

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа № 21  
Чкаловского района города Екатеринбурга  
тел.: (343) 256-83-77, e-mail [soch21@eduekb.ru](mailto:soch21@eduekb.ru)  
620085, г. Екатеринбург, ул. Патриса Лумумбы, 79

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №21  
/И.А.Барт  
Приказ 357/3 от 01.09.2022г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Адаптация первоклассников»

Уровень общего образования (класс):

начальное общее образование 1 класс

(начальное общее, основное общее,  
среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 1 час в неделю, всего 33 часа

Настоящая программа построена в соответствии с требованиями  
Министерства образования РФ к обязательной документации  
педагога-психолога и ФГОС к структуре основной общеобразовательной  
программы

Срок реализации 2022-2023 уч год

# ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ

## ВВЕДЕНИЕ

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

**Цель настоящей программы:** создать психолого-педагогические условия, обеспечивающие благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению.

**Планируемый результат:** благоприятное течение адаптации первоклассников к обучению в школе.

### **Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:**

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности.

Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д.

При неблагоприятном течении адаптации у детей замедляется рост, падает масса тела. Острая заболеваемость первоклассников в этот период может в 2 раза превышать величину этого показателя у более старших школьников.

Деятельность педагогического коллектива школы по организации благоприятной адаптационной среды на переходе от дошкольного к начальному школьному образованию **направлена на создание следующих психолого-педагогических условий:**

**I. Организация режима школьной жизни первоклассников.**

**II. Создание предметно-пространственной среды.**

**III. Организация оздоровительно-профилактической работы.**

**IV. Организация учебно-познавательной деятельности  
первоклассников в адаптационный период.**

**V. Организация внеучебной жизни первоклассников.**

**VI. Взаимодействие с участниками образовательного сообщества.**

**VII. Изучение социально-психологической адаптации детей к школе.**

**Результат: благоприятное течение адаптации первоклассников к обучению в школе**

## **I. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

Оптимальный годовой календарный учебный график, позволяющий равномерно чередовать учебную деятельность и отдых первоклассников.

Согласно сложившейся в школах страны структуре учебного года наблюдается неравномерность распределения учебного и каникулярного времени, что противоречит физическому принципу чередования труда и отдыха как необходимого условия для предупреждения переутомления школьников и сохранения стабильного уровня их работоспособности в течение года.

1. Обучение весь год в 1-ю смену с 8.00 часов.

2. Пятидневный режим обучения с соблюдением требований к максимальному объему учебной нагрузки.

3. «Ступенчатый режим» постепенного наращивания учебного процесса: первые две недели проводится ежедневно только по три урока, в сентябре-октябре - по 3 урока по 35 минут каждый, 4 урок – в нетрадиционной форме (урок-игра, урок-экскурсия, урок-театрализация и т.д.), а со второй четверти - 4 урока по 35 минут. Форму проведения четвертого урока отражать в классных журналах;
4. Облегченный день в середине учебной недели (учет биоритмологического оптимума умственной и физической работоспособности). Учебные предметы, требующие большого умственного напряжения (математика, русский язык, родной язык) проводятся первыми – вторыми уроками. Предусмотрен разгрузочный день – четверг, в расписании которого отсутствуют уроки математики, проводятся экскурсии по ознакомлению с окружающим миром, уроки технологии, ИЗО, музыки, физкультуры;
5. Ежедневная 40-минутная динамическая пауза на свежем воздухе после 2-го урока.
6. При планировании уроков учитывать следующее:
  - увеличивать объем работы постепенно, с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка;
  - менять виды деятельности в течение урока каждые 10 – 12 минут;
  - проводить не менее двух физкультминуток в течение одного урока;
  - организовать обучение без домашних заданий;
  - исключить систему балльного (отметочного) оценивания, не допускать использование любой знаковой символики;

## **II. СОЗДАНИЕ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ.**

Каждый первоклассник обеспечивается удобным рабочим местом за партой или столом в соответствии с ростом и состоянием слуха и зрения. Для детей с нарушениями слуха и зрения парты, независимо от их роста, ставятся первыми, причем для детей с пониженной остротой зрения они размещаются в первом ряду от окна.

