

Управление образования Администрации Североуральского муниципального округа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный
Центр психолого-педагогической помощи «Остров»
624480, Североуральск ул. Свердлова д. 46, тел. 8(34380)2-09-28
e-mail: ostrov-psy@yandex.ru

РАССМОТРЕНА

на Педагогическом Совете

МАУ ДОЦентр «Остров»

Протокол № 3 от «27» 06 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ ДОЦентр «Остров»

Т.С. Лебедева
Приказ № 86 от «27» 06 2025 г.



**Профилактическая программа психолого-педагогического
сопровождения первоклассников в период адаптации
«Большая перемена»**

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Трушина А.Н., педагог - психолог

Глазкова А.В., педагог - психолог

Североуральск

Оглавление

1. Основные характеристики программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Нормативно-правовые и научно-методические основания реализации программы.....	5
1.4. Содержание программы.....	7
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	9
2. Организационно-педагогические условия.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....	12
2.2.2. Кадровое обеспечение.....	13
2.2.3. Методическое обеспечение.....	13
2.3. Формы аттестации и контроля.....	15
Список литературы.....	16
Приложение 1. Используемые диагностические методики.....	17
Приложение 2. Примерные тренинговые задания и упражнения.....	19
Приложение 3. Терапевтическая сказка «Колобок идет в школу».....	21

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность – социально-гуманитарная.

Актуальность. Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка. Очень сложным для первоклассников является период адаптации в школе. Обычно он составляет от 1 до 2 месяцев. Меняется привычный образ жизни, возникают новые отношения с людьми. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, нежеланием общаться с окружающими, отгороженностью, снижением активности.

В настоящее время адаптация учеников к школьной жизни является одной из актуальных проблем начального образования.

Диагностические исследования, проводимые психологами городской педагогической Лабораторией «Школьные трудности» МАУ ДО центра «Остров» в течение ряда лет, а также анализ консультаций и обращений за помощью родителей говорят о том, что у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста не достаточно сформированы **основы понятийного мышления и другие трудности обучения, связанные с нарушением произвольного внимания, памяти, речи и т.д. а также невысокий уровень общей осведомленности, ранняя цифровизация.**

Таким образом, среди основных причин, вызывающих школьную дезадаптацию, можно выделить следующие:

1. социально-педагогическая запущенность и психологический и психический инфантилизм;
2. соматическая ослабленность;
3. нарушения формирования отдельных психических функций и познавательных процессов;
4. двигательные нарушения;
5. эмоциональные расстройства.

В связи с этим, у детей возникают трудности в освоении основной общеобразовательной программы, что усугубляет проблемы адаптации в начальный период школьного обучения. Становится очевидным факт, что педагогические и психологические инструменты при взаимодействии педагога с классом должны быть не только образовательными. Очень важно найти контакт с каждым ребенком, целенаправленно развивать в нем личный интерес к учебной деятельности, как к ведущему виду деятельности на данном возрастном этапе. В школе ученику должно быть комфортно, интересно, познавательно; это поможет избежать опыта негативных установок к дальнейшему школьному обучению. Таким образом, в Североуральском городском округе разработана и успешно реализуется крайне актуальная **профилактическая программа «Большая перемена»**. Данная программа психолого-педагогического сопровождения младших школьников в адаптационный период направлена на профилактику и прогноз школьных трудностей и социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, в том числе и детей с ОВЗ и инвалидностью.

Данный курс программы является углубленным, адаптирован для индивидуально-групповой работы, в зависимости от индивидуальных потребностей обучающихся.

Программа «Большая перемена» включает не только практические занятия и диагностику обучающихся, но и предполагает включение родителей как субъектов образовательных отношений в процесс адаптации первоклассников к школе, а также консультационное сопровождение педагогов.

1.2. Цели и задачи

Цель: создание психолого-педагогических условий для адаптации детей младшего школьного возраста к ОУ в период вхождения в школьную жизнь.

