

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Паспартинская средняя общеобразовательная школа имени А.Г. Калкина»

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>на заседании методического объединения классных руководителей</p> <p> Топчина Е.И.</p> <p>Протокол №1 от 29.08.2025г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместителем директора по воспитательной работе</p> <p> Топчина Е.И.</p> <p>29.08.2025г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Директором школы</p> <p> Байжигитов А.В.</p> <p>Приказ № 85 от 29.08.2025г.</p> 
--	---	---

**Программа психологического сопровождения процесса адаптации обучающихся 1-го класса  
к условиям обучения в начальной школе - Мы – первоклассники  
Срок реализации 2025-2026 учебный год**

Составитель программы:  
Педагог-психолог: Санина А.В.

с. Паспарта, 2025 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### ***1. Направление программы***

Программа имеет психолого-педагогическую направленность, сочетает в себе научно-познавательное и оздоровительное направление. Применяются следующие виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, оздоровительная деятельность.

### ***2. Новизна***

Программа разработана на основе и с использованием элементов других программ по психологии для начальной школы: Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я», Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А «Все цвета, кроме чёрного».

Новизна заключается в комбинировании различных форм и методов проведения занятий, акценте на психологическую коррекцию и развитие.

### ***3. Актуальность***

В каждой школе довольно остро стоит проблема адаптации первоклассников. Большинство детей успешно адаптируются благодаря правильной организации учебного дня, постепенного увеличения учебной нагрузки, грамотной работе педагогов. Однако есть и такие дети, для которых адаптация в школе представляет сложности, и необходимо своевременное их выявление, анализ причин дезадаптации и организация оптимальных психолого-педагогических условий для решения проблемы.

### ***4. Педагогическая целесообразность***

Анализ причин дезадаптации в первом классе выявил следующие «горячие точки», на которые и направлена программа:

- повышенная тревожность, неуверенность в себе,
- неразвитость произвольности, саморегуляции, самоконтроля,
- низкий уровень развития познавательных способностей, особенно внимания,
- неумение общаться, неразвитость коммуникативных навыков (агрессивное, расторможенное поведение, чрезмерная обидчивость).

В младшем школьном возрасте роль ведущей деятельности по-прежнему остаётся за игрой, поэтому занятия в основном проводятся в игровой форме. Ввиду возрастных особенностей психологическое тестирование, отслеживание результатов, рефлексия проводятся в основном в проективной форме.

### ***5. Цель и задачи программы***

**Цель** программы: создание внешних (воздействие на образовательный процесс) и внутренних (психологическое здоровье ребёнка) условий для успешной адаптации детей к школе.

#### **Задачи:**

1. Формирование позиции школьника (осознание и принятие правил поведения в школе).
2. Поддержка и развитие познавательного интереса, учебной мотивации детей.
3. Развитие познавательных способностей: внимания, памяти, мышления, речи; обучение эффективным методам запоминания.
4. Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.
5. Развитие навыков рефлексии.
6. Развитие навыков конструктивного общения, коррекция негативных форм поведения.
7. Развитие представления о себе, своём внутреннем мире; формирование позитивной установки по отношению к себе и другим.
8. Мотивирование детей к самопознанию и саморазвитию.
9. Создание и поддержка положительного эмоционального фона.

## ***6. Отличительные особенности программы***

Программа разработана на основе и с использованием элементов других программ по психологии для начальной школы: Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я», Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А «Все цвета, кроме чёрного».

Данная программа базируется на идее, что большая часть первоклассников успешно адаптируется без специальной помощи психологов, благодаря грамотной организации образовательного процесса: правильной организации учебного дня, постепенного увеличения учебной нагрузки, работе педагогов. Однако есть и такие дети, для которых адаптация в школе представляет сложности, и необходимо своевременное их выявление, анализ причин дезадаптации и организация оптимальных психолого-педагогических условий для решения проблемы. Поэтому было принято решение разделить работу на два этапа. На первом этапе работа проводится со всем классом, чтобы, во-первых, помочь в адаптации детям, трудности которых носят общий характер, а во-вторых, собрать богатый диагностический материал по каждому ребёнку, выявить специфические проблемы, возникающие при адаптации, и соответственно построить дальнейшую работу. На втором этапе предпочтительна работа в мини-группах с акцентом на выявленные проблемы. В течение года возможна как коррективная работа групп, так и возвращение к работе с целым классом.

