

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Общеобразовательная автономная некоммерческая организация «Школа 360» (ОАНО «Школа 360»)

Принято  
на Педагогическом совете  
ОАНО «Школа 360»  
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.  
число, месяц, год

«Утверждаю»  
Директор ОАНО «Школа 360»  
  
Дановская М.С.  
Приказ № 74-Од от «29» августа 2025 г.  
число, месяц, год

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся 1 классов «Моя школа: мои первые шаги»

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 триместр (2 учебных периода). 10 часов  
Возрастная категория: обучающиеся 1 классов  
Автор программы: педагог-психолог Старовойтова П. М.

2025 – 2026 учебный год  
Рязанская область, Рязанский район, с. Поляны

## Содержание Программы

| <b>№</b>   | <b>Содержание программы</b>                    | <b>Стр.</b> |
|------------|--|-------------|
| <b>I</b>   | Целевой раздел                                 |             |
| <b>1.1</b> | Пояснительная записка Программы                | <b>3</b>    |
| <b>1.2</b> | Цели и задачи Программы                        | <b>7</b>    |
| <b>1.3</b> | Принципы работы и методы работы Программы      | <b>10</b>   |
| <b>1.4</b> | Планируемые результаты Программы               | <b>13</b>   |
| <b>II</b>  | Содержательный раздел                          |             |
| <b>2.1</b> | Общие характеристики Программы                 | <b>17</b>   |
| <b>2.2</b> | Календарно-тематическое планирование Программы | <b>21</b>   |
| <b>2.3</b> | Формы аттестации/контроля Программы            | <b>22</b>   |
| <b>III</b> | Организационно-методический раздел             |             |
| <b>3.1</b> | Условия реализации Программы                   | <b>27</b>   |
| <b>3.2</b> | Список литературы                              | <b>28</b>   |

# I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка Программы

Поступление в школу – это один из наиболее значимых и переломных моментов в жизни каждого ребенка. Он означает кардинальную смену ведущей деятельности (с игровой на учебную), изменение социального статуса (из дошкольника в ученика), расширение круга общения и значительное увеличение требований к психическим процессам (вниманию, памяти, мышлению) и произвольной регуляции поведения.

### **Что происходит с обучающимся в первый учебный год?**

#### **1. Значительные изменения в жизни ребенка:**

- **Социальный статус и роль:** Ребенок сталкивается с новой социальной ролью ученика, которая предполагает новые права, обязанности и ожидания со стороны взрослых. Это требует от него осознания себя как члена нового коллектива, освоения правил поведения в новой социальной среде.
- **Новая образовательная среда:** Школа – это место с определенной структурой, режимом, множеством незнакомых людей (учителя, одноклассники, сотрудники школы). Ориентация в этом пространстве, понимание правил, умение взаимодействовать в нем – важнейшие задачи.
- **Увеличение нагрузки:** Как физической (необходимость длительно сидеть за партой, следовать режиму), так и психической (постоянная концентрация внимания, усвоение новых знаний, выполнение заданий).

#### **2. Высокий риск дезадаптации:**

- **Эмоциональные трудности:** Отсутствие или недостаток психологической поддержки в этот период может привести к развитию повышенной тревожности, страхов (школьный

невроз), снижению настроения, замкнутости, агрессивности.

Дети могут испытывать чувство беспомощности, одиночества или отверженности.

- **Проблемы в обучении:** Дезадаптация часто проявляется в снижении учебной мотивации, нежелании ходить в школу, трудностях в усвоении школьной программы, что может быть связано не со способностями ребенка, а с его эмоциональным состоянием и отсутствием необходимых навыков самоорганизации.
- **Нарушения в общении:** Трудности с формированием дружеских связей, конфликты со сверстниками, недопонимание с учителями. Это может привести к социальной изоляции ребенка в классе.
- **Психосоматические проявления:** Стресс адаптации может проявляться на физическом уровне в виде частых простудных заболеваний, головных болей, проблем с пищеварением, повышенной утомляемости.

### 3. Долгосрочные последствия:

- Успешная адаптация в первом классе закладывает фундамент для всего последующего обучения. Позитивный опыт первых месяцев формирует у ребенка любовь к школе, интерес к знаниям, веру в свои силы и желание учиться.
- Негативный опыт дезадаптации может привести к стойкому нежеланию учиться, формированию негативного образа школы, низкой самооценке и проблемам в развитии личности на протяжении всего школьного возраста.

