

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 г Баймака
муниципального района Баймакский район Республики Башкортостан

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Сохранение психофизического здоровья
первоклассников в период адаптации к школе»
Составлено
учителем начальной школы
Мукаевой Ильмирой Фаилевной**

Пояснительная записка

Одной из причин перехода к четырехлетнему начальному обучению является неудовлетворительное состояние здоровья школьников. 80-90% детей 6-7 лет, поступающих в первый класс, имеют те или иные отклонения физического здоровья, а 18-20% имеют пограничные (негрубые) нарушения психического здоровья. У этих детей снижены учебные возможности и работоспособность, повышена утомляемость, в результате чего они испытывают чрезмерное напряжение ведущих функциональных систем. Все это резко снижает адаптационные возможности организма, затрудняет процесс и особенности функциональные адаптации детей к школе.

Состояние здоровья младших школьников требует особого внимания к организации его школьной жизни: режиму учебных занятий, интенсивности учебной нагрузки, методикам обучения, гигиеническим требованиям, эмоциональному климату в классе и др. (Письмо МО России от 25.09.2000 №2021/11-13)

Приходя в школу, первоклассник переживает возрастной кризис—особый этап в жизни ребенка, в процессе которого обостряются многие проблемы развития личности.

По данным Института возрастной физиологии РАО, период психологической адаптации ребенка к школе у 65-70% первоклассников возникают страхи, срывы, заторможенность, а у других, наоборот, развязность и суетливость. Многие дети уже в первом классе становятся изгоями: с ними не хотят сидеть за партой, дружить, взаимодействовать в игре и труде.

Впервые типичные симптомы этого «кризиса 7 лет» описал основоположник советской психологической школы Л.С.Выготский:

- поведение перестает быть непосредственным и наивным; ребенок начинает понимать цену действий, диктуемых собственными желаниями;

- манерничанье, кривлянье — на самом деле это наступление разделения внутренней и внешней стороны личности ребенка— время расставания с эгоцентрической позицией, связанной с одним лишь ЕГО взглядом на окружающие его вещи. Оказывается, существуют и другие точки зрения, отличные от его собственной;

- симптом «горькой конфеты», попытка скрыть, замаскировать переживаемое им негативное состояние от окружающих людей.

Именно кризис семи лет венчает развитие ребенка в дошкольном возрасте и открывает перед собой период младшего школьного возраста. Можно сказать, что если ребенок прошел кризис семи лет – он школьник, не прошел кризиса семи лет – он психологически является дошкольником (Е.Е.Кравцова). Поэтому очень важно, чтобы в этот момент взрослый человек, профессионал поддержал ребенка в его самопознании и самоанализе, помог в формировании рефлексивных качеств. Многие современные исследователи считают, что педагогическое сопровождение (поддержка, помощь, обеспечение и защита) необходимо любому субъекту для успешной адаптации, т.е. выбора оптимальных решений в различных жизненных ситуациях, а педагогическая защита – для обеспечения физической, психологической и нравственной безопасности учащихся.

По мнению отечественных психологов, данный этап в развитии детей может занимать разное время в зависимости от их возраста (от 2 до 6 месяцев) и характеризуется тем, что: он является переходным, а, следовательно, психологическая и физиологическая чувствительность ребенка ко всему, что с ним происходит, чрезвычайно обострена; в это время у детей наиболее интенсивно происходит осмысление своего нового социального положения, и закладываются переживания, на многие годы, определяющие их отношение к учебной работе, общению с учителями и одноклассниками, к самому пребыванию в школе. В последние годы и на уровне Министерства образования РФ, и на уровне отдельных школ много пишется и говорится об организации в 1-х классах специального адаптационного периода. Однако остаются нерешенными вопросы: организации этапа адаптации, чтобы не причинить телесного и душевного вреда ребенку, укрепить в нем веру в свои силы, симпатию к людям, окружающим его в школе, и интерес к содержанию школьной жизни. Полагаем, что данный курс будет способствовать облегчению прохождения периода адаптации и коррекции дезадаптивного поведения ребенка, для поддержания работоспособности, снятия статического напряжения, утомления детей и восстановления функций организма.

