эмоций». Рефлексия.

13. Мое настроение. Разминка – мимическая гимнастика. Упражнение «Рисунок настроения в школе и дома» Обсуждение рисунков. Рефлексия.

14. Радость. Что такое мимика? Разминка – упражнение «Бумажные мячики». Упражнение «Закончи предложение». Игра «Зоопарк». Упражнение «Рисунок радости». Рефлексия.

15. Радость. Что такое жесты? Разминка – упражнение – кричалка «Я хороший». Упражнение «Передай сообщение». Упражнение «Объясни задание». Обсуждение сказки «О муравьишке, который пошел в школу». Рефлексия.

16. Грусть. Разминка «Покажи профессию». Упражнение «Закончи предложение». Упражнение «Грустные ситуации». Обсуждение сказки «Сказка про котенка Ваську». Рефлексия.

17. Наши страхи. Как с ними справиться? Разминка – психогимнастика. Упражнение «Покажи страшилку». Обсуждение сказки «Девочка с мишкой». Рефлексия.

18. Гнев и его польза. Разминка-ролевая гимнастика. Упражнение «Разозлились – одумались». Обсуждение сказки «О мальчике Сереже, который всего боялся и поэтому дрался». Рефлексия.

Разминка – упражнение «Художники». Упражнение «Покажи дневник маме». Упражнение «Поссорились -помирились». Упражнение «Закончи предложение». Рефлексия.

19. Обида. Разминка – ролевая гимнастика. Упражнение «Какая у меня обида». Работа со сказкой «Обида». Рефлексия.

20. Итоговая диагностика.

Проективные методики: «Домики» (О. А. Ореховой), «Моя школа», «Мой класс», «Мой портрет».

Методика оценки успешности адаптации ребенка к школьному обучению

«Дерево» (Автор Д. Лампен, в адаптации Л. П. Пономаренко)
Методика «Рукавички».

**Список учащихся, занятых по программе внеурочной деятельности
«Я – первоклассник»**

№	Фамилия Имя	Дата рождения	Класс
1	Гаврикова Валерия Петровна	13.04.2018	1а
2	Горбуненков Богдан Николаевич	12.09.2017	1а
3	Ложкин Александр Петрович	17.02.2018	1а
4	Носков Егор Михайлович	23.06.2018	1а

5	Окулов Евгений Максимович	14.03.2018	1а
6	Черанева Алина Вячеславовна	04.04.2018	1а
7	Петрова Ольга Николаевна	19.07.2018	1а
8	Джураев Максим Шералиевич	04.06.2018	1б
9	Костин Егор Артемович	27.10.2017	1б
10	Мельницкая-Ботова Злата Евгеньевна	06.04.2018	1б
11	Сущенко Тимофей Константинович	12.10.2018	1б
12	Хазова София Александровна	09.01.2018	1б
13	Гареев Владимир Вячеславович	22.05.2018	1б
14	Сунцов Игнат Викторович	17.07.2018	1б

Материально-техническое обеспечение:

помещение для проведения, учебная доска, компьютер, интерактивная доска, проектор, альбомные листы, цветные карандаши, краски, стимульный материал (карточки, дидактические и обучающие игры, диагностический материал).

Учебно-методическое обеспечение:

Бабаева Т.И. У школьного порога. - М.: Просвещение, 1993.

Безруких М.М. Расти первоклаш카: энциклопедия для родителей - М.: Эксмо, 2010.

Блонский П.П. Психология младшего школьника. - М.: МОДЭК, 1997.

Гин С.И., Прокопенко И.Е. Первые дни в школе: Пособие для учителей первых классов. - 4-е изд. - М.: Вита - Пресс, 2004.

Дорожевец Т.В. Использование «Сказочных помощников» для активизации внутренних ресурсов ребенка // Журнал практического психолога. - 1998. - №5.

Лабиринт души. Терапевтические сказки. Под редакцией О. В. Хухлаевой, О. Е. Хахаева.

Панфилова М. А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. 2000

Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии - М.: Эксмо, 2010. - 368 с.

Хрипкова А.Г. Адаптация организма школьников к учебным и физическим нагрузкам.- М.: Педагогика, 1982. - 240 с.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе.2009

Цукерман Г.А., Поливанова К.Н. Введение в школьную жизнь: Программа адаптации детей к школьной жизни - М.: Московский центр качества образования, 2010. - 120 с.