Задачи:

- Формирование и укрепление учебной мотивации;
- развитие навыков положительной коммуникации и социальной компетентности;
- формирование эмоциональной устойчивости и положительного отношения к школе;
- снижение психо-эмоционального напряжения в адаптационный период;
- обучение навыкам саморегуляции;
- повышение педагогической компетентности родителей.

Адрес программы: программа предназначена для детей в возрасте 7-8 лет, первоклассников ОУ СГО.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 учебный год, 72 учебных часов на каждый класс.

Формы обучения – очная.

1.3. Нормативно-правовые и научно-методические основания реализации программы

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, программно-целевыми и концептуальными документами.

1) Документы в сфере защиты прав детей:

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ (изменения и дополнения от 20.07.2000 г.);

- Федеральный закон Российской Федерации «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации «План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года» от 23.01.2021 г. № 122-р;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации «План мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 12.11.2021 г. № 2945-р;

- Федеральный закон «О персональных данных» от 27 июля 2016 г. №152-ФЗ.

2) Документы в сфере образования:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 № 196;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года» от 30.03.2018 г. № 162-Д;

- Письмо Минобрнауки России «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09–3242;

- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23.08.2017 г. №816.

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. №28.

3) Документы в сфере организации психолого-педагогического сопровождения:

- Приказ Минобразования Российской Федерации «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации» от 22.10.1999 г. № 636;

- [Приказ](#) Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» от 24.07.2015 г. № 514н;

- Письмо Федеральной службы занятости Российской Федерации «О Службе практической психологии образования» от 26.07.1995 г. № П-3-11-1450;

- Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» от 10.02.2015 г. № ВК- 268/07;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся» от 27.02.2012 г. № 06–356;

- [Концепция развития](#) психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017 г.)

- Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятый на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г.

1.4. Содержание программы

Программа «Большая перемена» позволяет детям легче, быстрее и успешнее адаптироваться в классе, способствует повышению уверенности в своих силах, позволяет создать атмосферу, способствующую максимально комфортному и интересному познанию окружающего.

Программа включает в себя следующие разделы:

- 1. Коррекционно-развивающий:** направлен на развитие и коррекцию понятийного мышления, когнитивных процессов и познавательной мотивации. Для этого в структуру каждого занятия включены задания, способствующие развитию мышления, памяти, внимания, нейро-психологические упражнения; дыхательную и мимическую гимнастику.
- 2. Тренинговый:** работа педагогов-психологов направлена на обеспечение психологического комфорта, психо-эмоционального благополучия, способствует формированию навыков коммуникации, саморегуляции, самопрезентации.
- 3. Сказкотерапевтический:** направлен на развитие внутренних ресурсов, повышение уверенности в себе, нормализацию самооценки и адаптации, решение проблем поведенческого и коммуникативного характера первоклассников.
- 4. Диагностический:** включает в себя исследование скорости переработки информации и переключения внимания; мотивационной сферы и личностных особенностей младших школьников.
- 5. Информационно-консультативный:** включает сопровождение педагогов, Школы для родителей по результатам занятий с детьми, просветительская работа, социально - значимые акции.

Занятия с детьми имеют гибкую структуру и позволяют каждому ребенку включиться в тему и содержание занятия.

Работа с родителями:

- просветительская работа в форме лекций, семинаров - практикумов и круглых столов;

➤ индивидуальная консультативная работа.

Взаимодействие осуществляется на основании договора с родителями, в программе предусмотрены совместные детско–родительские занятия, тренинги, консультации.

Учебно-тематический план занятий и диагностических исследований

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Диагностический	10	2	8	Экспертное заключение
2	Тренинговый	6	1	5	-
3	Коррекционно- развивающий	30	6	24	Диагностические методики (см. Приложение 1,2,3)
4	Сказкотерапия	20	0	5	Терапевтические сказки, эко- сказки
5	Консультация для родителей	4	1	3	консультации, памятки
6	Итоговое занятие	2		2	Подведение итогов, групповая рефлексия
	ИТОГО	16	4	12	

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты на уровне ребенка:

1. снятие психо - эмоционального напряжения;
2. развитие когнитивных процессов;
3. благополучная, положительная адаптация к школе;
4. развитие познавательной интереса и учебной мотивации;

5. стабилизация внутренних ресурсов и положительный настрой на решение проблем адаптации всех участников образовательных отношений.

