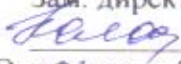
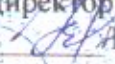
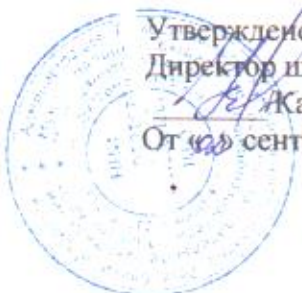


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ  
Администрация Муниципального Ромодановского района  
МБОУ «Ромодановская средняя общеобразовательная школа №2»

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
 /Калачева Н.А./  
От «08» сентября 2024 г

Утверждено:  
Директор школы  
 Жалывина Е.Е./  
От «08» сентября 2024г



## ПРОГРАММА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

«Я ШКОЛЬНИК»

**Автор – составитель:**  
педагог-психолог Новикова Р. В.

### **Пояснительная записка.**

Одним из условий адаптации первоклассника в школе выступает отношение социальной среды ребенка к его успехам и неудачам. С помощью игровых методов развивающего и психокоррекционного характера психолог и учитель могут помочь ребенку в успешной адаптации. Игра - важнейшее средство включения детей в учебную деятельность, способ обеспечения эмоционального отклика на воспитательные воздействия и создания нормальных (без перегрузок) условий жизнедеятельности.

Разумное сочетание игровой занимательности и серьезности заданий поможет первокласснику освоить роль ученика, заниматься с интересом, быть активным на уроках.

#### **Актуальность:**

Одним из наиболее значимых моментов в жизни человека является начальное обучение в школе. Главным фактором, влияющим на успешность усвоения знаний у первоклассников, является адаптированность к школьным условиям. Поступление в школу, смена обстановки предъявляют повышенные требования к психике ребенка и требуют активного приспособления к этой новой общественной организации. Не у всех детей оно происходит безболезненно, это может определяться состоянием ребенка, психологической готовностью к обучению. Главная особенность детей 7-8 лет – первичное осознание позиции школьника, прежде всего, через новые обязанности, которые ребенок учится выполнять.

Настоящая программа обращена к актуальной проблеме психологического стимулирования и актуализации процесса развития познавательной сферы первоклассников в условиях психопрофилактики.

Программа составлена на основе труда М. А. Панфиловой «Лесная школа» и Н.П. Локаловой «120 уроков психологического развития младших школьников». Занятия по программе помогают учащимся в понимании самих себя, своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами, учителями.

#### **Цель:**

1. Психологическое сопровождение первоклассников на этапе адаптации к школьному обучению.
2. Профилактическая работа с первоклассниками по предупреждению школьной дезадаптации и тревожности.

#### **Задачи:**

1. Содействовать осознанию позиции школьника
2. Способствовать формированию дружеских отношений в классе. Развитие навыков сотрудничества, эффективного взаимодействия с одноклассниками.
3. Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях.
4. Обучить учащихся распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.
5. Формирование положительного отношения к правилам поведения в школе.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста, проводятся 1 раз в неделю, всего 10 часов.

Продолжительность каждого занятия составляет 30-40 минут в зависимости от психологического состояния детей и сложности предлагаемых упражнений.

#### **Структура программы:**

Предлагаемый цикл занятий предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на знакомство, создание в классе дружеской атмосферы, взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы, нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

#### **Условия проведения программы:**

Помещение: для проведения программы требуется учебный класс. Для каждого обучающегося альбом, цветные карандаши.



**Ожидаемые результаты:**

- избавление от неуверенности в себе, поднятие самооценки;
- готовность и способность учащегося к саморазвитию, личностному росту;
- гармонизация личностной сферы и формирование мотивов к учению и познавательной активности;
- улучшение произвольности;
- снижение уровня тревожности.

**Формы и психолого-педагогические методы используемые при проведении курса:**

- Рисуночные методы. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства.
- Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
- Диагностические методы

**Система оценки достижения планируемых результатов:**

В результате проведения адаптационных занятий ожидается избежать дезадаптации учащихся первых классов, сократить процесс адаптации первоклассников к школе. Снижение уровня тревожности. Ознакомить ребят с правилами поведения в школе. Создать благоприятный климат в ученическом коллективе. Познакомить ребят друг с другом и классным руководителем.

- Анкета «Оценка школьной мотивации» Н.Г. Лусканова

- «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (Чирков В. И., Соколова О. Л., Сорокина О. В.)

Эффективность работы определяется при сравнении результатов входящей и заключительной диагностики, показывающем позитивные изменения в школьной адаптации.

Так же эффективность может определяться по результатам наблюдения за ребенком в процессе работы в программе. Кроме того, эффективность может быть установлена при анализе отзывов классного руководителя 1 класса, свидетельствующих об уменьшении частоты проявлений поведенческих реакций, связанных с нарушением адаптационного процесса. Дополнительно эффективность работы может быть подтверждена отзывами от родителей о позитивных изменениях в поведении ребенка и отношении его к школе.

**Тематическое содержание занятий в рамках программы «Я – школьник».**

№ п/п	Тема	Цели	Содержание
1.	Занятий 1 «Давайте познакомимся»	Создание атмосферы психологического комфорта в группе. Снятие напряженности. Знакомство первоклассников с учителем, психологом и друг с другом.	Упражнение «Здравствуй» Упражнение «Эстафета хорошего настроения» Упражнение «Дракон, кусающий свой хвост» Упражнение «Мой смешной портрет» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
2.	Занятие 2 «Ура я школьник»	Создать благоприятную эмоциональную атмосферу. Осознание детьми статуса школьника.	Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...» Упражнение «На что похоже настроение» Упражнение «Что значит быть школьником» Рисование на тему «Я - дошкольник, я - школьник». Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»