Необходимо понимать, что данная программа является превентивной мерой, направленной на предупреждение возможных трудностей адаптации, а не только на коррекцию уже возникших проблем.

Программа способствует развитию необходимых социально-эмоциональных компетенций: умения понимать и выражать свои эмоции, сотрудничать, слушать, следовать правилам, что является критически важным для успешной учебной деятельности и формирования здоровой личности.

Программа создает психологически безопасную и поддерживающую среду, в которой каждый ребенок чувствует себя принятим, значимым и успешным, что особенно важно в период больших перемен.

Таким образом, проведение этой программы педагога-психолога не просто желательно, а необходимо для обеспечения психологического благополучия, успешной социализации и эффективного обучения первоклассников, закладывая прочный фундамент для их дальнейшего гармоничного развития в образовательной среде и за её пределами.

### **Нормативно-правовая база реализации программы:**

Необходимость психологического сопровождения обучающихся на этапе адаптации в основной школе закреплена в ряде федеральных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

**1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.):** гарантирует права граждан на образование, охрану здоровья, защиту детства, что является базовым положением для любых образовательных и психолого-педагогических программ.

**2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:**

- Статья 42 «Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся»** обязывает образовательные организации оказывать психолого-педагогическую помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации.

Это является прямым основанием для деятельности педагога-психолога по разработке и реализации подобных программ.

- **Статья 44 «Права, обязанности и ответственность в сфере образования родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся»** подчеркивает право родителей на получение информации о психолого-педагогической помощи, оказываемой их детям, и определяет их ответственность за воспитание и развитие детей, что обуславливает необходимость просветительской работы с родителями.
- **Статья 66 «Начальное общее, основное общее и среднее общее образование»** определяет основное общее образование как самостоятельный уровень, успешное освоение которого требует соответствующей адаптации к его условиям.

**3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с последующими изменениями):** регламентирует вопросы государственной защиты прав детей, создания условий для их физического, интеллектуального, психического, духовного и нравственного развития.

**4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ФГОС ООО):**

- Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника, в том числе готовности и способности к духовному развитию, самовоспитанию и самообразованию, самооценке, способности к конструктивному разрешению конфликтов, что неразрывно связано с успешностью адаптации.
- Требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования включают обеспечение

психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений, способствующего сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся, формированию коммуникативных компетенций и позитивной самооценки.

**5. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»:** закрепляет гарантии государственной поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и определяет основные направления государственной политики в интересах детей, включая содействие их социальной адаптации.

**6. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»:** определяет приоритетные направления государственной политики в области защиты детства и создания условий для благополучного развития детей.

**7. Локальные нормативные акты:** устав ОАНО «Школа 360», Годовой План деятельности психолого-педагогической школы ОАНО «Школа 360»: определяет основные принципы и цели психолого-педагогического сопровождения обучающихся, педагогического коллектива, родителей и/или законных представителей ОАНО «Школа 360».

Таким образом, данная программа является не только ответом на актуальные потребности школьников 1 класса, но и логичным продолжением реализации требований федерального законодательства, направленного на создание благоприятных условий для всестороннего развития каждого ребенка в образовательной среде.

## **1.2. Цели и задачи Программы**

**Цель программы:** обеспечение успешной психолого-педагогической адаптации обучающихся 1-х классов к новой образовательной среде, способствующей формированию позитивного отношения к школе и учебной деятельности.

**Задачи программы:**

**I. Развивающие задачи:**

Направлены на развитие психических процессов и личностных качеств, необходимых для успешного обучения и социализации.

1. Развитие познавательных процессов: стимулировать развитие произвольного внимания, слуховой памяти, логического мышления и воображения через игровые упражнения и творческие задания.
2. Развитие эмоционального интеллекта: расширять словарный запас для обозначения эмоций, учить распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, развивать умение адекватно выражать свои чувства.
3. Развитие самосознания и рефлексии: способствовать формированию позитивного образа «Я», развитию самооценки и способности к осмыслению своих действий и чувств.
4. Развитие коммуникативных навыков: формировать навыки активного слушания, умения начинать и поддерживать диалог, выражать свои мысли и желания конструктивным способом.
5. Развитие произвольной регуляции: развивать умение следовать правилам, выполнять инструкции, контролировать свои импульсивные реакции.

**II. Воспитательные задачи:**

Направлены на формирование ценностных ориентаций, моральных качеств и социально приемлемых форм поведения.

