**Психокоррекционная программа групповых и индивидуальных занятий**

**(по психологии)**

**«Психологическое сопровождение процесса адаптации первоклассников к школьному обучению».**

***Пояснительная записка***

 Адаптация – естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям.

 От того, как ребенок подготовлен к школе, зависит успешность его адап­тации, вхождения в режим школьной жизни, его учебные успехи, психическое самочувствие.

 Доказано, что у детей, не готовых к систематическому обучению, труднее и дольше проходит период адаптации, приспособления к учебной (а не игро­вой) деятельности.

 Не подготовленный к школе ребенок не всегда может сосредоточиться на уроке, часто отвлекается, он не в состоянии включиться в общий ритм работы класса. У этих детей слабо развиты связная речь и умственные способности - они не умеют задавать вопросы, сравнивать предметы, явления, выделять глав­ное, у них не сформирована привычка к элементарному контролю над собой. Такие дети часто мало инициативны, не стремятся к творчеству, у них затруд­нено общение с взрослыми и сверстниками по поводу учебных задач, нет инте­реса к познанию.

Для профилактики школьной дезадаптации нами и была разработана данная Программа.

***Цель:*** создать пихолого-педагогические условия, обеспечивающие благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению

**Задачи:**

- развивать саморегуляцию;

- предупредить и снизить уровень тревожности;

- обеспечить преемственность между дошкольным и начальным обра­зованием, комфортный переход ребенка в школу;

- закладывать основы доброжелательного отношения со сверстниками;

- формировать интеллектуальную готовность к обучению, которая включает в себя овладение средствами познавательной деятельности, мысли­тельную активность ребенка;

- содействовать формированию волевых качеств, т.е. способности подчиняться правилам и требованиям школы, взрослых, умению управлять своим поведением, умственной деятельностью;

- развивать навыки познавательно-исследовательской деятельности (экспери­ментирование с реальными и символическими объектами);

- совершенствовать навыки практически-бытовой деятельности, связанной с навыками самообслуживания.

***Методологическая основа:***

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

 Начало обучения в школе совпадает с интенсивным психическим развитием. Идет формирование познавательной деятельности, развиваются различные виды памяти, логического мышления. Высокая эмоциональность способствует преобладанию непроизвольных реакций. Но ученики уже могут сознательно управлять своим поведением, подчиняться необходимым требованиям – развивается произвольность. Поддержка мотивации идет через развитие любознательности. Недоразвитие мелкой моторики рук не позволяет некоторым детям достаточно успешно овладевать основами красивого письма. Поэтому важно уделять внимание развитию мелких мышц в разных видах деятельности. В младшем школьном возрасте у детей активно происходит формирование внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии.

 Как правило, дети стремятся стать школьниками: они идут в школу с большим интересом и готовностью выполнять учебные задания. Но для многих из них школьные требования слишком трудны, а распорядок слишком строг. Для этих детей период адаптации к школе может быть травмируущюм.

 Главным условием успешного учения ребенка в начальной школе является сформированность у него соответствующих мотивов:

* отношение к учению как к важному общественно значимому делу;
* стремление к приобретению знаний;
* интерес к определенным учебным предметам.

 Только наличие достаточно сильных и устойчивых мотивов учения может побудить ребенка к систематическому и добросовестному выполнению им обязанностей, связанных со школьной деятельностью.

 Формирование любознательности, умственной активности непосредственно связано с выделением познавательных задач, которые направлены на осознанное выполнение умственной работы.

 Другим условием успешности учения является развитие вольности, управляемости в поведении:

* это позволяет ребенку выдерживать школьный режим, правильно | вести себя на уроках;
* произвольное управление внутренними, психическими действиями способствует поддержанию внимания, запоминания новых сведений, формированию знаний.

Важным условием успешности обучения является и определённый уровень общего развития первоклассника:

* прежде всего, под этим подразумевается интеллектуальный уровень - запас знаний и представлений, умений выполнять умственную работу;
* также ребенок должен быть развит физически;
* не менее важными являются навыки речевого общения, развития мелкой моторики руки и зрительно-двигательной координации.

Еще одним условием успешности учения являются психологические предпосылки включения первоклассника в совместную деятельность с коллективом, сверстниками, взрослыми, учителями.

**Общие принципы организации занятий:**

 Занятия входят в систему сопровождения адаптации первоклассников к школе, поэтому в ходе их проведения проходят консультации с учителем и логопедом на протяжении всего учебного года, встречи с родителями детей индивидуально и на родительских собрания. Часть занятий носит двойственный характер: они содержат не только развивающие, коррекционные упражнения, но и диагностические задания.

 Занятия строятся в доступной и интересной форме. Используются методы: игровые и творческие задания, домашние задания, направленные на совместную работу с родителями, элементы атр-терапии, сказкотерапии, игротерапии.

. В образовательном процессе реализуется дифференцированный подход нескольким направлениям:

* гибкий охват детей (пары, подгруппы, вся группа) формами и содержа­нием деятельности, соответствующими их интересам и возможностям;
* дифференцированный временной режим для разных видов совмест­ной деятельности.