3.	Занятие 3 «Правила школьной жизни»	Знакомство первоклассников с правилами школьной жизни. Развитие навыков сотрудничества, доверительного отношения друг к другу, сплочение классного коллектива	Упражнение «Ролевая гимнастика» Упражнение «Лесные жители» Сказка М.А. Панфиловой Создание "Лесной школы" Сказка М.А. Панфиловой «Школьные правила» Показ презентации «Школьные правила» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
4.	Занятие 4 «Зачем ходить в школу»	Создание условий для осознания детьми своего нового статуса.	Упражнение «Поздороваться носами» Упражнение «Закончи предложения» Упражнение «Самый лучший первоклассник» Упражнение «Для чего ходят в школу» Упражнение «Я в школе» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
5.	Занятие 5 «Мой друг школьный портфель»	Приучать детей с порядку, аккуратности, бережному отношению к учебникам и другим школьным вещам.	Упражнение «Ветер дует на...» Упражнение «Что мне нужно в школе» Сказка М.А. Панфиловой «Собирание портфеля» Упражнение «Я положу в свой портфель» Упражнение «Четвертый лишний» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
6.	Занятие 6 «Узнай меня поближе»	Создание общей положительной атмосферы занятия, включение процесса группообразования, сплочение коллектива, узнать что-то новое друг о друге, подчеркнуть уникальность каждого участника.	Упражнение «Воздушный бал» Упражнение «Разминка с шариками» Упражнение «Что изменилось» Упражнение «Пересядьте все те, у кого...» Упражнение «Что важно для меня» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
7.	Занятие 7 «Учимся работать вместе»	Создание условий для знакомства первоклассников с навыками учебного сотрудничества.	Упражнение «Поздороваемся» Упражнение «Шарики» Упражнение «Пингвины» Упражнение «Сложить фигуру» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
8.	Занятие 8 «Наш класс – это все мы!»	Сплочение коллектива, формирование у учащихся отношения друг к другу как к целостной группе – «класс»	Упражнение «Ласковое имя» Упражнение «Гусеница» Упражнение «Портрет школьника» Упражнение «Тропинка» Упражнение «Наш класс – это все мы» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
9.	Занятие 9 «Настроение в школе»	Снизить тревожность, усилить "Я" ребёнка, повысить психический тонус ребёнка, повысить уверенность в себе	Упражнение «Дождик» Упражнение «Угадай настроение» Упражнение «Изобрази настроение» Упражнение «Хрустальное путешествие» Упражнение «Цветопись настроения» Упражнение «Мое настроение в школе» Упражнение «Спасибо за

			прекрасный день»
10.	Занятие 10 «Первоклассник – это здорово»	Закрепление позитивного эмоционального отношения к школе и обучению	Упражнение «Свеча» Упражнение «Волшебная подушка для первоклассника» Упражнение «Остров первоклассников» Упражнение «Прекрасный сад» Упражнение «Огонь» Упражнение «Лучи солнца» Упражнение «Полет бабочки» Упражнение «Тепло наших сердец»

#### Список литературы:

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). – М.: Генезис, 2011.
2. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М., 2001.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «я»: программа формирования психологического здоровья у младших школьников. – М., 2001.
4. Новикова Л.М., Самойлова И.В. Настольная книга школьного психолога. 1-4 классы – М.: Эксмо, 2009.
5. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе / Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2002.
6. Пилипко Н.В. Приглашение в мир общения. Часть 1. Тетрадь 1 - М.: УЦ «Перспектива», 2008.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Ч. 1-4. Издательство «Генезис», 1998.



## Конспекты занятий

### Диагностика.

#### - Рисуночная методика «Школа зверей»

Детям предлагается нарисовать рисунок на тему «Я в школе».

Классный руководитель и психолог помогают детям подписать свои работы и уточняют у них где в образовательном учреждении они себя нарисовали (на уроке; на перемене, в столовой, во время прогулки в ГПД, по дороге в школу или из школы).

**Оборудование.** Бумага, цветные карандаши.

Предварительная подготовка

**Психолог.** *Сейчас мы с вами совершим удивительное путешествие в волшебный лес. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что мы оказались на солнечной лесной полянке. Послушайте, как шумят листья над головой, мягкая трава касается ваших ног. На полянке вы видите «Школу зверей». Посмотрите вокруг. Какие звери учатся в этой школе? А какой зверь в ней учитель? Чем занимаются ученики? А каким животным вы видите себя? Что вы при этом чувствуете? Проживите эти чувства в себе. Вы можете находиться еще некоторое время в этой «Школе зверей», пока я буду считать до 10, а затем откройте глаза.*

### Инструкция

**Психолог.** *Вы побывали в «Школе зверей». А теперь возьмите карандаши и бумагу и попробуйте нарисовать то, что видели.*

Дети выполняют задание.

**Психолог.** *Посмотрите внимательно на свой рисунок и найдите то животное, которым могли бы быть вы. Рядом с ним поставьте букву «я».*

#### -Рисуночная методика «Человек под дождем».

Детям предлагается нарисовать человека под дождем, так как они себе его представляют. Психолог и кл. руководитель уточняют у учащихся, где находится человек и что с ним происходит.

#### - Опросник "Изучение учебной мотивации" Н.Г. Лусканова.

*Инструкция:* Выбери один из трёх предъявляемых ответов (наиболее тебе подходящий) на поставленный вопрос, отметь его галочкой.

##### 1. Тебе нравится в школе?

- а) не очень
- б) нравится
- в) не нравится

##### 2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- а) чаще хочется остаться дома
- б) бывает по-разному
- в) иду с радостью

##### 3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, что желающие могут остаться дома, ты пошёл бы в школу или остался дома?