Планируемые результаты на уровне взрослых:

1. повышение психолого-педагогической компетентности педагогов, специалистов, родителей;
2. стабилизация внутренних ресурсов и положительный настрой на решение проблем адаптации всех участников образовательных отношений.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля (при наличии)
<i>1 квартал (сентябрь – ноябрь).</i>					
1				2	
2				2	
3				2	
4				2	
5				2	
6				2	
7				2	
8				2	
9				2	
10				2	
11				2	
12				2	
13				2	

14				2	
15				2	
16				2	
17				2	
18				2	
19				2	
20				2	
21				2	
22				2	
23				2	
					Итого: 20 часов
<i>3 квартал (март – май).</i>					
24				2	
25				2	
26				2	
27				2	
28				2	
29				2	
30				2	
31				2	
32				2	
33				2	
34				2	
35				2	
36				2	
					Итого: 26 часов
					Всего: 72 часов

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

1. Помещения:

- школьный класс или студия специально организованной пространственной средой в МАУ ДОЦентр «Остров», соответствующие санитарно-гигиеническим нормам, с достаточным количеством столов и стульев, с учетом возраста обучающихся;
- консультационный кабинет для проведения индивидуальных консультаций;
- конференц-зал для проведения семинаров, школ для родителей, оборудованный мультимедийным проектором с экраном.

2. Техническое оборудование:

- проектор;
- музыкальная аппаратура;
- принтер;
- ламинатор.

3. Дидактический материал:

- необходимый инвентарий, соответствующий возрасту и требованиям программы с расчетом на каждого ребенка по списочному составу;
- кукольный театр;
- ширма.

4. Материалы для арт-терапевтической деятельности:

- листы бумаги формата А4, цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски и др.

5. Материалы для диагностических исследований:

- диагностические бланки;
- простые и цветные карандаши.

2.2.2. Кадровое обеспечение

Программу реализуют специалисты, имеющие высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Педагогика и психология», имеющие высшую квалификационную категорию, знающие возрастные особенности детей, владеющие навыками эффективной коммуникации, диагностическими и арт-терапевтическими техниками, регулярно проходящие курсы повышения квалификации по арт-терапии, нейропсихологии и др.

2.2.3. Методическое обеспечение

- Наличие библиотеки, укомплектованной специальной литературой, видеоматериалами.
- Ежегодное пополнение библиотечного фонда специальными периодическими изданиями.
- Наличие банка наглядных и дидактических материалов для занятий (иллюстрации и репродукции произведений живописи, аудио- и видеоматериалы и др.)

Методы организации занятия.

1. *Словесные методы:* устное изложение, беседа;
2. *Наглядные методы:* показ иллюстраций; наблюдение; работа по образцу и др.
3. *Практические методы:* самостоятельная продуктивная, практическая деятельность.
4. *Метод экспериментов.*

Методы работы в группе:

1. *Объяснительно-иллюстративные методы обучения.*
2. *Репродуктивные методы обучения.*

3. *Метод проектов*: участие родителей и детей в проектах Центра.

4. *Личностно-ориентированный метод* – предполагает индивидуальный подход к каждому ребенку, с учетом его склонностей, возможностей, предпочтений и личностного потенциала. Учет возрастных, речевых и психологических особенностей детей.

Основные принципы организации и проведения занятий

1. планомерность, последовательность проведения и тщательность подготовки занятий;

2. творческий подход в работе со школьниками;

3. сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности, отвечающих психологической специфике возраста;

4. применение наглядности в сочетании со словом (проектная, экспериментальная практика);

Основные дидактические принципы:

1. Принцип свободы выбора.

В любом обучающем или управляющем действии предоставлять ребенку право выбора. В самом творческом задании заложена осознанная степень свободы.

2. Принцип открытости.