Концептуальные идеи

Адаптация (С.Холл), развитие детской психики (М.Г. Ярошевский, Н. Ланге, Д. Мид и др.), закономерности развития психики ребенка (Л.С. Выготский, Л.Ф. Обухова), теории социального научения (Н. Миллер, Р. Сирс, Дж. Гевирц),

культурно-историческая концепция (Л.С. Выготский), здоровье как биологическая, психологическая и социальная категория (В.Н. Мясищев, А.Н. Леонтьев, И.Н. Гуревич)

Предлагаемый вариант педагогической поддержки первоклассников в школе основан на следующих принципах обучения:

- *принцип направленности учебно-воспитательного процесса на сохранение и развитие здоровья детей*, который предполагает использование специальных технологий, нацеленных на интеграцию процесса обучения и направленного формирования ряда функций организма ребенка (зрительных, двигательных-координационных)

- *принцип интегративного характера коррекционно-развивающего образовательного процесса*, утверждающего необходимость органичного соединения в образовательном процессе учебных и воспитательных стратегий со стратегиями диагностическими, охранно-оздоровительными, коррекционно-развивающими и социальными

- *принцип деятельностного подхода* – предметно-практическая деятельность, в процессе которой успешно развиваются высшие психические функции ребенка (восприятие, речь и общение, мышление, память, эмоции, мотивация), является мощным коррекционно-компенсирующим педагогическим средством в работе с детьми группы риска

- *принцип направленности на социальную адаптацию детей и интеграцию их в общество* подчеркивает необходимость специального педагогического внимания к отношениям, которые складываются у ребенка на основе учебной деятельности в школе и дома, как к главному объекту педагогической работы (отношение к себе как к субъекту деятельности, отношение с одноклассниками, со значимыми взрослыми – учителями, родителями), предполагает необходимость грамотного педагогического внимания на складывающиеся отношения, регулирование и специальное конструирование их с позиций утверждения достоинства личности.

Цель программы:

адаптация ребенка к школьной жизни, которая рассматривается как повышение уверенности в себе, развитие способности управлять своим поведением, расширение опыта сохранения и укрепления здоровья.

Комплексные занятия направлены на решение целого ряда задач:
развивать:

- представления об окружающем мире (уметь смотреть и видеть, слушать и слышать);
- эмоционально-положительное отношение к совместной деятельности на уроке;
- деловые отношения в совместной деятельности;
- позитивное отношения к себе;
- умения саморегуляции, самоконтроля и адекватных форм их проявления в поведении;
- психические процессы (памяти, внимания, мышления, речи);
- благоприятные условия для самовыражения и самоанализа посредством процесса творчества;

формировать:

- мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- навыки толерантного взаимодействия;
- эмоциональное и физическое состояние учащихся средствами художественной деятельности;
- представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- сознательное отношение к своему здоровью, стимулировать желания совершенствовать его и вести здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны знать:

- основные школьные правила,
- позитивные взаимоотношения между людьми (вежливость, терпение, уважение прав другого человека и др.);
- факторы роста (рациональное питание, двигательная активность и др.) и здоровья (гигиена тела, питание, движение и др.);
- формы обращения, слова-комплименты;
- невербальные средства общения (знаки, взгляд, жесты) для регуляции и саморегуляции нормативного поведения;
- некоторые положительные и отрицательные черты характера;
- значение ощущений и восприятия в познании мира;
- правила дружбы, честной игры;
- приемлемые для себя стереотипы поведения и способы разрешения конфликтов;

- приемы мобилизации, концентрации внимания, а также снятия мышечного и эмоционального напряжения.