- а) не знаю
- б) остался бы дома
- в) пошёл бы в школу

##### 4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

- а) не нравится

- б) бывает по-разному
- в) нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- а) хотел бы
- б) не хотел бы
- в) не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- а) не знаю
- б) не хотел бы
- в) хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- а) часто
- б) редко
- в) не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- а) точно не знаю
- б) хотел бы
- в) не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

- а) мало
- б) много
- в) нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

- а) нравятся
- б) не очень
- в) не нравятся

№ вопроса	оценка за 1-й ответ	оценка за 2-й ответ	оценка за 3-й ответ
1.	1	3	0
2.	0	1	3
3.	1	0	3
4.	3	1	0
5.	0	3	1
6.	1	3	0
7.	3	1	0
8.	1	0	3
9.	1	3	0
10.	3	1	0

**Первый уровень. 25—30 баллов — высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.**

У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны,



сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

**Второй уровень. 20—24 балла — хорошая школьная мотивация.**

Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жёстких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

**Третий уровень. 15—19 баллов — положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью.**

Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

**Четвертый уровень. 10—14 баллов — низкая школьная мотивация.**

Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьёзные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

**Пятый уровень. Ниже 10 баллов — негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.**

Такие дети испытывают серьёзные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5—6 лет) часто плачут, просятся домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют предложенной школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребёнка.

Снижение уровня школьной мотивации может служить критерием школьной дезадаптации ребёнка, а его повышение — положительной динамикой в обучении и развитии младшего школьника.

## **ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ.**

### **Введение в мир психологии.**

Ведущий проводит беседу о том, что такое психология и зачем она нужна человеку. Он показывает детям цветок и спрашивает у них, как вырастает этот цветок и что для этого нужно. Из ответов детей он делает вывод, что большой красивый цветок вырастает из маленького семечка. А для того, чтобы он вырос большим, красивым, радовал окружающих, ему необходим дождик и солнышко. Так же и у людей. Чтобы из мальчика или девочки вырос красивый, умный, счастливый, здоровый взрослый, ему необходимо тепло, поддержка, а также умение понимать себя и других.

Психология изучает мысли и чувства людей. Для чего это необходимо знать? Для того чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно и весело, помогать друг другу.

### **«Правила занятий по психологии»**

Психолог говорит с детьми о правилах занятий: конфиденциальности (или «секретности») — то, что обсуждается на занятии, не должно выходить за пределы класса; безоценочности — на уроках



психологии нет отметок и оценок, правильных и неправильных ответов, каждый имеет право выражать свое мнение, «правило одного микрофона» - когда один человек говорит, другие слушают и не перебивают.

### **Основное содержание занятия.**

#### **«Знакомство»**

Дети кидают друг другу мячик, называя перед броском свое имя, а затем по сигналу ведущего – имя того, кому бросают мячик.

**Тема:** «Давайте познакомимся»

**Цели:** Создание общей положительной атмосферы. Знакомство первоклассников с учителем, психологом и друг с другом.

#### **Упражнение «Здравствуй!»**

**Цель:** знакомство, вовлечение всех участников группы в работу.

**Ход упражнения:** Группа садится в круг. Используется мяч или какая либо мягкая игрушка. В некоторых случаях можно использовать завязанный в комок шарф. Психолог ловит взгляд одного из первоклассников и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Как тебя зовут?» Далее он дает инструкцию: «Выбери любого в группе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мячик, поздоровайся и спроси как его зовут». В какой-то момент перекидывания мяча психолог уточняет инструкцию: «Старайтесь перекинуть мяч тому, кто еще не ловил его».

#### **Упражнение «Эстафета хороших известий»**

**Ход упражнения:** Психолог: Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, мячик или мягкая игрушка находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, то есть передайте мячик соседу, и так по кругу.

#### **Упражнение «Дракон, кусающий свой хвост»**

**Цель:** снятие напряжения, скованности.

**Ход упражнения:** Дети встают в цепочку. Держат друг друга за пояс. Ведущий показывает, кто «голова», а кто «хвост». Задача «хвоста» убежать от «голова» и не порвать цепочку. Игра проходит под музыку. Через 2 мин. голова и хвост меняются ролями.

#### **Упражнение «Мой смешной портрет»**

**Цель:** знакомство, вовлечение в работу.

**Ход упражнения:** Психолог: «А сейчас я предлагаю каждому нарисовать свой автопортрет. На наших занятиях вы можете рисовать так, как вы хотите и умеете, вы можете это сделать с помощью цветных карандашей или фломастеров» Первоклассники рисуют под музыку.

После окончания рисования психолог организует презентацию рисунков каждого ребенка. Психолог: «Наши рисунки готовы. Давайте покажем, их друг другу». Дети показывают свои автопортреты, и автопортрет закрепляется на стенде.

#### **Упражнение «Рисуем настроение»**

**Цель:** отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

**Ход упражнения:** Психолог просит детей взять наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

#### **Упражнение «Спасибо за прекрасный день»**

**Цель:** развитие качества умение благодарить и выразить дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия



**Ход упражнения:** Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

## **ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ.**

**Тема:** «Ура я школьник»

**Цели:** Создать благоприятную эмоциональную атмосферу. Осознание детьми статуса школьника.

**Ход занятия**

**Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»**

**Цель:** восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы

**Ход упражнения.** Упражнение проводится в кругу. Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

**Упражнение «На что похоже настроение?»**

**Цель:** определение эмоционального состояния учащихся

**Ход упражнения.** Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?»

Игра проводится по кругу. Взрослый обобщает какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь» хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

**Цель:** осознания статуса школьника.

**Ход упражнения.** Психолог предлагает ответить на вопросы:

- Вы – школьники. Что это значит?

- Как должен себя вести школьник?

На доске – иллюстрации с разными ситуациями в школе. Нужно выбрать неподходящее поведение для школьников и убрать с доски.





ДРАТЬСЯ



ПОЛУЧАТЬ "5"



ВЫПОЛНЯТЬ  
ЗАДАНИЯ УЧИТЕЛЯ



ИГРАТЬ НА УРОКЕ



ПОХВАСТАТЬСЯ  
НОВОЙ ОДЕЖДОЙ



ДРУЖИТЬ С РЕБЯТАМИ

### Упражнение Рисование на тему «Я - дошкольник, я - школьник».

**Цель:** осознание различий в позициях «дошкольник» и «школьник»

**Ход упражнения.** Ребятам предлагается нарисовать два рисунка: «Я до школы», «Я — школьник» («Сделай так, чтобы сразу можно было догадаться, где какой рисунок, а сам никому не говори»). Время ограничивается (около 20-25 минут). В процессе рисования ведущий напоминает о том, сколько времени осталось. Каждый желающий может высказаться о том, что нарисовал. Устраивается выставка рисунков «Теперь мы — школьники!»

