

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Приозерская начальная школа-детский сад,  
реализующая адаптированные образовательные программы»

<b>Рассмотрена</b> на заседании МО начальных классов Протокол № 1 от 30.08.24 г.	<b>Утверждена</b> распоряжением № 207/1 от 30.08.24 г.
---	--

## Адаптированная рабочая программа

по курсу

### **Развивающие занятия по профилактике проявлений школьной дезадаптации у младших школьников**

Ступень обучения (класс) **начальное общее, 3 класс**  
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов **14 ч**

Уровень **базовый**  
(базовый, профильный)

Педагог-психолог начальных классов  
высшей квалификационной категории

**Разина Елена Вацлововна**

# Профилактика проявлений школьной дезадаптации младших школьников «Я познаю этот мир»

## Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по профилактике проявлений школьной дезадаптации для учащихся 3 класса с задержкой психического развития разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273(в ред. Федеральных законов от 08.06.2020 № 165-ФЗ);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР»
- Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Приозерская начальная школа-детский сад, реализующая адаптированные образовательные программы».

Поступление в школу и начальный период обучения вызывают перестройку всего образа жизни и деятельности ребёнка с особыми потребностями в обучении. Этот период труден и для ребёнка, который прошёл подготовительный этап в ДОУ, и для того, который находился на домашнем воспитании.

Нестабильность, безработица, напряженные отношения в семьях привели к резкому увеличению нарушений нервно-психического характера. Особое значение имеет данная работа, которая носит лично-ориентированный характер и сфокусирована на коррекцию тревожности, возможных страхов.

Учащиеся первого класса, а также многие учащиеся всего периода начальной школы, в силу индивидуальных психофизических особенностей, с трудом адаптируются к новым для них условиям, лишь частично справляются с режимом работы на уроке, учебной программой.

Учебная деятельность требует определённого уровня социально-психологической зрелости, развития школьно-значимых психофизических функций, а также познавательной деятельности.

Практика последних лет показывает, что дети не всегда способны принять темп школьной жизни на первом году обучения, у них недостаточно развита произвольность поведения, психомоторное развитие часто ниже возрастной нормы, что сказывается и на развитии познавательных процессов: внимание неустойчивое, процесс запоминания продолжителен во времени, преобладающая форма мышления – наглядно-действенная, воображение репродуктивное.

В результате у детей наблюдаются страхи, неадекватные реакции на ситуацию (агрессивное поведение, замыкание в себе, избегание контактов), а также признаки «школьного невроза» или «фобии школы», что характерно для процесса дезадаптации.

Данная программа направлена на снятие эмоционального дискомфорта у младших школьников, особенно первоклассников, создание ситуации успеха, а также на коррекцию и развитие школьно-значимых психофизиологических функций в процессе изобразительной и игровой деятельности.

**Цель:** психолого-педагогическая поддержка обучающихся начальной школы в период адаптации к новой социальной ситуации развития.

**Задачи:**

- создание условий оптимального возрастного развития личности младшего школьника в целом, включающих охранно-стимулирующий режим, распределение нагрузок с учётом возрастных и индивидуальных особенностей;
- организация коррекционно-развивающих воздействий с использованием различных методов: игротерапия, психорегулирующие тренировки, изотерапия;
- коррекция и развитие мелких мышц руки, пространственной ориентации, координации движений, координации в системе «глаз – рука», увеличения объёма зрительного восприятия.

**Адресат:**

- обучающиеся первого класса в адаптационном периоде;
- обучающиеся, вновь прибывшие в ОУ;
- обучающиеся младших классов с низкой социально-психологической зрелостью, выраженным уровнем тревожности и признаками дезадаптации.

**Структура занятия:**

1-й блок: ритуал приветствия, разминка, игровые задания средней и малой подвижности, упражнения психорегулирующей тренировки.

Формы работы: фронтальная, работа в кругу.

Задача 1-ого блока: снятие эмоционального напряжения, формирование положительного эмоционального отношения к собственным практическим действиям, развитие зрительного восприятия, внимания.

2-й блок: упражнения на развитие мелкой моторики рук, координации в системе «глаз – рука», ритуал прощания.

Формы работы: индивидуальная, работа в тетрадах.

Задача 2-ого блока: развитие рисовательных движений, умений ориентироваться на листе бумаги, переносить воспринимаемый графический образ без искажений к себе в тетрадь.

### **Методические основания Программы.**

Несмотря на разнообразие конкретных упражнений, приемов и техник, используемых на занятиях по Программе, мы выделили несколько базовых психолого- педагогических методов:

- метод тестов;
- метод опроса;
- метод внешнего наблюдения;
- метод консультирования;
- метод психологической коррекции;
- метод сказкотерапии;
- метод арт-терапии;
- игровые методы;
- метод релаксации.