Таким образом, программа должна реализовываться гибко, подстраиваясь под ситуацию. В некоторых случаях полезно будет дополнить групповую работу индивидуальной. Это позволяет комбинировать различные формы и методы проведения занятий, исходя из потребностей и возможностей среды; делать акцент на психологическую коррекцию и воздействие именно на «горячие точки».

Подразумевается, что данная программа – только часть системы работы по адаптации детей в школе. Важно также проводить просветительскую и консультативную работу с учителями и родителями, формируя оптимальные психолого-педагогические условия для адаптации детей в школе.

### ***7. Возраст детей***

- учащиеся первых классов. Также та часть программы, которая направлена на общую коррекцию и развитие, может проводиться с учащимися 2-3 классов, имеющими показания по уровню развития саморегуляции, познавательных способностей, коммуникативных навыков, высокому уровню тревожности; в том числе в смешанных группах совместно с первоклассниками.

### ***8. Сроки реализации***

Программа реализуется в течение всего учебного года, начиная с октября (29 учебных недель в первом классе). Причём возможна работа как со всем классом, так и в мини-группах. Целесообразно разделить работу на 2 этапа: в октябре работать с целым классом, так как это даёт возможность, во-первых, помочь в адаптации детям, трудности которых носят общий характер, а во-вторых, собрать диагностический материал по каждому ребёнку, тем самым обрисовав круг трудностей, возникающих при адаптации, и адекватно простроить дальнейшую работу. Начиная со второй четверти эффективнее будет работа в мини-группах с акцентом на выявленные специфические трудности детей (повышенная тревожность, агрессия и так далее), однако возможна работа и с целым классом. В третьей четверти будет целесообразно скорректировать состав групп.

### ***9. Формы занятий***

– аудиторные занятия, форма обучения очная. Занятия проводятся в групповой форме (целый класс или мини-группы), могут быть дополнены индивидуальными занятиями, консультациями родителей.

Программа рассчитана на 29 учебных недель, занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия – 25 минут.

#### **Структура занятий:**

- тематическая разминка, направленная на включение детей в процесс занятия, настрой на особый, тренинговый лад;
- основная часть (работа по теме с помощью сказки, игры, рисунка, психологических упражнений);

- рефлексия и ритуал завершения.

### ***10. Планируемые результаты и формы их оценки***

Программа направлена на формирование у первоклассников следующих **умений**:

- осознание себя с позиции школьника,
- умение эффективно общаться со сверстниками и взрослыми, дружески относиться к одноклассникам,
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния,
- способность справляться с негативными эмоциональными состояниями (страх, обида, гнев),
- развитие познавательных процессов, умение эффективно запоминать,
- способность к эффективной саморегуляции, рефлексии,
- стремление к познанию, высокая учебная мотивация,
- стремление к самопознанию и саморазвитию,
- успешная адаптация в школе.

### **Личностные результаты.**

- становление гуманистических ценностных ориентаций;
- овладение начальными навыками адаптации;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях,
  - умение находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на здоровый образ жизни,
- наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Регулятивные УУД:**

- организовывать свое рабочее место под руководством учителя,
- уметь регулировать своё эмоциональное состояние в общении со сверстниками и взрослыми, справляться с негативными эмоциями,
  - определять и формулировать цель деятельности, планировать свою деятельность, рассчитывать время (с помощью учителя),
  - учиться видеть и исправлять свои ошибки,
  - строить устный ответ на уроке.

#### **Познавательные УУД:**

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей,
- учиться исследовать свои качества и свои особенности,
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения,
- учиться наблюдать, быть внимательным,
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различное,
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.

#### **Коммуникативные УУД:**

- соблюдать простейшие нормы речевого этикета, знать вежливые и добрые слова,
- учиться говорить о своих чувствах, распознавать и уважать чувства других людей,

- учиться работать в паре и в группе,
- выполнять различные социальные роли,
- слушать и понимать речь других, фронтальную инструкцию,
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Отслеживание успешности овладения школьниками содержания программы проводится с помощью проективных методик (рисунки «Школа зверей», «Я в школе» и другие, раскраска «Эмоции», «Солнышки»), а также с помощью стандартизированных тестов для отслеживания уровня развития познавательных способностей («Корректурная проба», «Запоминание 10 слов», «Проба Поппельрейтера»). Также формой контроля выступает наблюдение за поведением школьников на уроке и перемене, устный опрос-рефлексия.