Итак, сегодня мы узнали, что в школу ходят для того, чтобы, учиться, чтобы узнать много нового и т.д.

### Упражнение «Рисуем настроение»

**Цель:** отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

**Ход упражнения:** Психолог раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

### Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

**Цель:** развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

**Ход упражнения:** Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.



## ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ

**Тема:** «Правила школьной жизни»

**Цель:** Знакомство первоклассников с правилами школьной жизни. Развитие навыков сотрудничества, доверительного отношения друг к другу, сплочение классного коллектива.

**Ход занятия.**

**Упражнение «Ролевая гимнастика».**

**Цель:** разогреть группу для дальнейшей работы

Дети по очереди изображают с помощью мимики и жестов различных животных: волков, зайцев, лис, медведей и т.д.

**Упражнение «Лесные жители»**

**Ход упражнения.** Ребятам нужно вспомнить, какие животные живут в лесу.

Психолог читает первоклассникам следующие сказки.

**Сказка М.А. Панфиловой Создание "Лесной школы"**

Жил-был Ежик. Он был маленький, кругленький, серого цвета, с остреньким носиком и черными лапками-пуговками. На спине у Ежика были самые настоящие колючки. Но он был очень добрым и заботливым. А жил Ежик в школе.

Жил Ежик в самой обыкновенной школе, где было много детей, которых учили мудрые учителя. Как он сюда попал, Ежик и сам не знал: может быть, какой-то школьник принес его для "живого уголка" еще в детстве, а может, он и родился в школе. Сколько Ежик себя помнил, он всегда вспоминал школьные звонки, теплые руки детей, вкусные угощения и уроки...

Ежик очень нравилось Ежику, как проходили уроки. Вместе с детьми Ежик учился читать, писать, считать, изучал и другие предметы. Конечно, это было незаметно для людей. Им казалось: бегают Ежик, играют в школу.

Ежик мечтал о том, что, когда вырастет, станет учителем и сможет научить своих лесных друзей всему, что умеет и чему научился сам у людей в школе.

Когда Ежик стал взрослым, и пришла пора осуществиться его мечте. Лесные жители построили настоящую школу, в которой будут учиться зайчата, лисята, волчата, мышата и другие зверята. Учитель-Еж готовил класс к приему первоклассников. В светлой комнате стояли столы, стульчики. На стене висела доска, на которой можно писать мелом. Еж принес учебники - книжки с картинками, которые помогут научить писать, считать.

Сорока принесла в Лесную школу блестящий звонкий колокольчик.

Зачем ты принесла в школу какую-то игрушку? - спросил у Сороки Сторож-Крот. - Ведь в школе не играют, а учатся!

Сорока важно ответила:

Меня Еж попросил. Я буду отвечать за звонки.

А зачем нам звонить? Школа же не пожарная машина! - удивился Крот.

Эх, ты ничего про школу не знаешь! Если звенит звонок - значит, пора на урок. А если на уроке звонок, значит, пора отдохнуть, дружок! - затрещала Сорока.

Подожди, Сорока, объясни мне еще разок. Если ребята придут в школу, то, услышав звонок, побегут на урок?

Да, только не побегут, а подойдут к столикам, будут ждать начала урока, - ответила Сорока.

Это верно! - подхватил Еж. - Именно так делают настоящие школьники.

Так наши ребята - зверята могут и не знать эти правила? - заволновался Крот.

Придут в школу и узнают! - вновь затрещала Сорока.

Да, - подтвердил Еж, - узнают, как стать школьником, как правильно писать, считать и многое другое.

Еж, Крот и Сорока затихли. В Лесной школе было тихо и свежо. В ожидании первоклассников деревья на школьном дворе принарядились и шелестели своей желто-красной листвой. Казалось, что они тоже переговариваются.



- Пора, пора! - объявляет всему лесу клен.
- В школу, в школу! - шепчет березка.

### **Сказка М.А. Панфиловой «Школьные правила»**

На следующий день наши первоклассники спешили в школу. Они смело поднимались по школьным ступенькам, вспоминая события прошлого дня. Когда прозвенел звонок, Еж увидел готовность всех учеников к уроку. Все ребята стояли около своих столиков и улыбались своему Учителю.

- Здравствуйте, садитесь, пожалуйста! - сказал Еж. - Сегодня мы на этом уроке поговорим о правилах. Что такое правило, кто нам скажет?

- Мне мама говорила, - произнесла Белочка, - что существуют правила питания. Например, когда мы кушаем, то надо меньше разговаривать, чтобы лишний воздух не попал в животик.

- А мне папа говорил, - продолжал разговор Волчонок, - что во всем мире живет много правил. Есть правила питания, есть правила игр, поведения: в лесу, на дороге, в гостях и в других местах.

- "Правило" - значит делать правильно" - подвел итог Медвежонок.

- Молодцы! - похвалил всех Учитель. - А зачем нужны эти правила, может быть, и без них можно прожить?

- Наверное, можно, но ведь будешь тогда всегда на своих ошибках учиться, - улыбаясь, произнес Волчонок. - Как мы вчера с Белочкой.

- Да, и неприятностей будет много, - согласилась с другом Белочка. - А я не люблю неприятности.

- Неприятности никто не любит, - подтвердил Учитель. - Поэтому и появились правила, чтобы знать, как лучше жить и со всеми дружить.

- Как у Вас так интересно стихи получаются? - удивился Заяц.

- А мы сейчас вместе стихи сочинять будем о школьных правилах. Согласны, ребята?

Конечно, согласны! - хором ответили ученики.

- Я буду называть правило, а вы будете из него стихотворение придумывать.

Правило первое: В школе все ученики здороваются, улыбаясь взрослым и друг другу.