Столы в классных комнатах располагаются так, чтобы можно было организовать фронтальную, групповую и парную работу обучающихся на уроке. По возможности учебники и дидактические пособия для первоклассников хранятся в школе.

## **III. ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

1. Медико-педагогическая диагностика состояния здоровья первоклассников:
  - медицинский осмотр детей, поступающих в школу, врачами-специалистами (педиатром, окулистом, отоларингологом, хирургом, гинекологом, неврологом);
  - мониторинг состояния здоровья, заболеваемости первоклассников с целью выявления наиболее часто болеющих детей; определение причин заболеваемости с целью проведения более эффективной коррекционной и профилактических работ;
  - диагностика устной и письменной речи (мониторинг речевого развития).
2. Профилактическая работа по предупреждению заболеваний:
  - проведение плановых и внеплановых прививок медработником школы (в т.ч. вакцинация против гриппа, клещевого энцефалита);
  - витаминизация;
  - профилактика простудных заболеваний (применение чеснока, элеутерококка, оксалиновой мази и т.д.);
  - создание в школе условий для соблюдения санитарно-гигиенических навыков: мытья рук, переодевания сменной обуви и т.д.;
  - соблюдение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима;
3. Максимальное обеспечение двигательной активности детей:
  - ежедневная физзарядка до занятий;
  - согласно письму МО РФ «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» (от 25.09.2000г. № 2021/11-13), физкультминутки проводятся на каждом уроке продолжительностью по 1,5-2 минуты (рекомендуется проводить на 10-й и 20-й минутах урока). В комплекс физминуток включаются различные упражнения с целью профилактики нарушения зрения, простудных заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата;

- согласно требованиям СанПиН 2.4.2.1178-02 п. 2.9.4., в середине учебного дня (после двух уроков) для первоклассников проводится динамическая пауза на свежем воздухе продолжительностью 40 минут;
- подвижные игры на переменах;
- ежедневная прогулка и спортивный час в группе продленного дня; внеклассные спортивные мероприятия;
- школьные спортивные кружки

#### 4. Организация рационального питания первоклассников предусматривает:

- назначение учителя, ответственного за организацию горячего питания в школе, за родительскую плату и бесплатное питание;
- создание бракеражной комиссии
- выполнение требований СанПиН к организации питания в общеобразовательных учреждениях;
- соблюдение основных принципов рационального питания:

соответствие энергетической ценности рациона возрастным физиологическим потребностям детей (учет необходимой потребности в энергии детей 7 лет при одноразовом горячем питании примерно 480 ккал);

сбалансированность рациона питания детей по содержанию белков, жиров и углеводов для максимального их усвоения в соотношении 1:1:4;

восполнение дефицита витаминов в питании школьников за счет корректировки рецептов и использования обогащенных продуктов; максимальное разнообразие рациона путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки; соблюдение оптимального режима питания.

создание благоприятных условий для приема пищи (школа приобрела необходимые комплекты столовых приборов: ложки столовые, чайные, вилки; на столах салфетки; мытье рук перед едой) и обучение культуре поведения за столом;

- организация дежурства детей в столовой;
- 100%-ный охват первоклассников горячим питанием;
- двухразовое питание для первоклассников, имеющих заключение ПМПК
- ежемесячные рейды общешкольного родительского комитета с целью проверки организации питания обучающихся в школе (проверяют наличие документов, санитарное состояние столовой, анализируют меню, интересуются мнениями обучающихся).

#### 5. Организация психологической помощи первоклассникам.

6. Использование в учебном процессе здоровьесберегающих образовательных технологий с целью вхождения ребенка в образовательное поле школы без потерь для здоровья, достижения положительного результата без излишнего напряжения и переутомления.