уметь:

- подчинять свое поведение новым нормам и правилам, ориентироваться на указания учителя;
- общаться со сверстниками и старшими;
- преодолевать негативные эмоциональные состояния;
- применять теоретические знания о здоровом образе жизни, в повседневной деятельности;
- решать проблемы, возникающие в следующих ситуациях: в познании и объяснении действительности, во взаимоотношении людей, в этических нормах, при оценке собственных поступков, в практической жизни и при необходимости разрешения собственных проблем;
- планировать свое время;
- вести дискуссию, выслушивать различные мнения, доказывать свою точку зрения;
- анализировать собственный жизненный опыт;
- останавливаться и принимать конструктивное решение в трудных и опасных ситуациях.

Новизна программы заключается в том, что впервые в практике начального общего образования разработан материал, который рассчитан на учебный год, для адаптации ребенка к школьной жизни, повышения уверенности в себе, развития способности управлять своим поведением, расширения опыта сохранения и укрепления здоровья.

Программа рассчитана на 71 час. Занятия проводятся в 1 четверти 5 раз в неделю (по 20-25 минут), начиная со 2 четверти и до конца учебного года 1 раз в неделю. Они строятся в доступных и интересных для детей формах:

- ролевые игры
- психогимнастика
- рисование
- групповые обсуждения
- освоение приемов саморегуляции
- направленное воображение

В работе используются группы методов: метод убеждения

(разъяснение и внушение, рассказ и беседа), метод стимулирования, метод самовоспитания, метод психологической саморегуляции, метод игровой терапии.

Примерная структура занятия:

1. Упражнения на расслабление; упражнения на развитие эмоциональных состояний;
2. Игры и упражнения на закрепление знаний об окружающем; пантомимические, театрализованные представления, арт-терапия;
3. Упражнения на развитие дыхания; упражнения на развитие зрительно-двигательной координации и пространственную ориентировку; ритмические упражнения.

Занятия могут быть объединены сюжетной линией.

Они строятся таким образом, чтобы в процессе них можно было использовать различные виды помощи детям при выполнении игровых упражнений, а если потребуется, то и перестроить занятие согласно желаниям детей. Особенно сложно, но и наиболее интересно проводить занятия с детьми, имеющими различные уровни интеллектуального развития.

На занятиях используется музыка, способная уравновесить нервную систему ребенка, успокоить чрезмерно возбужденного и растормошить вялого; способствует развитию умения слушать и слышать, фантазии, воображения.

Для успешного и результативного проведения занятий необходимо создавать у школьников позитивную установку на сотрудничество, обеспечивать эмоциональный комфорт, психологическую защищенность ребенка, актуализировать мотивацию познавательной, поисковой, творческой активности, предоставлять возможность апробировать приобретенные знания на уровне поведения в игровых и реальных ситуациях общения.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение в школьную жизнь	15	5	10	Рисуночная диагностика «Я и мои друзья», теппинг-тест
2.	Введение знака «Поднятая рука»	2	1	1	
3.	Приветствие учителя.	3	1	2	
4.	Узнаем друг друга	5	1	4	
5.	Выбор приветствия.	2	1	1	
6.	Лента школьного времени.	3	1	2	
7.	Раздел 2. Изучаем правила общения	13	3	10	
8.	Учимся договариваться.	5	1	4	
9.	Спор и ссора.	3	1	2	
10.	Пойми меня.	1		1	

11.	Уважая себя, уважай других.	3	1	3	
12.	Весь мир – театр	1		1	
13.	Раздел 3. Познаем себя и других	18	4	14	Диагностика школьной мотивации; уровня тревожности; рисуночный тест
14.	Все люди разные.	5	1	4	
15.	«Если б я был волшебником»	2		2	
16.	Я глазами других.	3	1	2	
17.	Всё, что с нами происходит	2	1	1	
18.	Мальчики и девочки.	3	1	2	
19.	Помоги себе сам	1		1	
20.	Посвящение в ученики.	2		2	
21.	Раздел 4. Мир вокруг меня	7	2	5	
22.	Взгляд на мир	5	1	4	
23.	Пути-дороги в мир здоровья	2	1	1	
24.	Раздел 5. Я и моё здоровье	10	3	7	Диагностическое исследование
25.	Я и другие	2		2	