Для занятий каждый ребенок должен иметь тетрадь в клетку, альбом для рисования, цветные карандаши.

Эффективность образовательного процесса в группах зависит от подбора и сочетания разных видов деятельности и форм их организации, которые обеспечат все направления и создадут целостный образ жизни первоклассника.

 Кроме того, в образовательном процессе специально выделяется время для группового общения - непринужденной ситуации разговора детей с взрослыми и друг с другом. Назначение ситуации группового общения состоит в выявлении детских интересов, обсуждении и выработке общих правил поведения в группе, совместном проектировании интересных дел. Эти ситуации направлены на сплочение группы вокруг актуальных и важных для первоклассников жизненных вопросов и дают возможность расширить сферу их коммуникативное практики.

**Ожидаемые результаты:**

* активное познавательное развитие первоклассника, профилактика неуспеваемости (помощь в овладении грамотой, письмом и математикой);
* высокий уровень социально-нравственного развития (коммуникативные навыки и речевой этикет; культура быта);
* сохранение психического и физического здоровья, профилактика стрессов и повышенной утомляемости;

**У*чебно-тематический план***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п.п*** | ***Темы*** | ***Количество часов*** |
| ***1*** | *Обследование детей* | ***2*** |
| ***2*** | *Введение в школьную жизнь* | ***1*** |
| ***3*** | *Формирование учебной мотивации* | ***2*** |
| ***4*** | *Развитие навыков общения* | ***7*** |
| ***5*** | *Формирование учебных навыков* | ***4*** |
| ***6*** | *Развитие психических процессов* | ***13*** |
| ***7*** | *Развитие волевой сферы* | ***2*** |
| ***8*** | *Уроки бережного отношения к здоровью* | ***2*** |
| ***9*** | *Основы безопасности жизнедеятельности* | ***1*** |
|  ***Всего 34 часа***  |