1. Воспитание уважительного отношения: формировать уважительное и доброжелательное отношение к одноклассникам, учителям и другим взрослым, а также к школьному имуществу.
2. Формирование чувства принадлежности: способствовать формированию чувства общности и принадлежности к классному коллективу, осознанию себя частью «дружной школьной семьи».
3. Воспитание ответственности: развивать понимание личной ответственности за свои поступки, учебные обязанности и правила поведения в школе.
4. Воспитание навыков сотрудничества и взаимопомощи: побуждать детей к взаимодействию, поддержке и помощи друг другу в совместной деятельности и в решении проблем.
5. Формирование позитивного отношения к школе: создавать устойчивый интерес и положительную мотивацию к учению и школьной жизни.

### **III. Коррекционные задачи:**

Направлены на преодоление или смягчение уже существующих трудностей в эмоциональной, поведенческой и социальной сферах, а также на профилактику их возникновения.

1. Коррекция уровня тревожности: снижать высокий уровень школьной тревожности, страхов, связанных с новой обстановкой, оценками, общением.
2. Коррекция эмоциональной дезадаптации: оказывать поддержку детям с признаками эмоциональной нестабильности, замкнутости, агрессивности, помогать им находить адекватные способы выражения чувств.

3. Коррекция поведенческих нарушений: помогать детям с проявлениями гиперактивности, импульсивности, неумения соблюдать правила, через развитие самоконтроля и произвольной регуляции.
4. Коррекция коммуникативных барьеров: помогать детям, испытывающим трудности в установлении контактов, стеснительным или конфликтным, развивать социальные навыки и уверенность в общении.
5. Формирование адекватных копинг-стратегий: обучать детей конструктивным способам преодоления трудностей и стрессовых ситуаций.

### **1.3 Принципы реализации Программы:**

- 1. Принцип системности:** Комплексный подход к проблеме адаптации, учитывающий все сферы жизни подростка (учебную, личностную, социальную).
- 2. Принцип активности:** Вовлечение обучающихся в процесс обучения и развития через интерактивные формы работы, стимулирование их самостоятельной деятельности.
- 3. Принцип индивидуального подхода:** Учет возрастных и индивидуально-психологических особенностей каждого ребенка, гибкость программы.
- 4. Принцип конфиденциальности:** Обеспечение анонимности и безопасности для участников программы, создание доверительной атмосферы.
- 5. Принцип развития:** Ориентация на раскрытие внутреннего потенциала, формирование позитивных личностных качеств и ресурсов каждого ребенка.

### **Общие методики работы Программы:**

## **Общие методики работы Программы:**

Методики базируются на принципах системности, рефлексии, практической применимости и создания безопасной, поддерживающей среды.

### **1. Создание безопасной и доверительной среды:**

- **Правила группы:** Совместная разработка и принятие правил группы (конфиденциальность, уважение, активное слушание, "право на ошибку", "стоп-слово").
- **"Круг доверия":** Использование ритуалов начала и завершения встреч (например, "чек-ин" и "чек-аут", где каждый делится своим текущим настроением или основным инсайтом).
- **Принятие и безоценочность:** Педагог-психолог демонстрирует безусловное позитивное принятие к каждому участнику, создает атмосферу, где каждый чувствует себя в безопасности, чтобы выразить свои мысли и чувства.
- **Позитивное подкрепление:** Похвала, поощрение, акцент на успехах и достижениях каждого ребенка создают атмосферу успеха и повышают самооценку.

### **2. Интерактивные и деятельностные методы:**

- **Групповые дискуссии и мозговой штурм:** Обсуждение реальных и гипотетических ситуаций, связанных с эмоциями, их влиянием на поведение и отношения. Формирование коллективных решений и стратегий.
- **Упражнения на эмпатию:** "Посмотри моими глазами" (попытка понять точку зрения другого), упражнения на чтение невербальных сигналов, "хождение в чужих ботинках".
- **Игровая форма:** Игра является ведущей деятельностью в дошкольном возрасте и остается крайне важной для младших школьников. Все упражнения строятся в игровой, увлекательной форме, что позволяет снять напряжение, создать

комфортную атмосферу и сделать обучение естественным и ненавязчивым.

- **Деятельностный подход:** Дети учатся лучше всего, делая что-то сами. Программа предполагает активное включение каждого ребенка в практические задания, творчество, ролевые игры, дискуссии.