### ***11. Формы подведения итогов реализации программы***

Подведение итогов в конце каждого урока и раздела программы проводится на двух уровнях: «детском» и «взрослом». «Детский» уровень реализуется посредством опроса-рефлексии и рисунков и подразумевает резюмирование содержания урока или раздела для обобщения и лучшего понимания и запоминания его детьми. «Взрослый» же уровень – это подведение итогов работы педагога-психолога с целью оценить прогресс в развитии того или иного компонента, чтобы в дальнейшем адекватно скорректировать свою работу. Этот уровень реализуется с помощью специальных психологических тестов, а также анализа результатов наблюдения, проективных методик.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>I</b>	<b>Общие адаптационные занятия</b>	<b>4</b>
1.	Знакомство. Я в школе.	1
2.	Я – первоклассник!	1
3.	Хорошее настроение.	1
4.	Умение общаться.	1
<b>II</b>	<b>Коррекционно-развивающие занятия по проблемам</b>	<b>24</b>
5.	Развитие саморегуляции.	4
6.	Развитие внимания.	4
7.	Развитие памяти.	4
8.	Развитие мышления и речи.	4
9.	Развитие восприятия.	2
10.	Развитие воображения	2
11.	Развитие коммуникативных навыков.	4
<b>III</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>
	<b>Всего</b>	<b>29</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **I Общие адаптационные занятия.**

#### **1. Знакомство. Я в школе.**

Знакомство. Наши правила. Моё ласковое имя. Рисунок «Школа зверей» (диагностика школьной адаптации).

#### **2. Я – первоклассник!**

Что нужно, чтобы хорошо учиться в школе? Игры на развитие внимания. Релаксация.

#### **3. Хорошее настроение.**

Моё настроение. Какое бывает настроение? Эмоциональная театр-сказка. Раскраска «Эмоции» (умение слышать фронтальную инструкцию).

#### **4. Умение общаться.**

Вежливые слова. Коммуникативные игры. Добрые пожелания.

### **II Коррекционно-развивающие занятия по проблемам**

#### **5. Развитие саморегуляции.**

Что значит саморегуляция? Правила поведения в школе. Игры на развитие самоконтроля и саморегуляции, произвольности. Развитие навыков рефлексии. Релаксация.

#### **6. Развитие внимания.**

Что такое внимание. Почему важно быть внимательным. Игры на развитие внимания. Графический диктант.

#### **7. Развитие памяти.**

Что такое память. Виды памяти. Мнемотехники. Игры на развитие памяти.

#### **8. Развитие мышления и речи.**

Что такое мышление. Образное мышление. Ассоциативное мышление. Абстрактное мышление. Игры на развитие мышления и речи.

#### **9. Развитие восприятия.**

Что такое восприятие. Восприятие пространства, времени. Слуховые, зрительные, тактильные образы. Игры на развитие восприятия.

### **10. Развитие воображения.**

Что такое воображение. Визуализация. Игры на развитие воображения. Релаксация.

### **11. Развитие коммуникативных навыков.**

Способы общения. Общение без слов. Умение слушать. Эмоции и настроение. Добрые слова. Вежливые слова.

### **III Итоговое занятие.**

Рисунок «Я в школе» (диагностика школьной адаптации). Клубочек добрых пожеланий. Мы – друзья!

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **I Общие адаптационные занятия.**

#### **1. Знакомство. Я в школе.**

Работа с целым классом. «Правило мячика» (говорит только тот, у кого в руках мячик). Опрос по цепочке. Игра, рисунок.

Дидактический материал: проективная методика «Школа зверей».

Техническое оснащение: мягкий мячик, цветные карандаши, бумага.

Подведение итогов: опрос-рефлексия.

#### **2. Я – первоклассник!**

Работа с целым классом. «Правило мячика». Опрос по цепочке. Игры на внимание. Динамическая сказка. Релаксация. Рефлексия.

Дидактический материал: динамическая сказка «Теремок», игры «Встаньте те, кто...», «Нос, пол, потолок».

Техническое оснащение: мягкий мячик, текст сказки.

Подведение итогов: опрос-рефлексия.

#### **3. Хорошее настроение.**

Работа с целым классом. «Правило мячика». Опрос по цепочке. Театрализованная сказка. Рефлексия.