***Тематическое планирование уроков***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Тема | Планируемые результаты | Виды деятельности | Кол.часов | Дата провед. | Примечание |
|  | ***Обследование детей******(2 часа)*** | Определить актуальный уровень развития ребенка, готовность его к обучению в школе | Методики изучения сформированности учебной мотивации (Рисунок «Что мне нравиться в школе», анкета),Методика «Домик»,рисунок «Моя семья», «Дом, дерево, человек» | 2 |  |  |
|  | ***Введение в школьную жизнь******(1 часа)*** | ***знать:****правила школьной жизни****уметь:****использовать их в повседневной жизни* |  |
| 1 | Правила школьной жизни |  | 1 |  |  |
|  | ***Формирование учебной мотивации******(2 часа)*** | ***знать*** *и принимать учебные мотивы****:***- *отношение к учению как к важному общественно значимому делу;**- стремление к приобретению знаний;**- интерес к определенным учебным предметам.* |  |  |  |  |
| 1 | Какие бывают мотивы | Мотивационные беседы,Рисование на тему: «Что мне нравится в школе», «Самое важное в школе», исследовательская работа «Как учились в школе мои ближайшие родственники», что помогало им учиться, а что мешало, пригодилось ли в жизни то, чему научили в школе, что осталось в памяти о школьной жизни. | 1 |  | Д.А.Глазунов«Психология.1 класс.Развивающие занятия» с.102 -103 |
| 2 | Как правильные мотивы помогают в жизни | 1 |  |
|  | ***Формирование учебных навыков******(3 часов)*** | ***уметь:******-*** *выполнять задания в соответствии с вербальной инструкцией учителя;**- быстро ориентироваться на листе бумаги;* |  |
| 1 | Учимся слушать учителя | Графический диктант,игра «Футбол»,упражнение «Рисуем по клеточкам»,«Движение по 4 направлениям»,«Дорисуй и проверь», «Графическая сказка»,«Необычное письмо». | 1 |  | Д.А.Глазунов«Психология.1 класс.Развивающие занятия» с. |
| 2 |  Развитие зрительно-моторной координации и ориентировки на листе бумаги | 1 |  |
| 3 | Учимся аккуратности | 1 |  |
|  | ***Развитие навыков общения******( 7 часа)*** | ***знать:****вербальные и невербальные способы передачи информации****уметь:****строить диалоги,**обращаться с просьбами к взрослым и сверстникам* |  |
| 1 | Языки общения | *Научить видеть взаимозависимость человека и природы.**Сформировать представление о том, чем отличается общение животных и человека.* | Беседы, рассматривание иллюстраций с изображением мимики животных и людей.Упражнения на развитие мимических движений, тренировку умений распознавать эмоциональное состояние по мимике. | 1 |  | Р.В.Овчарова«Практич. псих. в нач. школе» с.88 |
| 2 | Тайна моего «Я» | *Сформировать чувство самоуважения (совершение проступков – неуважение к себе)* | Игры-упражнения «Что такое «Я», «Мой автопортрет», чтение и обсуждение книг о событиях из жизни героев, осмысление и оценка человеческих поступков. | 1 |  |
| 3 | Как мы видим друг друга | *Учить детей «видеть» рядом другого человека с присущим ему внутренним миром.* | Игры-упражнения «Разгадай характер по фотографии», «Выставка портретов друзей», | 1 |  |
| 4 | Фантазия характеров | *Сформировать представление о том, что такое характер, положительные и отрицательные черты характера.* | Игры-упражнения «Часовой», «Рассказ по кругу», этюды «Ябедник», «Сочиним сказку» | 1 |  |
| 5 | Этот странный взрослый мир | *Сформировать умение видеть и понимать окружающих ребенка взрослых* | Игры-упражнения «Урок «мудрости» (история моей семьи), рисование на тему: «Моя семья», «День рождения» | 1 |  |
| 6 | Умение владеть собой | *Учить детей управлять своим поведением, контролировать речь и поступки.* | Игры-упражнения на расслабление различных групп мышц, подвижные игры с правилами | 1 |  |
| 7 | Культура общения | *Знать правила этикета и применять их в повседневной жизни* | Игры-упражнения на развитие доброго и внимательного отношения и внимательного отношения друг к другу в процессе общения, беседы «Ваши добрые поступки» | 1 |  |
|  | ***Развитие психических процессов******(13 часов)*** | ***знать:****какие психические процессы помогают учиться* |  |
| 1 | Восприятие | *Развитие восприятия* | Упражнения «Выложи сам», «Коврик для куклы», «Магазин ковров», «Волшебная палитра» | 1 |  | Р.В.Овчарова«Практич. псих. в нач. школе» с.71 |
| 2 | Восприятие | 1 |  |
| 3 | Внимание | *Развитие внимания, его произвольности* | Игры-упражнения «Что изменилось в этой комнате?», «Какие звуки ты различаешь на улице?», «С закрытыми глазами угадай, кто подал голос?», «Кто крепче всех пожал руку?», «Какой предмет самый большой, самый теплый, шершавый?», «У кого из детей белые носочки?». Выполни задания по картинке: «Найди футболистов в одинаковой форме», «Чем отличаются картинки», «Найди ошибки художников»,«Корректурная проба» | 1 |  | Р.В.Овчарова«Практич. псих. в нач. школе» с.73 |
| 4 | Внимание | 1 |  |
| 5 | Внимание | 1 |  |
| 6 | Память | *Развитие памяти, ее произвольности* | Сказочное путешествие «Какая бывает память?»;Игры-практикумы по развитию памяти (с. 77-78)Игры-упражнения «Недостающие картинки», «Пары слов» (запомнить вторые слова из пары), | 1 |  | Р.В.Овчарова«Практич. псих. в нач. школе» с.72 |
| 7 | Память | 1 |  |
| 8 | Память | 1 |  |
| 9 | Логическое мышление | *Развитие логического мышления* | Игры-упражнения на сис тематизацию, сравнение, классификацию, «Рисунок с противоположными свойствами», «Спрятанные фигуры», «Назови лишнее»,  | 1 |  |  |
| 10 | Логическое мышление | 1 |  |  |
| 11 | Логическое мышление | 1 |  |  |
| 12 | Развитие творческого воображения | *Развитие творческого воображения* | Игры-упражнения «Волшебное яйцо», «Бывает – не бывает», «Волшебный лес, река, парк» (дорисовать незаконченные фигурки, превратив их в цветы, деревья, бабочки, птицы, животные и сочинить историю по картинке), «Узнай, кто я» (угадать предмет по устному описанию, по контурному изображению), «Сочиним, нарисуем?» (Темы: «Самое веселое», «Приятное - неприятное», «Радость - печаль», «Чего на свете не бывает?»).  | 1 |  | Р.В.Овчарова«Практич. псих. в нач. школе» с.72 |
| 13 | Развитие творческого воображения |  | 1 |  |
|  | ***Развитие волевой сферы******(2 часа)*** | ***знать****для чего человеку воля****уметь****пользоваться ею в повседневной жизни* |  |
| 1 | Воля, волевые качества. | Игры с правилами, беседы | 1 |  |  |
| 2 | Сила воли. Как ее развивать | Чтение художественных произведений о человеческих поступках, обсуждение | 1 |  |  |
|  | ***Уроки бережного отношения к здоровью******(3 часа)*** | ***знать:****составляющие здоровья, о необходимости беречь свое здоровье* ***уметь:****использовать на практике полученные на уроках знания* |  |
| 1 |  Что такое здоровье? | Беседы, рисование на тему: «Мое здоровье» | 1 |  |  |
| 2 | Почему надо беречь свое здоровье | Народная мудрость о необходимости беречь свое здоровье | 1 |  |  |
| 3 | Что может навредить нашему здоровью | Подготовить выступления о врагах нашему здоровью | 1 |  |  |
|  | ***Основы безопасности жизнедеятельности******(1 часа)*** | ***знать:****правила безопасности****уметь:****применять их в жизни* |  |
| 1 | Какие опасности нас поджидают в жизни | Беседа о правилах безопасного поведения, рисование на тему: «Внимание, опасность!» | 1 |  |  |