Стиль общения учителя с первоклассниками учитывает особенности поведения детей, связанные с их умением общаться со взрослыми и сверстниками. Среди первоклассников есть дети, испытывающие разного рода трудности общения в коллективе: гипербобщительные дети; дети, боящиеся классно-урочной обстановки; стесняющиеся отвечать и поэтому производящие впечатление ничего не знающих или не слушающих учителя. И те и другие требуют различных форм доброжелательной и терпеливой работы учителя. Не допускается авторитарный стиль общения учителя с первоклассниками. Для первоклассника существенно важно доброе, позитивное отношение к нему учителя, которое не должно зависеть от реальных успехов ребенка.

Не только первоклассники, но и все учащиеся нашей школы занимаются в режиме безотметочного обучения, что способствует снижению уровня невротизации, позволяет избежать стрессовых ситуаций.

**Организация уроков математики.** Начальный период адаптации совпадает с проведением подготовительной работы к восприятию понятий числа, отношения, величины, действий с числами и др. (так называемый дочисловой период).

Наряду с расширением математического кругозора и опыта детей, формированием их коммуникативных умений и воспитанием личностных качеств, специальное внимание уделяется развитию математической речи детей, их общелогическому развитию.

В зависимости от характера заданий дети могут на уроке вставать из-за парты, свободно перемещаться, подходить к столу учителя, к полкам, игрушкам, книгам и т.д. Большое место на занятиях математикой отводится дидактическим играм, при проведении которых детям разрешается двигаться, обеспечивая смену видов деятельности на уроке. Для развития пространственных представлений у первоклассников используются разнообразные дидактические материалы (строительные наборы, конструкторы и пр.).

Один урок математики каждую неделю в адаптационный период рекомендуется проводить на воздухе.

**Организация уроков окружающего мира.** Адаптационный период совпадает по времени с сезоном года, когда имеются благоприятные возможности для проведения экскурсий и целевых прогулок, в ходе которых происходит непосредственное знакомство детей с окружающим миром, обеспечивается накопление чувственного опыта, реальных ярких впечатлений, которые очень важны для успешного познания окружающего. Но замена всех уроков окружающего мира прогулками и экскурсиями нецелесообразна, поскольку может значительно снизиться их эффективность. Проведенные наблюдения осмысливаются, обобщаются, встраиваются в формирующуюся систему представлений о мире, а это возможно именно на уроке.

Экскурсии и целевые прогулки определены образовательной программой, по которой обучаются школьники.

**Организация уроков музыки.** Основой изучения закономерностей музыкального искусства детьми являются простейшие музыкальные жанры - песня, танец, марш, их интонационно-образные особенности. В связи с этим учебная деятельность первоклассников на уроках музыки включает в себя ярко выраженные игровые моменты.

*Учителем используются следующие образно-игровые приемы:*

- пластическое интонирование;
- музыкально-ритмические движения;
- свободное дирижирование;
- игра на элементарных музыкальных инструментах;
- разыгрывание и инсценировки стихов и музыки и др.

Эти приемы позволяют сделать процесс освоения музыки как искусства увлекательным, интересным, насыщенным разнообразными формами деятельности учащихся, что устраняет двигательную пассивность и перегрузки детей в первые месяцы их обучения.

**Организация уроков изобразительного искусства.** В период адаптации к новым для ребенка условиям школьного обучения художественным занятиям принадлежит особая роль.

Художественная деятельность ребенка предполагает особую установку учителя на творческое сотрудничество, на доверительность отношений. Поэтому сама атмосфера и цели художественных занятий предполагают свободные игровые формы общения.

Художественные занятия в период адаптации имеют различные формы: прогулки и экскурсии в парк или лес с целью развития навыков восприятия, эстетического любования и наблюдательности, а также сбора природных материалов для художественных дальнейших занятий; экскурсия в школьный музей (уголок школьного музея - народного декоративно-прикладного искусства); игры.