Дидактический материал: проективная методика раскраска «Эмоции».

Техническое оснащение: мягкий мячик, текст сказки, картинка-раскраска.

Подведение итогов: опрос-рефлексия.

#### **4. Умение общаться.**

Работа с целым классом. Коммуникативные игры. Опрос по цепочке. Рефлексия.

Дидактический материал: игры «Я желаю тебе сегодня...», «Здравствуй, друг», «Я дрозд»,

Техническое оснащение: нет.

Подведение итогов: опрос-рефлексия.

**Формы подведения итогов по разделу:** анализ диагностических материалов (результаты наблюдения, проективные методики – рисунок «Я в школе», раскраска «Эмоции»).

## **II Коррекционно-развивающие занятия по проблемам**

### **5. Развитие саморегуляции.**

Работа в группах и мини-группах. Работа в сенсорной комнате. Работа в кругу. Разминка с мячиком. Психологическое тестирование. Игры и упражнения на развитие саморегуляции и произвольности. Театрализованные сказки. Графические диктанты. Рисунки. Рефлексия.

Дидактический материал: игры на развитие саморегуляции «Оркестр», «Ревущий мотор», «Заколдованные статуи» и другие, графические диктанты, упражнения для работы с оборудованием сенсорной комнаты.

Техническое оснащение: мячик, тексты сказок, цветные карандаши, пальчиковые краски, бумага, игрушки, музыкальные инструменты, музыкальные композиции, оборудование сенсорной комнаты.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, диагностика уровня развития саморегуляции.

### **6. Развитие внимания.**

Работа в группах и мини-группах. Работа в сенсорной комнате. Работа в кругу. Разминка с мячиком. Психологическое тестирование. Игры и упражнения на развитие внимания. Театрализованные сказки. Графические диктанты. Рисунки. Рефлексия.

Дидактический материал: игры на развитие внимания «Где сидит муха», «Конница», «Телескопы», «Микки Маус» и другие, графические диктанты, тест «Корректирующая проба», упражнения для работы с оборудованием сенсорной комнаты.

Техническое оснащение: мячик, тексты сказок, цветные карандаши, бумага, игрушки, музыкальные инструменты, оборудование сенсорной комнаты.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, диагностика уровня развития внимания.

### **7. Развитие памяти.**

Работа в группах и мини-группах. Работа в сенсорной комнате. Работа в кругу. Разминка с мячиком. Психологическое тестирование. Игры и упражнения на развитие памяти. Уроки мнемотехники. Рисунки. Рефлексия.

Дидактический материал: игры на развитие памяти «Что изменилось», «Узнай предмет», «Запомни порядок» и другие, тесты «10 слов», «Пиктограмма».

Техническое оснащение: мячик, тексты сказок, цветные карандаши, бумага, игрушки, музыкальные инструменты, оборудование сенсорной комнаты.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, диагностика уровня развития памяти.

### **8. Развитие мышления и речи.**

Работа в группах и мини-группах. Работа в сенсорной комнате. Работа в кругу. Разминка с мячиком. Психологическое тестирование. Игры и упражнения на развитие абстрактного, образного, ассоциативного мышления и речи. Интеллектуальные игры, конкурсы. Рисунки. Рефлексия.

Дидактический материал: игры на развитие разных видов мышления «Ералаш», «Поезд», «На что похоже», «Путаница» и другие, интеллектуальная викторина «Мульт-квиз» и «Страна загадок», тест «Четвёртый лишний», «Лабиринт», «Кубики Коса», «Рисунок человека».

Техническое оснащение: мячик, цветные карандаши, бумага, игрушки, музыкальные инструменты, оборудование сенсорной комнаты.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, диагностика уровня развития мышления.

### **9. Развитие восприятия.**

Работа в группах и мини-группах. Работа в сенсорной комнате. Работа в кругу. Разминка с мячиком. Психологическое тестирование. Игры и упражнения на развитие разных видов восприятия. Рисунки. Рефлексия.

Дидактический материал: игры на развитие разных видов восприятия «На что похоже», «Хамелеон», «Где сидит попугай» и другие, тест «проба Поппельрейтера».

Техническое оснащение: мячик, цветные карандаши, бумага, игрушки, музыкальные инструменты, музыкальные композиции, пальчиковые краски, песочница, оборудование сенсорной комнаты.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, диагностика уровня развития восприятия.