### 3. Методы самопознания и рефлексии:

- **Дневник эмоций/настроения:** Предложение вести индивидуальный дневник, где обучающихся фиксируют свои эмоции в течение дня, их интенсивность, причины и реакции. Обсуждение записей (без принуждения к раскрытию личной информации).
- **Метафорические карты, рисуночные техники:** Использование проективных методик для выражения и осмысливания сложных чувств и переживаний, которые трудно выразить словами.

### 4. Когнитивно-поведенческие подходы (адаптированные):

- **"Дневник мыслей":** Анализ связи между ситуацией, мыслями, эмоциями и поведением. Выявление иррациональных установок, переосмысление негативных мыслей.
- **"Лестница эмоций":** Обучение различению различных оттенков одной эмоции (например, раздражение, злость, ярость) для более точного их названия и управления.

### 5. Игровые и творческие элементы:

- **Энерджайзеры и разминки:** Короткие игры для снятия напряжения, поднятия настроения и повышения групповой динамики.
- **Творческие задания:** Сочинение историй, стихов, создание коллажей, рисунков на эмоциональные темы.

- **Настольные игры:** Использование специально разработанных игр, направленных на развитие EI (например, игры на общение, распознавание эмоций).

**Формат занятий:** Групповые занятия (15 человек), продолжительностью 40 минут.

**Периодичность:** 1 раз в неделю в течение первых 2 месяцев обучения.

#### **1.4 Планируемые результаты Программы**

По окончании реализации программы обучающиеся 1-х классов будут обладать следующими изменениями и приобретениями:

##### **I. В познавательной сфере (развивающие задачи):**

- **Ориентация в школьном пространстве:** Дети уверенно ориентируются в основных помещениях школы (класс, столовая, спортзал, туалет, учительская), знают расположение своего класса, основные точки безопасности.
- **Понимание правил:** Имеют четкое представление об основных правилах поведения в школе и классе, понимают их необходимость и значение для совместного обучения и безопасного пребывания.
- **Развитие внимания и памяти:** Улучшается способность к произвольному вниманию, концентрации на задании, умение удерживать в памяти простые инструкции и последовательности действий.
- **Развитие мышления и воображения:** Проявляют большую активность в решении простых логических задач, творческих заданиях, способностях к анализу и синтезу информации.

- **Расширение словарного запаса:** Активно используют в речи слова, связанные со школьной жизнью, эмоциями, вежливым общением.

## **II. В эмоциональной сфере (развивающие и коррекционные задачи):**

- **Снижение тревожности:** Значительно снижается уровень ситуативной и личностной тревожности, страхов, связанных со школой, новым окружением, оценками, возможными неудачами.
- **Позитивное отношение к школе:** Формируется устойчивое положительное эмоциональное отношение к школе, учителям, одноклассникам и самому процессу обучения.
- **Эмоциональная грамотность:** Дети умеют распознавать, называть и адекватно выражать свои базовые эмоции (радость, грусть, злость, страх, удивление) и понимают эмоциональное состояние других людей.
- **Развитие эмпатии:** Проявляют большую чуткость к чувствам и переживаниям сверстников, стремление к сочувствию и сопереживанию.
- **Повышение самооценки:** Формируется более позитивный образ «Я», уверенность в собственных силах и способностях, чувство собственной значимости и успешности.

## **III. В социальной сфере (развивающие и воспитательные задачи):**

- **Развитие коммуникативных навыков:** Дети проявляют активность в общении, умеют начинать и поддерживать диалог, слушать собеседника, выражать свои мысли и чувства конструктивно.
- **Навыки сотрудничества и взаимопомощи:** Активно участвуют в совместных проектах, проявляют готовность к

сотрудничеству в парах и малых группах, оказывают помощь сверстникам и принимают ее.

- **Формирование чувства принадлежности:** Ощущают себя полноценными членами классного коллектива, частью «дружной школьной семьи», понимают свою роль в группе.
- **Использование этикета:** Активно используют «волшебные слова» вежливости в повседневном общении (приветствие, прощание, благодарность, извинение, просьба).
- **Осознание роли ученика:** Имеют адекватное представление о своей новой социальной роли ученика, её правах и обязанностях, стремятся соответствовать этим требованиям.

#### **IV. В поведенческой сфере (коррекционные и воспитательные задачи):**

- **Самоконтроль и произвольная регуляция:** Улучшается способность к самоконтролю, снижается импульсивность, дети лучше способны следовать инструкциям и правилам, регулировать свое поведение в соответствии с ситуацией.
- **Адаптивное поведение:** Демонстрируют социально приемлемое поведение в различных школьных ситуациях (на уроке, на перемене, в столовой).
- **Конструктивное разрешение конфликтов:** Развивают начальные навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, стремление к компромиссам.
- **Повышение учебной мотивации:** Проявляют интерес к учебной деятельности, готовность к выполнению заданий, более ответственное отношение к учебе.