Остановимся на характеристике каждого метода.

*Метод тестов* - является специализированным методом психодиагностического обследования, применяя который можно получить точную количественную или качественную характеристику изучаемого явления.

*Метод опроса* - представляет собой метод, при использовании которого человек отвечает на ряд задаваемых ему вопросов.

*Метод внешнего наблюдения* - это способ сбора данных о психологии и поведении человека путем прямого наблюдения за ним со стороны.

*Метод психолого-педагогического консультирования* - разновидность психологического консультирования, связанная с решением вопросов обучения и воспитания детей.

*Метод психологической коррекции* - это деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также - деятельность,

направленная на формирование у ребенка нужных психологических качеств для

повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

*Метод сказкотерапии* - это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

*Метод арт-терапии* - метод, основанный на невербальном выражении чувств. Это обеспечивает более свободное раскрытие ребенком своего внутреннего мира и высокий уровень психологической защищенности, комфорта в процессе занятий.

Разнообразие способов самовыражения, положительные эмоции, 4

возникающие в процессе арт-терапии снижают агрессивность, повышают самооценку («Я не хуже других»), адаптивные способности ребенка к повседневной жизни. Метод позволяет работать с чувствами: исследовать и выражать их на символическом уровне.

*Метод релаксации* - это специальный метод, направленный на снятие нервного и мышечного напряжения при помощи определенной техники.

### **Методическое обеспечение программы.**

#### Игровые упражнения 1-ого блока.

1. Игра «Имена».

Цель: развитие слуховой памяти.

2. Игра «Улыбка».

Цель: развитие умения выражать чувство радости.

3. Игра «Весёлые ладошки».

Цель: развитие чувства ритма.

4. Игра «Чей домик?».

Цель: развитие аналитико-синтетических функций.

5. Игра «Найди окошко для фигуры».

Цель: развитие зрительного восприятия.

6. Игра «Найди пару».

Цель: развитие внимания.

7. Игра «Угадай, что нарисовано».

Цель: развитие аналитико-синтетических функций.

8. Игра «Найди, где спрятано».

Цель: развитие зрительного внимания.

9. Игра «Запомни и найди».

Цель: развитие зрительно-опосредованного запоминания.

10. Игра «Минутка».

Цель: развитие восприятия чувства времени.

11. Игра «Объятия».

Цель: развитие доброжелательного отношения друг к другу, получение нового сенсорного опыта.

12. Игра «Кошечка-собачка».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

13. Игра «Радуга».

Цель: развитие умений действовать по условному сигналу.

14. Игра «Тропинка».

Цель: развитие умений действовать по инструкции и условному сигналу.

15. Игра «Запретный номер».

Цель: развитие внимания, умений действовать по инструкции.

16. Игра «Определи игрушку».

Цель: развитие внимания, умений действовать по инструкции.

17. Игра «Дракон кусает свой хвост».

Цель: развитие моторной ловкости.

18. Визуализация «Тёплый, как солнце».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

19.Игра «Чувства».

Цель: развитие соотнесения эмоционального состояния человека с рисуночным изображением.

20.Игра «Волшебный мешочек».

Цель: повышение эмоциональной компетентности детей.

#### Игровые упражнения 2-ого блока.

1. Задание «Дорисуй предмет».

Цель: развитие ориентировки в пространстве.

2. Задание «Нарисуй по точкам».

Цель: развитие координации в системе «глаз – рука».

3. Задание «Составь предмет из геометрических фигур».

Цель: развитие творческого воображения.

4. Задание «Заштрихуй рыбку».

Цель: развитие мелкой моторики рук.

5. Задание «Копирование точек».

Цель: развитие зрительного восприятия.

6. Задание «Лабиринт».

Цель: развитие ориентировки на листе бумаги.

7. Задание «Разведчики».

Цель: развитие внимания.

8. Задание «Графический диктант».

Цель: формирование умения точно выполнять указания взрослого.

9. Задание «Узор».

Цель: развитие координации в системе «глаз - рука».

10.Задание «Путаница».

Цель: развитие концентрации и устойчивости зрительного внимания.

11.Задание «На что похоже?».

Цель: соотнесение плоскостного изображения геометрической фигуры с реальным предметом.

12.Задание «Бывает – не бывает».

Цель: развитие аналитико-синтетических связей.

13.Задание «Покажи, что на картинке».

Цель: развитие пантомимических способностей.

14.Задание «Помоги человечкам найти своё лицо».

Цель: совершенствование понимания эмоционального состояния человека.

15.Задание «Фотография».

Цель: снятие эмоционального возбуждения.

16.Задание «Кляксы».

Цель: развитие воображения.

17.Задание «Разноцветная вода».

Цель: развитие умений действовать по инструкции.

18.Задание «Необычные рисунки».