26.	Познай себя и соблюдай правила для всех	2	1	1	
27.	В единстве с природой	2	1	1	
28.	Движение - жизнь	4	1	3	
29.	Раздел 6. Мой внутренний мир	8	2	6	Диагности- ческое исследова- ние
30.	В стране Добrolандии и Злосландии	4	1	3	
31.	Остров Чунга- Чанга	2	1	1	
32.	Учусь владеть собой	1		1	
33.	Прощай, первый класс!	1		1	
	Итого	71	19	52	

Список литература

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. М., 2002.
2. Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб: Минск, 1997.
3. Бородкина Г.В.. Еще раз о готовности к школе.// Начальная школа: плюс До и после. № 10.- 2002.
4. Беймен В.Р. Первоклашка – здоровяшка. Мозарь. 1998
5. Безруких М., Ефимова С. "Почему учиться трудно?" М., 1995. – с. 202
6. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. – М: Изд-во "Совершенство", 1998.
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И.Фельдштейна. М.; Воронеж, 1995
8. Волчок И.П. Подвижные игры младших школьников. Мн., 1988
9. Венгер Л.А., Венгер А. Л. "Готов ли ваш ребёнок к школе?" М., 1994. – с. 500
10. "Жизнь ребёнка и его успехи в школе" //н/шк 1996.№ 4. – с.61
11. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М., 1996
12. Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1965.
13. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. М., 1984
14. Диагностика школьной дезадаптации. Под ред. Беличевой С.А. Консорциум "Социальное здоровье России", М., 1995
15. Евсюшкина Е.П. Готовность ребенка к школе: почему молчат психологи.// Начальная школа, № 10.- 2002.
16. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Растить здоровым. СПб., 1998
17. Зинкевич Т.Д., Михайлов А.М. Теория и практика сказкотерапии. СПб, 1996. Знаете ли вы своего ученика? (книга для учителя). Под ред. М.М. Безруких и С.П. Ефимовой. - М., Просвещение, - 1991.
18. Леонтьев А.М. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1974
19. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М., 1994
20. Мухина В.С.. Шестилетний ребенок в школе. - М., Просвещение, - 2000.
21. Нартов К.М. Сказка – поэзия народной души // мир психологии. 1998. №3
22. Окландер В. Окна в мир ребенка. М., 1997
23. Орехова О.А. Цветовая диагностика эмоций ребенка. СПб., 2002.
24. Психолог в начальной школе: Учебно-практическое пособие / Г.С.Абрамова, Т.П.Гаврилова, А.Г.Лидерс и др.; под ред. Т.Ю.Андрущенко. – Волгоград: Перемена, 1995.
25. Раз, два, три, четыре, пять – мы идем с тобой играть: Русский детский фольклор/ Сост. М.Ю.Новицкая, Г.М.Науменко. М., 1995
26. Серов Н.В. Эстетика цвета: методологические аспекты хроматизма. СПб, 1997
27. Танцоров С.Т. Групповая работа в развивающем обучении. Рига, 1997.
28. Тимофеев В., Филимоненко Ю. Краткое руководство практическому психологу по использованию цветового теста М.Люшера. СПб., 1995 .
29. Цукерман Г.А. Виды общения в обучении. Томск, 1993
30. Цукерман Г.А. "Школьные трудности благополучных детей". М., 1994.-с.133
31. Эндрюс Тед. Искусство лечения цветом. М., 1998

32. Яничев П.И. Психологическая интерпретация некоторых функций волшебной сказки // Практический психолог. 1998. №5
33. Ясюкова Л.А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе. Методическое руководство. СПб., 1999.