#### **Общий результат:**

К концу адаптационного периода дети успешно интегрируются в школьную жизнь, демонстрируют более высокий уровень готовности к

обучению, адекватно реагируют на новые требования и активно взаимодействуют со сверстниками и взрослыми в школьной среде. Заложен прочный фундамент для дальнейшего успешного обучения и гармоничного развития личности.

**Косвенные результаты для педагогического коллектива и родителей:**

- Повышение психолого-педагогической компетентности.
- Улучшение взаимопонимания между всеми участниками образовательного процесса.
- Формирование более благоприятного психологического климата в школе и классе.

## II Содержательный раздел

### 2.1 Общие характеристики Программы

Программа состоит из 10 занятий. Основная цель каждого занятия: Создание условий для эмоционально-комфортного включения ребенка в школьную жизнь, развитие самопознания, социальных навыков и учебной мотивации.

#### Типовая структура занятия:

- 1. Приветствие/Ритуал начала (5 мин):** Упражнения для создания позитивной атмосферы и ощущения принадлежности к группе: "Круг доброты", "Передача настроения по кругу", "Приветствие ладошками", "Солнышко".
- 2. Разминка/Психогимнастика (5-7 мин):** Упражнения для снятия напряжения, повышения концентрации внимания, развития координации и эмоциональной экспрессии: "Солнышко и тучка", "Дождик", "Повтори движение", "Зеркало", "Походка разных животных".
- 3. Основная часть (20-25 мин):** Игровые упражнения, творческие задания, обсуждения по теме занятия.
- 4. Рефлексия/Обратная связь (5-7 мин):** Обсуждение чувств, мыслей, новых знаний, полученных на занятии: "Светофор настроения" (показать карточку), "Огонек" (передача свечи и короткий ответ), "Что нового узнал?", "Что понравилось?".
- 5. Ритуал прощания (2-3 мин):** Закрепление позитивного настроя, пожелания друг другу: "Прощание ладошками", "Скажи доброе слово соседу", "Общий круг и помахать друг другу".

Ниже приведены краткие описания занятий Программы с целями и формами работы в течении 1 триместра. Данная структура Программы позволяет последовательно решать задачи адаптации, переходя от знакомства и эмоционального благополучия к социальным навыкам и осознанию своей новой роли в школе.

### **Занятие: Привет, школа! Привет, я!**

**Цель:** снизить первичную тревожность, сформировать позитивное отношение к школе, создать условия для первого знакомства.

**Содержание:** Обсуждение "Что такое школа?", "Что я жду от школы?", презентация себя через имя и любимое занятие.

**Методы:** Беседа-диалог, игра на знакомство ("Снежный ком"), рисование "Моя мечта о школе", упражнения на расслабление.

**Для чего необходимы:** формирование позитивного отношения к школе и классу в первое знакомство.

### **Занятие: Дружная классная семья.**

**Цель:** формировать чувство общности и принадлежности к классу, развивать навыков сотрудничества.

**Содержание:** Понятие "семьи" применительно к классу, игры на сплочение, создание коллективного проекта.

**Методы:** Игры "Паровозик", "Передай мячик", коллективный рисунок "Наш дружный класс", психогимнастика.

**Для чего необходимы:** развитие навыков конструктивного общения: сотрудничества и содружества в детском коллективе класса.

### **Занятие: Правила школьного царства.**

**Цель:** познакомиться с основными правилами школьной жизни, понимание их необходимости, формировать и развивать произвольного поведения.

**Содержание:** Обсуждение "Зачем нужны правила?", "Какие правила есть в школе и классе?", моделирование правильного и неправильного поведения.

**Методы:** Беседа, игра "Можно-нельзя" (ситуации в школе), создание "Дерева правил" (рисунки-символы), ролевые игры.

**Для чего необходимы:** ознакомление с основными правилами школьной жизни, формирование чувства необходимости соблюдения данных правил, дополнительное повышение уровня произвольного внимания обучающихся.

### **Занятие: Мои чувства и эмоции.**

**Цель:** развивать умение распознавать, называть и адекватно выражать базовые эмоции (радость, грусть, злость, страх).

**Содержание:** Знакомство с "языком эмоций", упражнения на выражение разных чувств.

**Методы:** Игры с карточками эмоций ("Покажи настроение"), "Зеркало эмоций", рисование "Мое настроение", мини-сценка "Что чувствует герой?".