Готово! - обрадовался Лисенок. - В школе "Здравствуй" говорят и с улыбкой дарят взгляд!

- Отлично, Лисенок!

Второе правило потруднее:

До звонка на урок надо подготовить все необходимое для учебы. А когда прозвенит звонок, каждый ученик ждет приглашения учителя около своей парты.

- Можно я попробую? - предложил Зайчонок. -

До звонка ты приходи

И порядок наводи!

По звонку все дружно в ряд

Ждут учителя, стоят!

- Молодец, Зайчонок!

Третье правило: Чтобы узнать новое и многому научиться на уроке, ученики внимательно слушают и выполняют требования учителя. К товарищу с просьбой обращаются редко и только шепотом, а к учителю обращаются, подняв руку.

- Это сложно! Не знаю, подойдет ли то, что я придумал, - проворчал Медвежонок.

Друга зря не беспокой.

Береги его покой.

На уроке тишина.

Руку поднимай тогда,

если хочешь отвечать

или важное сказать.

- Очень хорошо, Медвежонок!

Правило четвертое: Когда отвечает ученик, подсказки запрещаются, пусть он сам спокойно вспоминает ответ, сам учится думать.

- Это легко! - воскликнул Волчонок.

На уроке ждут ответ.

Кто-то знает, кто-то нет.

Отвечает только тот,

Кого учитель назовет.



- Превосходно! Да вы как настоящие поэмы сочиняете! Еще попробуем?

Правило пятое, оно уже вам знакомо: Играем на перемене в спокойные игры, чтобы все смогли отдохнуть и товарищам не мешать. Да, помните о подготовке к следующему уроку и о порядке на парте, в классе.

- Сейчас моя очередь! - произнесла Белочка.

Вот звонок на перемену,

Приготовься отдыхать:

Можешь с другом прогуляться,

Можешь тихо поиграть,

Подготовь к уроку все,

Чтоб училось нам легко!

- Да, замечательно! Я думаю, что вам будет учиться легко и интересно, раз вы так хорошо справились с этим сложным заданием, - порадовался за своих учеников Еж. - Эти пять правил мы запомним, но существуют и другие правила, с которыми вы познакомитесь позже. А сейчас первое домашнее задание.

Да, в школе задают задания на дом для того, чтобы лучше понять учебный материал, научиться работать самостоятельно, без учителя, без родителей.

Итак, задание такое: придумать стихи про правила поведения за столом, на дороге, в транспорте, в гостях или в других местах. Удачи вам, ребята!

После сказок для школьной адаптации предложите детям поупражняться в сочинении правил-стихотворений. Когда дети сочиняют, они самостоятельно обдумывают правила, осмысливают их назначение. Первоклассники могут нарисовать свои правила. Творческий подход добавит положительных эмоций в выполнение школьных правил и в организацию дисциплины.

Адаптационный этап проходит по-разному у каждого ученика, поинтересуйтесь, какую школу хотели бы создать ваши дети, какого хотели бы учителя. Ответы детей помогут педагогу выявить удовлетворенность детей школьным обучением, наличие у них эмоциональных переживаний, школьной тревоги, стрессовой ситуации.

**Цель:** настрой на работу

Дети завершают предложения, которые произносит ведущий: «Я хотел идти школу, потому что...» «Я хожу в школу, чтобы научиться...» и т.д.

**Упражнение «Самый лучший первоклассник»**

**Цель:** осознание своего нового статуса

**Ход упражнения:** Психолог. На прошлом занятии мы с вами познакомились со зверятами первоклассниками. А сейчас представьте себе, что ясным сентябрьским утром зверята пришли в лесную школу. На улице светило яркое солнышко, ветерок играл золотыми осенними листьями. Звонок еще не прозвенел, и зверята сидели за своими партами и разговаривали. Им очень нравилось ходить в школу, и каждый из них хотел стать самым лучшим первоклассником.

- Давайте с вами попробуем помочь зверятам и каждый из вас получая рисунок зверенка будет говорить почему его подопечный самый лучший первоклассник.

**Упражнение «Для чего ходят в школу»**

**Цель:** осознание детьми для чего нужна школа

**Ход упражнения.** Психолог: «Зайчонок не знает, для чего ходят в школу. Он сидит, и размышляет. Ребята, давайте поможем зайчонку. Если то, что он говорит, правильно, вы хлопните и ладоши. Если неправильно топаете ногой»

В школу ходят, чтобы играть.

В школу ходят, чтобы читать.

В школу ходят, чтобы разговаривать с соседом по парте.

В школу ходят, чтобы дружить.

В школу ходят, чтобы считать.



В школу ходят, чтобы писать.  
В школу ходят, чтобы учиться.  
В школу ходят, чтобы драться.  
В школу ходят, чтобы узнать что-то новое на уроке.  
В школу ходят, чтобы подсказывать одноклассникам.  
В школу ходят, чтобы похвастаться нарядами.  
В школу ходят, чтобы выполнять задания учителя.

Психолог: «Итак, сегодня мы узнали, что в школу ходят для того, чтобы учиться, чтобы узнать много нового, что может пригодиться в жизни, что в школу ходят, чтобы внимательно слушать учителя, выполнять его задания, чтобы подружиться с ребятами в классе и доброжелательно относиться друг к другу»

#### **Рисунок «Я в школе».**

**Цель:** диагностическое задание

Дети рисуют себя в школе. Ведущий напоминает им, чтобы они не забыли изобразить ребят, учительницу, учебные предметы. Предлагает им использовать яркие цвета, добавлять веселые детали: цветы, игрушки или что-либо еще.

Если дети с трудом адаптируются к школе, они будут использовать в основном темные тона, рисовать себя в одиночестве.