Чтобы ребенок понял и создал художественный образ, ему надо в него воплотиться, изобразить его через движения своего тела. Это создает разнообразие форм деятельности и полноту впечатлений на уроках изо, способствуя снятию напряжения.

**Организация уроков технологии.** Основные направления работы на первых уроках технологии включают в себя расширение сенсорного опыта детей, развитие моторики рук, формирование познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения), координации движений, формирование первоначальных приемов работы с ручными инструментами и пр.

**Организация уроков физической культуры** в течение первых двух месяцев направлена, в первую очередь, на развитие и совершенствование движений детей. По возможности уроки проводятся на свежем воздухе. На уроках используются различные игры и игровые ситуации.

Так же как и другие уроки, часть уроков труда проводится в форме экскурсий или игр: подготовительная работа к созданию художественного образа проходит на таких экскурсиях, как: «Красота окружающей природы», «Образы родного края», «Сказочные животные», «Птичий базар».

Здесь происходит тренировка умения видеть образы в окружающих предметах, которые впоследствии дети будут воплощать в своих работах; сбор природного материала проводится на экскурсии «Природа -художник и скульптор» («Что дарит нам природа?»), которая включает в себя игры-соревнования: «Собери листочки одинаковой формы», «Кто больше придумает образов, которые можно сделать из шишки», «Из каких природных материалов можно сделать фигурки лисички», «Кого напоминает эта веточка?»», «Найди листочки, напоминающие по форме перо птицы» и т.д.; уроки-конкурсы с использованием изготовленных поделок (театрализованный конкурс «Озвучь тот персонаж, который ты изобразил», урок-игра «Бумажная авиация» и т.д.); экскурсии и т.д..

### 3. Особенности организации урока в 1-м классе.

Учитывая особенности первоклассников, урок строится иначе, чем в следующих классах начальной школы. В уроке представляем два структурных элемента: оргмомент и основную часть.

Оргмомент используем для обучения детей умениям организовывать рабочее место (достать учебник, разложить кассу букв, расположить на парте правильно и удобно тетрадь и т.п.). Здесь требуется терпеливая, длительная работа, в основе которой лежит пошаговая инструкция учителя, подробно объясняющая, что и как делать (используется прием проговаривания последовательности действий).

Основная часть урока - «дробная» т.е. состоит из нескольких взаимосвязанных, но различных видов деятельности. Особое внимание уделяется использованию игр как структурной части урока. Необходимо использовать в качестве дидактических игр не только игры с правилами, которые способствуют формированию новой ведущей деятельности - учебной, но и ролевые игры, способствующие развитию творческих способностей, основа которых - воображение.

Домашние задания в первом классе не задаются (Письмо МО РФ «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» от 25.09.2000 г. № 2021/11-13.)

### 4. Контроль и оценка результатов обучения.

Контроль и оценка результатов обучения в 1-х классах осуществляется в соответствии с Письмом МО РФ «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» от 25.09.2000 г. № 2021/11-13: исключается система балльного (отметочного) оценивания. Оценочная деятельность педагогов направлена на то, чтобы стимулировать учебно-познавательную деятельность первоклассников. У каждого учителя имеется «копилка» контрольно-оценочных приемов и средств, среди которых распространены такие, как линейка Рубинштейна-Дембо, листы индивидуальных достижений и т.д. Таким образом, работа по оцениванию учебных достижений первоклассников ведется в следующем направлении: заложить основы оценочной самостоятельности учащихся.

В течение первого полугодия первого года обучения контрольные работы не проводятся.

Итоговые контрольные работы проводятся в конце учебного года не позднее 20-25 апреля. Обучающиеся первого класса на второй год не оставляются.