**Для чего необходимы:** формирование первичных основ эмоционального интеллекта обучающихся.

### **Занятие: Волшебные слова вежливости.**

**Цель:** закрепить навыков вежливого общения, понимание важности "волшебных слов" для позитивного взаимодействия.

**Содержание:** Обсуждение "Когда и какие слова нужно говорить?", разыгрывание ситуаций с использованием вежливых слов.

**Методы:** Ролевые игры ("В магазине", "В гостях"), сказкотерапия, игра "Эхо вежливых слов", беседа.

**Для чего необходимы:** продолжение формирования первичных основ эмоционального интеллекта обучающихся, закрепление навыков уважительного и вежливого общения.

### **Занятие: Учимся слушать и слышать.**

**Цель:** развивать внимание, формировать навыки активного слушания и понимания другого человека.

**Содержание:** Почему важно слушать, что мешает слушать, упражнения на развитие слухового внимания и концентрации.

**Методы:** Игра "Испорченный телефон", "Слушай и повторяй", "Я говорю, ты слушаешь" (парные упражнения), игра "Что пропало?".

**Для чего необходимы:** формирование повышенного уровня произвольного внимания, изучение новых упражнений и практикумов для развития слухового внимания и концентрации внимания.

### **Занятие: Маленькие помощники, большие дела.**

**Цель:** формировать ответственность, инициативность, осознание своей роли в общих делах и способности помогать другим.

**Содержание:** Обсуждение "Как я могу помочь в школе/дома/классе?", планирование простых действий помощи.

**Методы:** Беседа, игра "Кто что умеет делать?", рисование "Моя полезная работа", упражнение "Комplимент за помощь".

**Для чего необходимы:** формирование качеств самостоятельности, ответственности и инициативности в планировании своего рабочего и личного времени во время уроков и подготовки к ним.

### **Занятие: Мой безопасный уголок в школе.**

**Цель:** формировать чувство безопасности, знание правил поведения в различных школьных ситуациях, умение обратиться за помощью.

**Содержание:** Обсуждение "Что значит быть в безопасности?", "Куда обратиться за помощью?", знакомство с "безопасными местами" и "доверенными взрослыми".

**Методы:** Рисование "Мой безопасный уголок", ролевые игры "Попроси о помощи", беседа о школьных правилах безопасности.

**Для чего необходимы:** формирование новых навыков поведения в различных социальных ситуациях в школе, развитие навыков

конструктивного общения и умения обратиться за помощью и поддержкой к учителю или однокласснику.

### **Занятие: Кто такой ученик?**

**Цель:** формировать адекватное представление о роли ученика, развивать учебную мотивацию и осознанность.

**Содержание:** Обсуждение "Что значит быть учеником?", права и обязанности ученика, качества хорошего ученика.

**Методы:** Мозговой штурм "Каким должен быть ученик?", создание "Памятки первоклассника" (рисунки), игра "Я – ученик".

**Для чего необходимы:** формирование адекватных личностных представлений о роли ученика (кто такой ученик, что отличает его от иных социальных ролей, как понять, что ты теперь ученик), повышению уровня учебной мотивации и осознанности.

### **Занятие: Мы – настоящие первоклассники!**

**Цель:** подвести итоги программы, закрепить позитивный опыт адаптации, сформировать чувства успешности и гордости за себя.

**Содержание:** Рефлексия пройденного пути, празднование успехов, обмен пожеланиями.

**Методы:** Создание "Коллажа наших достижений", вручение "Дипломов юного первоклассника", обмен пожеланиями по кругу, рефлексивная беседа "Что я узнал о школе и о себе?".

**Для чего необходимы:** подведение итогов и рефлексии реализации Программы.

### **Работа с родителями и педагогами:**

**Индивидуальные консультации** по запросу.

**Просветительские практикумы для родителей:** «Школа без стресса: советы психолога родителям 1 класса», «Учимся с радостью: психологические аспекты развития первоклассника».