#### **Упражнение «Рисуем настроение»**

**Цель:** отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

**Ход упражнения:** Психолог раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

#### **Упражнение «Спасибо за прекрасный день»**

**Цель:** развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

**Ход упражнения:** Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

## **ЗАНЯТИЕ ЧЕТВЕРТОЕ**

**Тема:** «Мой друг школьный портфель»

**Цель:** Приучать детей с порядку, аккуратности, бережному отношению к учебникам и другим школьным вещам.

#### **Упражнение «Ветер дует на ....»**

**Цель:** знакомства первоклассников с привычками друг друга

**Ход упражнения.** Со словами «Ветер дует на...» психолог начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто

любит животных», «кто много смотрит сказок», «у кого нет друзей» и т.д. Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

### Упражнение «Что мне нужно в школе?»

**Цель:** знакомство со школьными принадлежностями

**Ход упражнения.** Психолог учащимся загадывает загадки про школьные принадлежности

В снежном поле по дороге  
Мчится конь мой одноногий  
И на много-много лет  
Оставляет черный след.

(Ручка)

Если ты его отточешь,  
Нарисуешь все, что хочешь!

Солнце, море, горы, пляж.

Что же это?..

(Карандаш)

Жмутся в узеньком домишке

Разноцветные детишки.

Только выпустишь на волю –

Где была пустота,

Там, глядишь, - красота!

(Карандаши цветные)

Если ей работу дашь –

Зря трудился карандаш.

(Резинка)

То я в клетку, то в линейку, —

Написать по ним сумей-ка,

Можешь и нарисовать,

Называюсь я...

(Тетрадь)

В школьной сумке я лежу,

Как ты учишься – скажу.

(Дневник)

Новый дом несут в руке,

Дверцы дома на замке.

Тут жильцы бумажные,

Все ужасно важные.

(Портфель)

«А теперь скажите: с чем школьник ходит в школу? (Дети отвечают: с портфелем.) Правильно, с портфелем. А что он берет с собой в портфеле? (Дети отвечают: ручки, карандаши, пеналы, учебники, ластик.) Молодцы! А что захотят взять с собой в школу дошкольники? (Дети отвечают: игрушки, куклы, машинки.) А вот послушайте сказку про портфель.

### Сказка М.А. Панфиловой «Собирание портфеля»

После школы все ученики добросовестно выполнили домашнее задание, сочинили стихи-правила. Белочка решила нарисовать свое правило питания в альбомчике. Рисунок получился удачным: цветными карандашами был изображен чистенький первоклассник за столом, он правильно держал ложку, локти и салфетку, а его ротик был закрыт. Белочка немного полюбовалась своей работой. Потом она убрала альбом в портфель и побежала играть с друзьями в лесу...



В школе учитель проверял домашнее задание. Ребята порадовали учителя своими ответами. Только Белочка еще не показала свой рисунок. Она не могла найти альбом в своем портфельчике.

— Может быть, ты расскажешь свое правило, Белочка? — предложил Еж.

— Но мне без рисунка трудно будет вспомнить стишок! Сейчас найду! Я ведь его точно положила!  
— чуть не плача произнесла Белочка.

— Хорошо, давайте поможем Белочке! — обратился к ребятам Учитель.

Заяц и Волчонок стали помогать ей, вытаскивать все содержимое портфеля на парту, чтобы быстрее найти пропажу. Чего только не было в портфеле у Белочки. Кроме школьных предметов на парте лежали орешки, веточки, бантики, цветочки, фантики от конфет и даже сухие грибы. Еж и ученики с интересом смотрели на все эти сокровища.

— Ой, вот он, мой альбомчик! — обрадовалась находке Белочка.

— Ну, что же, покажи всем, Белочка, свой рисунок, — улыбаясь, произнес Учитель.

Белочка похвасталась своим произведением, прочитала стишок, но вместо ожидаемого восторга почему-то увидела удивление. Дети продолжали рассматривать «раскопки».

— Что вы так смотрите? — обратилась к товарищам Белочка.

— Как же у тебя все это поместилось в школьном портфельчике? — спросил Медвежонок.

— А мне мама пришила много кармашков на портфель, вот поэтому все и влезло! — продолжала хвастаться Белочка.

— Да, твоя мама потрудилась на славу, чтобы дочке удобно было раскладывать школьные предметы по отделениям, по назначениям: ручки в один кармашек, тетрадки в другой, книжки в третий... — пытался объяснить ученице Еж.

— А зачем их так раскладывать? Можно ведь и по-другому: школьные вещи в один кармашек, орешки в другой, конфетки в третий... — продолжала настаивать на своем Белочка.

— Конечно, можно раскладывать и так, но, сколько времени мы потратили на поиск твоего альбома?! — возразил Учитель.

Белочка немного задумалась. А Еж обратился ко всему классу:

— Ребята, а как вы собираете свой портфель, чтобы было удобно готовиться к урокам?

— Я тетрадки и учебники убираю вместе, — поделился своим опытом Волчонок.

— А когда ты их кладешь в портфель или вытаскиваешь, тетрадочки, наверное, сминаются? — предположил Учитель.

— Да, сминаются, — подтвердил Волчонок.

— А я раскладываю все по порядку, по кармашкам, чтобы тетрадочки лежали отдельно, учебники отдельно, карандаши и ручки в другом кармашке, — рассказывал Заяц.

— Это правильно, — похвалил его Учитель. — Ведь нам школьные предметы будут нужны долгое время, поэтому, чтобы их сохранить такими же красивыми, о них приходится заботиться.

— Как это заботиться? Они же не живые! — поинтересовалась Белочка.

Правильно раскладывать, одевать в обложечки, вовремя ремонтировать, лечить. Заботиться, ухаживать за вещами необходимо так же, как за живыми существами, тогда они будут верно нам служить. А если мы будем к своим вещам равнодушны, то они могут убежать, как посуда в сказке «Федорино горе».

Ребята засмеялись, но потом с грустью посмотрели в свои портфели.



— Я не хочу, чтобы мой портфельчик убежал! — произнес Лисенок.

— И я не хочу! — прошептали все ребята.

— Тогда будем ухаживать, заботиться о своих портфелях, не обременять их лишними вещами, — завершил разговор Учитель.

На перемене каждый ученик проверил свои вещи в портфеле, разгладил смятые листочки в тетрадках, поточил карандашники, распределил все по отделениям.