Предоставлять возможность ребенку работать с открытыми задачами, не имеющими единственно правильного решения.

3. Принцип деятельности.

Освоенные детьми мыслительные операции отрабатывать в практической творческой деятельности.

4. Принцип обратной связи.

Одно практическое задание пересекается с другим, тем самым педагог может проконтролировать степень освоения материала.

2.3. Формы аттестации и контроля

1. Включенное наблюдение с целью исследовать динамику взаимоотношений ребенка со сверстниками,
2. Проективная методика рисунок «Дерево».
3. Проективный рисунок «Что мне нравится в школе» Н.Г. Лусканова.
4. ТООР для 1 классов (Ясюкова Л.А.)
5. Диагностика Тулуз-Пьерона.
6. Экспертное заключение.
7. Итоговые занятия.

Список литературы

1. Александровская Э.М. Социально-психологические критерии адаптации к школе / Э.М. Александровская. – М.: Инфра-М, 2008. – 153 с.
2. Битянова М.Р. Адаптация ученика в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка: Сб. метод.мат. для админ., педагогов и шк. психол. – М.: Педагогический поиск, 2007. – 209 с.
3. Балл Г.А. Понятие адаптации, её значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 2009. – №6. – С. 14–15.
4. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. - 5-е изд. - СПб.: Питер, 2011. - 208 с.
5. Диагностика психологической готовности ученика к школе / Под ред. С.М. Тромбах. – М.: Мирта, 2010. – 281 с.
6. Журба Е.А. Кинотерапия / Е.А.Журба, М.А. Песковацкова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.legendikino.narod.ru/kinoterapiya.html>
7. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. - 3-е изд. - СПб.: Речь, 2010. - 152 с.
8. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология становления, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов / В.С. Мухина. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 456 с.
9. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб.: Питер, 2008. – 652 с.
10. Ясюкова Л.А. Определение готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе: метод. руководство – СПб.: Иматон, 1999.

2. Проективная методика рисунок «Дерево»

Рисунок дерева рассматривается в проективной психодиагностике как самопортрет, в котором целостно отражаются отношение к себе, самооценка, характер взаимоотношений ребенка с окружающими, а также его личностные проблемы.

3. Проективный рисунок «Что мне нравится в школе» Н.Г. Лусканова.

Данная методика определяет, как дети относятся к школе, взаимоотношение с учителем и сверстниками, а также мотивационную готовность к учебе в школе.

Примерные тренинговые задания и упражнения

1. Знакомство. Разминка

- Встаньте все те, кого зовут...
- Поднимите руки все, кого зовут....
- Похлопайте в ладоши все, у кого голубые глаза...
- Затопайте все, кто любят мороженое и т.д.

2. Психогимнастика, растяжка. «Тополь — ива»

Встаньте около парт. Когда я скажу «ива», вы принимаете неподвижную позу «плакучей ивы» (ноги на ширине плеч, руки висят свободно вдоль туловища, голова наклонена влево, на лице — печаль). По хлопку — принимаете обычную позу. Когда я скажу «тополь», вы принимаете неподвижную позу «гордого тополя» (пятки вместе, носки врозь, руки подняты вверх над головой, смотреть на кончики пальцев, на лице — гордость).

3. Дыхательные упражнения.

Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей.

«Шарик»: детям предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки (а, о, у, ш, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в щ, хи и т. п.).

«Ветер»: на медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

«Фигуры». Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат). Глазами нарисуйте 6 кругов (треугольников, квадратов) по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

4. Глазодвигательные упражнения.

«Стрельба глазами»: вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.

«Цифры»: глазами напишите цифры от 0 до 9.

«Имя»: глазами напишите свое имя.

«Пружинки»: глазами нарисуйте пружинки (вверх, вниз).