**Консультации и методическая поддержка классных руководителей и учителей-предметников:** по вопросам взаимодействия с первоклассниками, выявления психоэмоциональных трудностей, создания благоприятной учебной атмосферы

## **2.2 Календарно-тематическое планирование Программы**

| <b>п/н</b> | <b>Название занятия</b>           | <b>Кол-во часов</b> | <b>Дата проведения</b> |
|------------|-----------------------------------|---------------------|------------------------|
| <b>1</b>   | Привет, школа! Привет, я!         | 1                   |                        |
| <b>2</b>   | Дружная классная семья            | 1                   |                        |
| <b>3</b>   | Правила школьного царства         | 1                   |                        |
| <b>4</b>   | Мои чувства и эмоции              | 1                   |                        |
| <b>5</b>   | Волшебные слова вежливости        | 1                   |                        |
| <b>6</b>   | Учимся слушать и слышать          | 1                   |                        |
| <b>7</b>   | Маленькие помощники, большие дела | 1                   |                        |
| <b>8</b>   | Мой безопасный уголок в школе     | 1                   |                        |
| <b>9</b>   | Кто такой ученик?                 | 1                   |                        |
| <b>10</b>  | Мы – настоящие первоклассники!    | 1                   |                        |

## **2.3 Формы аттестации/контроля Программы**

В силу психолого-педагогической направленности программы, аттестация и контроль носят не оценочный, а **развивающий и диагностический характер**, направленный на фиксацию динамики изменений, рефлексию и корректировку индивидуальных траекторий развития.

Общие принципы контроля и оценки результатов Программы:

- **Системность:** Контроль осуществляется на протяжении всего курса (входной, текущий, итоговый).
- **Комплексность:** используются разнообразные методы, позволяющие оценить различные аспекты развития (поведенческие, эмоциональные, когнитивные).
- **Объективность:** Максимальное использование стандартизованных методик, а также наблюдение и анализ деятельности.
- **Конфиденциальность:** Соблюдение принципов этики психолога при сборе, хранении и использовании данных.
- **Безоценочность:** Отсутствие привычных школьных оценок. Акцент делается на самооценке, взаимооценке и позитивной обратной связи.
- **Динамичность:** Отслеживание изменений в развитии каждого обучающегося.
- **Возрастное соответствие:** Используемые формы и методы доступны и понятны обучающимся 1 класса.

**Входной контроль (стартовая диагностика):**

Проводится на этапе реализации Программы.

**Цель:** Определение исходного уровня развития навыков коммуникации, сплоченности класса, самооценки, выраженности навыков командной работы.

**Методики:**

1. **Анкетирование обучающихся:** Вопросы о предпочтениях в общении, отношении к командной работе, восприятии себя в коллективе.
2. **Проективные методики (мини):** рисунок "Мой класс", "Я в команде".
3. **Наблюдение:** за поведением учащихся в свободной деятельности, на уроках.

**4. Опросники для родителей:** Для родителей (например, "Школьная тревожность" Филипса – адаптированный вариант для родителей, шкалы адаптации).

**Текущий контроль (формирующий):**

Осуществляется на каждом занятии.

**Цель:** Отслеживание вовлеченности учащихся, понимания материала, отработки навыков; оперативная корректировка содержания и методов работы.

**Методики:**

- Наблюдение педагога-психолога:** за активностью учащихся, их взаимодействием, проявлением инициативы, умением слушать, выражать свое мнение, поведением в ролевых играх и дискуссиях. Фиксация в рабочем журнале (лист наблюдения).
- Экспресс-опросы и мини-анкеты:** "Что сегодня было самым важным?", "Что нового я узнал/понял?", "С какими трудностями столкнулся?".
- Рефлексивные техники:** "Круг обмена мнениями", "Дерево настроения", "Корзина идей", "Ладонь/Кулак" (для оценки понимания и отношения к занятию).
- Анализ творческих работ:** (рисунки, поделки) – для отслеживания эмоционального состояния и отношения к теме.
- Обратная связь от классного руководителя:** Регулярное общение с классным руководителем о поведении, успехах, сложностях детей в повседневной школьной жизни.

**Итоговая диагностика:** проводится по завершении программы, сопоставляется с данными входного контроля.

**Цель:** Выявление динамики изменений в развитии ключевых компетенций учащихся.

**Методики:** Повторное использование части методик входной диагностики (анкеты, опросники, социометрия, проективные методики), чтобы увидеть изменения.

**Оценка эффективности программы осуществляется по следующим критериям:**

1. Положительная динамика развития коммуникативных навыков:

Индикаторы: Умение активно слушать, задавать уточняющие вопросы, четко формулировать свои мысли, аргументировать позицию, использовать "Я-высказывания".

2. Развитие эмоционального интеллекта:

Индикаторы: Умение распознавать свои и чужие эмоции, проявлять эмпатию, управлять своими эмоциональными состояниями, адекватно реагировать на критику.