#### **Упражнение «Я положу в свой в портфель»**

**Цель:** развитие памяти, закрепление знаний о школьных предметах

**Ход упражнения.** Дети сидят или стоят в кругу. Первый ребенок говорит: «Я положу в свой портфель...» — и называет какой-нибудь необходимый в школе предмет. Следующий ребенок повторяет то, что назвали до него, и добавляет свой предмет.

#### **Упражнение «Четвертый лишний»**

**Цель:** закрепить знание детей о том, что должно лежать в портфеле

**Ход упражнения.** Психолог показывает картинку, с изображением предметов три из них школьные принадлежности, а четвертый предмет лишний. Дети объясняют, почему он лишний.

Психолог: «Спасибо! Теперь мы много знаем про портфель и что в нем должно лежать».

#### **Упражнение «Рисуем настроение»**

**Цель:** отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

**Ход упражнения:** Психолог раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

#### **Упражнение «Спасибо за прекрасный день»**

**Цель:** развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

**Ход упражнения:** Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

## **ЗАНЯТИЕ ПЯТОЕ**

#### **Тема «Узнай меня поближе»**

**Цель:** Создание общей положительной атмосферы занятия, включение процесса группообразования, сплочение коллектива, узнать что-то новое друг о друге, подчеркнуть уникальность каждого участника.

**Ход занятия.**

#### **Упражнение «Воздушный бал»**

**Цель:** разогрев группы



**Ход упражнения.** Психолог предлагает детям превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх. Всем легко, весело, радостно.

### **Упражнение «Разминка с шарами»**

**Цель:** сплочение коллектива.

**Необходимые материалы:** воздушные шары по количеству участников и запас, веселые музыкальные фрагменты.

**Ход упражнения:**

1. Участники выбирают себе шары, надувают их. Вся группа встает в круг и разворачивается «в затылок» друг к другу. Шары помещаются между участниками так, чтобы они держались без рук. Для этого дети должны встать достаточно близко друг к другу. По сигналу ведущего (под веселую музыку), начинается движение по кругу. Двигаться нужно так, чтобы удерживать телами шары. Помогать руками нельзя. Ведущий может в начале игры оговорить с детьми разный темп разминки. Допустим, будет пять скоростей движения. Тогда, при сигнале первая скорость, дети двигаются очень медленно, а при сигнале – пятая, очень быстро. Скорости движения можно чередовать. Следующим шагом будет – всему кругу развернуться для движения в другую сторону так, чтобы не потерять шары. Затем разминка повторяется при движении в другую сторону.

2. Откладываем все шары и оставляем только один. Его будет необходимо передавать по кругу, но не руками, а головой, коленками, локтями, подбородками и т.д. По сигналу ведущего подростки начинают разминку.

### **Упражнение «Пересядьте все те, у кого...»**

**Цель:** игра способствует группообразованию, а также помогает провести первичную психодиагностику с помощью наблюдения за динамикой поведения участников группы, создать общую атмосферу занятия.

**Ход упражнения.** Участники группы сидят в кругу, ведущий стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он — водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит: «Пересядьте все те, у кого...» и называет общие вещи, свойства и пр., которые есть у большинства участников. Например: «Пересядьте все те, у кого есть волосы», «кто сегодня завтракал», «кто учится в школе». Во время пересаживания водящий должен успеть занять чье-то место, в результате кому-то из участников не хватает стула и он становится водящим и делает то же, что и первый, после чего цикл игры повторяется.

### **Упражнение «Что изменилось?»**

**Цель:** игра тренирует наблюдательность и память, но кроме этого, она побуждает членов группы внимательно посмотреть на себя и на других. Это способствует развитию чувства привязанности, возникновению ощущения групповой сплоченности и самоутверждению.

**Ход упражнения.** Встаньте, пожалуйста, в два ряда так, чтобы вы оказались напротив друг друга. Огляните внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — сделайте как бы мысленную фотографию своего партнера (1 мин). Теперь повернитесь спиной друг к другу. Я прошу каждого изменить что-нибудь в своей внешности. Меняйте все, что хотите, — снимите одну сережку, ленточку, наденьте кольцо на другую руку и т.п. (30 сек).

А теперь снова повернитесь и оглядите друг друга. Догадайтесь, что именно стоящий напротив вас партнер изменил в своем внешнем облике.

### **Упражнение «Что важно для меня?»**

**Цель:** игра развивает взаимодействие между членами группы, дает возможность каждому ребенку представить себя другим детям, сплачивает группу.

**Ход упражнения.** Представьте себе, что вы надолго уезжаете, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Вы можете взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для вас. Что вы выберете? Хорошо подумайте над этим минут пять, и назовите эти три вещи.



После проведения данного упражнения необходимо обсуждение. Было ли трудно выбрать вещи? Есть ли совпадения выбранных вещей среди первоклассников?

#### **Упражнение «Рисуем настроение»**

**Цель:** отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

**Ход упражнения:** Психолог раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

#### **Упражнение «Спасибо за прекрасный день»**

**Цель:** развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

**Ход упражнения:** Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

## **ЗАНЯТИЕ ШЕСТОЕ**

**Тема:** «Учимся работать вместе»

**Цель:** создание условий для знакомства первоклассников с навыками учебного сотрудничества.

**Ход занятия:**

#### **Упражнение «Поздороваемся»**

**Цель:** Разминка. Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

**Ход упражнения.** Психолог предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

#### **Упражнение «Шарики»**

**Цель:** Сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

**Ход упражнения.** Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

#### **Упражнение «Пингвины»**

**Цель:** сплочение коллектива

**Ход упражнения:** Пингвины живут и охотятся стаей, и во время зимних бурь и холодов они спасаются тем, что сбиваются в большую кучу. В центре этой кучи всегда теплее, на периферии - холоднее, но суровые условия переживают практически все остаются в живых. Как они это делают?