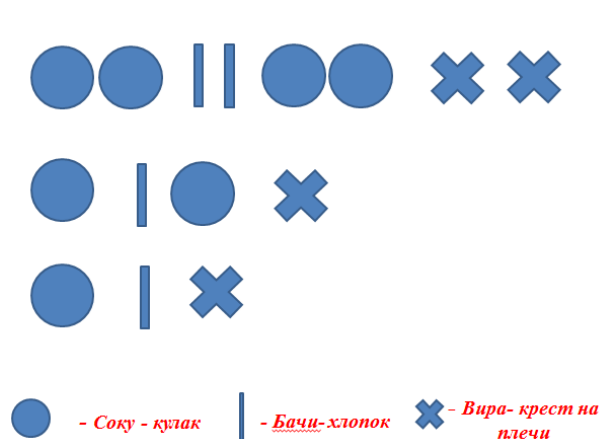
5. Перекрестные (реципроктные) телесные упражнения

«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы мозга.

«Бровь - Погоны». Указательный палец правой руки прикасается к левой брови. Пальцы левой руки кладутся на правое плечо – «Погоны». Хлопок. Затем движения повторяются, меняя руки. Затем движения ускоряются.

«Клешня краба». Средний палец накладывается и зажимает указательный, безымянный кладется на средний, мизинец - на безымянный. Поза удерживается 10-20 с. После выполнения правой рукой то же - левой, а затем - двумя руками одновременно.

«Соку-бачи-вира». Детям показывают картинку – схема, где каждая фигура обозначает определенное действие.



Терапевтическая сказка «Колобок идет в школу»

Жили-были дед и бабка. Говорит дед бабке: “Испеки-ка бабка колобок”. Испекла бабка колобка. Рос, рос колобок, вырос и пошёл в первый класс.

Собрал портфель и катится радостный по дороге, поет свою песенку «А я в школу иду, там я знания найду!» Навстречу ему заяц-прогульщик.

- Привет, колобок, ты куда бежишь?
- В школу тороплюсь!
- А зачем торопиться? Школа никуда не убежит. На уроки можно и опоздать.
- Правда? А я не знал.

И побежал колобок дальше, навстречу ему волк-хулиган.

- Колобок, колобок, куда так торопишься?
- В школу бегу!
- А ты знаешь, как себя надо вести в школе?
- Нет, не знаю.
- Можно прыгать и скакать, играть в мяч.
- Спасибо тебе волк за совет.

Покатился колобок дальше, поет свою песенку «А я в школу иду, там я знания найду!» Катится, катится, а навстречу ему медведь-говорун.

- Здравствуй, колобок, ты куда идешь?
- В школу!
- Правда? Ты знаешь как себя нужно вести в школе?
- Как? Расскажи.
- Чтобы тебя все в классе слышали надо громко кричать с места.
- Спасибо медведь.

Катится колобок дальше, поет свою песенку «А я в школу иду, там я знания найду!», а навстречу ему лиса.

- Привет колобок! Ты куда идешь?
- Иду в школу!
- Как себя в школе надо вести, ты знаешь?
- Да, мне заяц, волк и медведь рассказали, что на уроки можно опаздывать, бегать, прыгать, играть в мяч, кричать с места.
- А еще можно на уроке вскакивать с места и ходить по классу.
- Спасибо тебе лиса за совет!

Пришел колобок в школу, опоздал на первый урок. Вёл себя так, как научили его лесные звери (болтал, баловался, кричал, перебивал и т.д.)

-Учительница: “ Колобок, тебе еще рано в школу, ты себя совершенно не умеешь вести. Вот когда научишься себя вести, тогда и приходи в школу”.

- Плачет колобок: “Как же я домой пойду к бабушке и дедушке? Мне стыдно. Я не знаю как же себя надо вести в школе. Кто бы мне помог, рассказал, какие правила существуют в школе”...

Беседа с детьми:

-Давайте поможем Колобку. Но сначала скажите, что такое «правило»?

Правило – это порядок, как нужно делать, как себя вести.

- Где можно их встретить? (на улице, дома, в школе, в каф, в кино....)

- Вспомните правила поведения в школе.

Дети называют правила поведения.

-Что может произойти, если правила не соблюдать?

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402987

Владелец Лебедева Татьяна Семеновна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026