### 5. Индивидуальная работа с первоклассниками.

В процессе обучения важно учитывать индивидуальные особенности ребенка. Нам хорошо известно, какими разными бывают дети, пришедшие в первый класс. Часть первоклассников имеет несформированность школьно-значимых функций:

многие быстро утомляются, с трудом организуют свою деятельность без внешнего контроля. Разные приходят ребята и по уровню интеллектуального, речевого, нравственно-волевого развития. Формы индивидуальной дифференцированной работы в первом классе:

- задания разной степени трудности;
- специально подобранные общеразвивающие упражнения на развитие мышления, речи, воображения, внимания, памяти и пр., занимающие небольшую по времени часть урока. При этом по возможности дети объединяются в пары, группы, чтобы коллективно решить ту или иную логическую или творческую задачу;
- предлагаемый детям на уроке дополнительный материал, который создает благоприятный интеллектуальный и эмоциональный фон обучения.

Не требуется от каждого ребенка запоминания дополнительного содержания, т.к. оно больше служит для поддержания интереса детей, чем увеличения их информированности.

Запрещается оставлять на дополнительные занятия тех, кто не испытывает затруднения в обучении.

## **V. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНОЙ ЖИЗНИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

Внеучебная деятельность первоклассников организуется в соответствии с интересами и желаниями детей и их родителей.

1. Организация групп продленного дня.

2. Общешкольные и классные мероприятия во внеурочное время с целью приобщения первоклассников к школьным традициям. Выполнение требования соответствия содержания и форм воспитательной работы возрастным особенностям первоклассников. Воспитание в процессе игры (сюжетно-ролевые, игры-драматизации, спортивные и т.д.) как прием воспитания. Детские праздники. Экскурсии. Выставки детского творчества. Концерты для родителей.

## **VI. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СООБЩЕСТВА**

Работа методических объединений периода детства по обеспечению преемственности в развитии детей.

1. Консилиум педагогов, работающих в 1-х классах.

2. Взаимодействие с родителями первоклассников:

- изучение условий жизни ребенка в семье, собеседование с родителями накануне учебного года;
- ежедневные контакты с родителями во время прихода и ухода ребенка из школы; оборудование «Уголка для родителей» в школе; коллективные и индивидуальные консультации для родителей; родительские собрания;
- совместная деятельность педагогов и родителей по организации жизни первоклассников в школе.
- размещение на страницах школьного сайта информации для родителей первоклассников

3. Психолого-педагогический консилиум - это одно из направлений работы психолога и педагогов во время адаптационного периода. В задачу консилиума входит выявление причин отклонений в поведении и обучении детей, затрудняющих их социально-психологическую адаптацию. ППК вырабатываются рекомендации отдельным учащимся для педагогов (в т.ч. учителей-предметников), родителей.

## **VII. ИЗУЧЕНИЕ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ**

Исследования специалистов показали, что социально-психологическая адаптация детей к школе проходит по-разному. Большинство детей (56%) адаптируются в течение первых двух месяцев обучения (6-8 недель), вторая группа (30%) имеет более длительный период адаптации, третья группа (14%) - дети, у которых период начала обучения в школе связан со значительными трудностями.

*На течение адаптации первоклассников оказывают влияние различные факторы. К числу наиболее благоприятных факторов относят следующие:*

- адекватную самооценку своего положения ребенком;
- правильные методы воспитания в семье;
- отсутствие в семье конфликтных ситуаций;
- благоприятный статус в группе сверстников и т.д.

*К числу неблагоприятных факторов, влияющих на адаптацию к школе, относят следующие:*

- неправильные методы воспитания в семье;
- функциональную неготовность к обучению в школе;
- неудовлетворенность в общении со взрослыми;
- неадекватное осознание своего положения в группе сверстников и т.д.

Определение уровня готовности детей к школьному обучению помогает осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся в процессе всего периода обучения.

При определении уровня готовности детей к школьному обучению ориентиром служит карта-характеристика