3. Положительная динамика самооценки и уверенности в себе:

Индикаторы: Активное участие в групповой работе, проявление инициативы, готовность брать на себя ответственность, адекватная оценка своих возможностей.

4. Улучшение межличностных отношений в классе и повышение сплоченности коллектива:

Индикаторы: Снижение количества конфликтных ситуаций, увеличение числа позитивных выборов по социометрии, формирование чувства "Мы", проявление поддержки и взаимовыручки.

5. Применение полученных навыков в повседневной жизни:

Индикаторы: Отмеченные изменения в поведении на уроках, во внеурочной деятельности, дома (по данным обратной связи от учителей и родителей).

**По результатам реализации программы педагог-психолог составляет:**

- Аналитическая справка: содержит описание проведенных мероприятий, анализ результатов стартовой и итоговой диагностики, выводы о динамике развития обучающихся, рекомендации для педагогического коллектива и родителей, представляется администрации образовательной организации, а также на малом педагогическом совете психолого-педагогической службы ОАНО «Школы 360».

Данная система контроля и оценки позволит не только проследить индивидуальный прогресс каждого учащегося, но и определить общую эффективность программы, ее сильные стороны и зоны для дальнейшего совершенствования.

### III Организационно-методический раздел

#### 3.1 Условия реализации Программы

##### **Кадровые условия:**

- **Педагог-психолог:** основной исполнитель программы, отвечающий за диагностику, проведение групповых и индивидуальных занятий, консультации.
- **Классный руководитель и педагог-организатор:** активно взаимодействует с психологом, предоставляет информацию о классе, участвует в мониторинге, поддерживает идеи программы в повседневной работе.
- **Администрация школы:** обеспечивает поддержку программы, выделяет необходимое время и ресурсы.

##### **Материально-технические условия:**

- **Кабинет:** оборудованный для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций.
- **Доска:** маркерная или меловая доска, обязательно в хорошем состоянии, с комплектом маркеров/мелков и губкой. Используется для записи правил, схем, ключевых идей, "мозговых штурмов".
- **Проектор и экран:** для демонстрации презентаций, тематических видеороликов, изображений, способствующих визуализации информации и повышению интерактивности занятий.
- **Компьютер/Ноутбук:** для управления проектором, поиска информации, подготовки материалов, ведения отчетности. Доступ к интернету.
- **Раздаточные материалы:** бланки анкет, тестов, упражнений, памяток.

- **Канцелярские принадлежности:** бумага: белая бумага формата А4, цветная бумага, ватманы (большие листы) для групповых проектов и коллажей; маркеры разных цветов, фломастеры, цветные карандаши, ручки, простые карандаши, стикеры (постит) разных размеров и цветов для "мозговых штурмов" и рефлексии.
- **Игровой инвентарь:** мячи (несколько разных размеров) для игр на сплочение и развитие координации, платки для глаз (для упражнений на доверие и сенсорное восприятие), настольные игры – для использования в качестве дополнительных активностей.
- **Метафорические ассоциативные карты (МАК)** – для глубокой работы с эмоциями, образами, поиском ресурсов.
- **Арт-терапевтические материалы (по необходимости).**

#### **Организационно-методические условия:**

- **Интеграция программы** в учебно-воспитательный процесс школы.
- **Разработка графика занятий**, согласованного с расписанием уроков.
- **Наличие плана-конспекта каждого занятия**, методических рекомендаций для педагогов и родителей.
- **Создание комфортной и доверительной атмосферы** во время занятий.
- **Соблюдение этических принципов** работы психолога.

### **3.2 Список литературы Программы**

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: Учебник для вузов. – М.: Просвещение, 2010.

2. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
3. Выготский, Л.С. Психология развития человека. – ЭКСМО, 2005.
4. Дубровина, И.В. Практическая психология образования. – СПб.: Питер, 2004.
5. Егорова Т.Г. Особенности памяти и мышления младших школьников: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 2004.
6. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб.: Речь, 2005.
7. Кузнецова, О.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в период адаптации к новым условиям обучения. – Волгоград: Учитель, 2018.
8. Лютова, Е.К., Монина, Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь, 2000.
9. Чистякова, М.И. Психогимнастика. – Просвещение, 2020.
10. Семенова Л.Э. Психологическая адаптация первоклассников к школе. Практическое руководство. – М.: Генезис, 2011.
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы). – М.: Генезис, 2004.