### **10. Развитие воображения.**

Работа в группах и мини-группах. Работа в сенсорной комнате. Работа в кругу. Разминка с мячиком. Психологическое тестирование. Игры и упражнения на развитие воображения. Рисунки. Рефлексия.

Дидактический материал: игры на развитие воображения «На что похоже», «Какого цвета хамелеон», «Оживи картинку», «Волшебные кляксы» и другие, проективная методика раскраска «Солнышки».

Техническое оснащение: мячик, цветные карандаши, бумага, игрушки, музыкальные инструменты, музыкальные композиции, пальчиковые краски, оборудование сенсорной комнаты.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, диагностика уровня развития воображения.

### **11. Развитие коммуникативных навыков.**

Работа в группах и мини-группах. Работа в сенсорной комнате. Работа в кругу. Разминка с мячиком. Психологическое тестирование. Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков. Рисунки. Рефлексия.

Дидактический материал: коммуникативные игры «Змейка», «Клубок», «Рисункок на спине», «Голубая корова», «Импульс» и другие, театрализованные сказки, проективная методика раскраска «Эмоции», тест «Рукавичка».

Техническое оснащение: мячик, цветные карандаши, бумага, игрушки, музыкальные инструменты, музыкальные композиции, пальчиковые краски, прозрачный мольберт, карточки с изображением животных и профессий, карточки-эмоции, клубок пряжи, ножницы, оборудование сенсорной комнаты.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, диагностика уровня развития коммуникативных навыков.

**Формы подведения итогов по разделу:** анализ диагностических материалов (результаты наблюдения, психологического тестирования, проективных методик»).

### **III Итоговое занятие.**

Работа с целым классом. Коммуникативные игры. Опрос по цепочке. Рефлексия.

Дидактический материал: игры «Я желаю тебе сегодня...», «Клубок», проективный рисунок «Я в школе».

Техническое оснащение: цветные карандаши, бумага, клубок пряжи, ножницы.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, анализ диагностических материалов (результаты наблюдения, проективный рисунок «Я в школе»).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беглова Т.В., Битянова М.Р., Теплицкая А.Г. Школьный старт. Педагогическая диагностика стартовой готовности к успешному обучению в начальной школе: Рабочая тетрадь для первоклассников/ Под редакцией М.Р. Битяновой. – Самара: Издательский дом «Федоров»: Издательство «Литература», 2011.
2. Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. «Все цвета, кроме чёрного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников». Пособие для педагогов. – М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008.
3. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Генезис, 2000. – 298 с. (Практическая психология в образовании). Издание 3-е, стереотипное.
4. Дилео Д. Детский рисунок: диагностика и интерпретация. – М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 2002. – 272 с., илл. (Серия «Психологический практикум: тесты»).
5. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов./ – Ярославль: «Академия развития», 1996. – 240 с., ил. – (Серия «Вместе учимся, играем»).
6. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с., ил.
7. Подлиняев О.Л. Эффективная память. – Иркутск: ИГУ, 2006. – 201 с., ил.
8. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 349 с. – (Психологический практикум).
9. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В.Д. Балин, В.К.Гайда, В.К. Гербачевский и др. Под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2003. – 560 с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).
10. Психологическое тестирование детей от рождения до 10 лет / О.Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 317 с.: ил. – (Психологический практикум).

11. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. В.Л. Женева, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб.: ХОКА, 2007.
12. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов./ – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 192 с., ил. – (Серия «Вместе учимся, играем»).
13. Тихомирова Л.Ф., Басов А.В. Развитие логического мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов./ – Ярославль: «Академия развития», 1994. – 240 с., ил. – (Серия «Вместе учимся, играем»).
14. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4). 4-е изд. – М.: Генезис, 2001. – 344 с.
15. Черемошкина Л.В. Развитие внимания детей. Популярное пособие для родителей и педагогов./ – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 224 с., ил. – (Серия «Вместе учимся, играем»).

#### **Электронные ресурсы**

1. «Инфоурок» – материалы для педагогов и психологов <http://infourok.ru/>
2. «Копилка уроков» – материалы для педагогов и психологов
3. «Методисты: профессиональное сообщество педагогов» – материалы для педагогов и психологов <http://methodisty.ru/>
4. «Методсовет: методический портал учителя» – материалы для педагогов и психологов.
5. «Новая школа» – материалы для педагогов и психологов <http://novaya-shkola.su/>