

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

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

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 принятым, 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 осмысления 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 настроения, 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 "Комплимент 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

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

1. **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).
2. **Экспресс-опросы и мини-анкеты:** "Что сегодня было самым важным?", "Что нового я узнал/понял?", "С какими трудностями столкнулся?".
3. **Рефлексивные техники:** "Круг обмена мнениями", "Дерево настроения", "Корзина идей", "Ладонь/Кулак" (для оценки понимания и отношения к занятию).
4. **Анализ творческих работ: (рисунки, поделки)** – для отслеживания эмоционального состояния и отношения к теме.
5. **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 (пост-ит) 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., Моница, 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.