Цель: развитие воображения.

19.Задание «Рисуем вместе».

Цель: развитие навыков совместной деятельности.

20. Задание «Карта моего тела».

Цель: развивать у детей стремление к самопознанию, закрепить те знания, которые были получены ранее.

Виды дидактического материала приводятся в описании каждого занятия и упражнения.

Вид Программы: коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа для детей младшего школьного возраста.

Форма реализации Программы как индивидуальная так и подгрупповая.

Сроки и этапы реализации Программы составляют 3-4 месяца (18-20 недель), 1 раз в неделю.

Принципы реализации Программы:

- принцип индивидуального подхода – заключается в учете особенностей ребенка;
- принцип законности – предусматривает соблюдение требований законодательства РФ по работе с несовершеннолетним;
- принцип комплексности – предполагает привлечение к реализации Программы родителей, педагогов;
- принцип системности – предполагает реализацию системного подхода в работе с ребенком.

Описание участников, режим занятий, ожидаемые результаты работы по Программе.

Участниками Программы являются дети младшего школьного возраста 6,5 – 10 лет с различными тревогами, гипертрофированными реакциями, возбудимостью, страхами.

Режим занятий. Продолжительность занятий: от 30 до 40 минут.

Каждое занятие также имеет свою структуру:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение на выявление настроения ребенка.
3. Психотерапевтическая сказка.
4. Рисунок по сказке.
5. Упражнение на снятие мышечного напряжения
6. Релаксация в сенсорной комнате.
7. Упражнение на выявление настроения ребенка.
8. Обратная связь.
9. Ритуал прощания.

**Планируемые результаты освоения программы «Я познаю этот мир»**

В ходе проведения занятий по Программе у ребенка:

- повысится чувство уверенности в себе, гибкости, адаптивности;
- разовьется эмоционально-волевая сфера;
- нейтрализуются страхи и эмоционально-отрицательные переживания;
- снизится уровень тревожности;
- разовьется умение преодолевать различного рода страхи.

Дидактический материал в Программе имеет большое значение, и направлен на:

- активизацию познавательной деятельности ребенка;
- формирование умений самостоятельно осмысливать и усваивать материал;
- развитие творческого воображения посредством изобразительной деятельности в ходе занятий;
  - обратную связь по результатам диагностики, практической деятельности;
  - самоконтроль, саморегуляцию, коррекцию;
  - тренировку практических умений и навыков.

Занимаясь с педагогом-психологом по данной Программе школьники могут овладеть всеми типами универсальных учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, в том числе во внутреннем плане, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Формируются и развиваются УУД:

1. Регулятивные – целеполагание, планирование, прогнозирование, контрольно-оценочная деятельность, саморегуляция. РУУД направлены на формирование целевых установок учебной деятельности:

- *удерживать* цель деятельности до получения ее результата
- *планировать* решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций (алгоритм действий)
- *оценивать* весомость приводимых доказательств и рассуждений
- *корректировать* деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения
- *анализировать* эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, *оценивать* их влияние на настроение человека.

2. Коммуникативные – умение слушать собеседника, учёт позиции собеседника, владение определёнными вербальными и невербальными средствами общения, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества. Базовые виды КУУД: 1. коммуникация как взаимодействие (интеракция) направлена на учёт позиции собеседника (партнёра) – интеллектуальный аспект коммуникации, преодоление эгоцентризма в пространственных и межличностных отношениях; 2. коммуникация как кооперация направлена на согласование усилий по достижению общей цели, организацию и осуществление совместной деятельности; 3. Коммуникация как условие интериоризации. Речевые действия, служащие средством коммуникации (передачи информации другим людям), способствуют осознанию и усвоению отображаемого содержания.

3. Личностные – самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация.

- формирование основ гражданской идентичности личности;
- формирование картины мира культуры как порождения трудовой предметно- преобразующей деятельности человека;
- развитие Я-концепции и самооценки личности;
- формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности;
- формирование единого, целостного образа мира при разнообразии культур, национальностей, религий; отказ от деления на «своих» и «чужих»;



- выделение нравственного содержания поступков на основе различения конвенциональных, персональных и моральных норм.

#### 4. Познавательные. Общеучебные УД:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- знаково-символическое моделирование — преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическую или знаково-символическую), и преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- умение структурировать знания;
- умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

#### Универсальные логические действия:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез как составление целого из частей, в том числе с самостоятельным достраиванием, восполнением недостающих компонентов;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятия, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений, доказательство.

#### Постановка и решение проблемы.

- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;
- выдвижение гипотез и их обоснование.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. М. 1999 г.
2. Мамайчук И.И. психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. СПб. 2003 г.
3. Овчарова Р.В. практическая психология в начальной школе. М. 1998 г.