Сейчас вы становитесь стаей пингвинов, ваша задача не замерзнуть. По сигналу «Начали» все бродят по помещению, а после команды «Буря» все резко сбиваются в кучу.

Подсказка: Пингвины с краю замерзают и стремятся попасть внутрь, а пингвины с центра стараются попасть наружу.

#### **Упражнение «Сложить фигуру»**

**Цель:** научите детей работать в команде и дать членам группы возможность предварительно оценить свои индивидуальные особенности и возможности своей работы в команде.

**Ход упражнения.** Группа делится на несколько команд (по 2-5 человек). Каждая команда получает конверт с набором разноцветных частей геометрических фигур и инструкцию: «Задание, которое вам предстоит выполнить, состоит из трех этапов. Вначале каждая команда должна решить, какого цвета фигуру она будет составлять. После этого вы должны собрать у себя все детали одного цвета, обмениваясь с другими командами. На третьем этапе вы должны сложить из этих деталей целую фигуру. Побеждает та команда, которая сделает всю работу быстрее других».

#### **Упражнение «Рисуем настроение»**

**Цель:** отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

**Ход упражнения:** Психолог раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

#### **Упражнение «Спасибо за прекрасный день»**

**Цель:** развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

**Ход упражнения:** Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

## **ЗАНЯТИЕ СЕДЬМОЕ**

**Тема:** «Наш класс – это все мы!»

**Цель:** сплочение коллектива, формирование у учащихся отношения друг к другу как к целостной группе – «класс»

**Ход занятия**

#### **Упражнение «Ласковое имя»**

**Цель:** создание благоприятной эмоциональной атмосферы

**Ход упражнения.** Каждому ребёнку предлагается назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав “спасибо”. Упражнение выполняется по кругу.

#### **Упражнение «Гусеница»**

**Цель:** Игра учит доверию.

**Ход упражнения.** Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом



одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту». Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

#### **Упражнение «Портрет школьника»**

**Цель:** закрепление полученных знаний на предыдущих занятиях

**Ход упражнения.** Психолог «Расскажите мне, что значит быть «школьником»? Что для этого нужно делать? Какие вы молодцы. Как вы много знаете! А еще быть настоящим школьником – это значит дружить со своими одноклассниками, помогать им во всем.

#### **Упражнение «Тропинка»**

**Цель:** создание теплой атмосферы между детьми и развитие моторной координации

**Ход упражнения.** Психолог. «Предлагаю вам такую игру. Встаньте все в затылок за... (психолог выбирает ведущего в этой игре сам: этот ребенок должен быть инициативным и сообразительным). Участники этой игры идут змейкой по воображаемой тропинке в затылок друг за другом, причём ведущий переходит воображаемые препятствия, которые называет в ходе игры психолог: перепрыгивает воображаемые рвы, а остальные дети повторяют его движения. По хлопку психолога ведущий становится в хвост змейки, и ведущим становится второй стоящий в змейке ребенок и т. д.». В этой игре все дети должны побывать в роли ведущего. Игру лучше всего проводить под музыкальное сопровождение.

#### **Упражнение «Наш класс – это все мы!»**

**Цель:** формирование у учащихся отношения друг к другу как к целостной группе – “класс”, снятие напряженности, страхов, боязни школы

**Ход упражнения.** Психолог. Смотрите все вместе мы класс. Мы все разные. У каждого из нас свои привычки, увлечения, но мы с вами вместе составляем одно целое. Как лепестки у цветочка. Так давайте сейчас каждый из вас сейчас вырежет свой лепесток, подойдет ко мне назовет свое имя, и мы соберем все лепесточки вместе. Посмотрите, какой у нас получился красивый цветок. Вот какой наш класс – это все мы!

#### **«Мы»**

Ведущий просит ребят придумать и сказать, какие они, и приводит образец: «Мы – веселые». Дети хором выкрикивают придуманные фразы: «Мы – умные», «Мы – аккуратные», «Мы – трудолюбивые», «Мы – дружные» и др. Если у ребят возникают затруднения, ведущий помогает им.

«Вспомним хорошие поступки»

Дети обсуждают, какие поступки можно назвать хорошими. Затем вспоминают хорошие поступки, совершенные на этой неделе. Отмечают тех учеников, чьих поступков они вспомнили больше всего.

«Мы любим»

Ведущий бросает ребятам мячик, каждый из них заканчивает предложение, начинающееся со слов «Я люблю...». Затем ведущий просит детей вспомнить все названные варианты и повторяет их со словами «мы любим»: «Мы любим играть! Мы любим смотреть телевизор, ... читать, ... гладить собаку» и т.п.

#### **Упражнение «Рисуем настроение»**

**Цель:** отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

**Ход упражнения:** Психолог раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.



### **Упражнение «Спасибо за прекрасный день»**

**Цель:** развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

**Ход упражнения:** Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

## **ЗАНЯТИЕ ВОСЬМОЕ**

**Тема:** «Настроение в школе»

**Цель:** снизить тревожность, усилить “ Я” ребёнка, повысить психический тонус ребёнка, повысить уверенность в себе.

### **Упражнение: «Дождю».**

**Цель** психогимнастическое упражнение

**Ход упражнения.** Упражнение выполняется с использованием музыки.

Психолог: «Посмотрите, что-то падает с неба. Вытяните левую руку, откройте ладонку. Вытяните правую руку, откройте ладонку. Поймайте ладошками капельки дождя. Потянитесь вверх. Глубоко вдохните. Опустите руки вниз, стряхните капельки с ладошек. Выдохните. Повторим ещё раз».

**Цель:** научить детей распознавать настроение людей

**Ход упражнения.** Психолог демонстрирует первоклассникам портреты людей с различным настроением, а дети должны догадаться какое настроение у данного героя.

### **Упражнение «Изобрази настроение»**

**Цель:** закрепление знаний об эмоциях

**Ход упражнения.** Участники тянут жетоны, где с помощью пиктограммы изображена та или иная эмоция, которую они должны изобразить. Ребенок изображает свою эмоцию. Другие дети должны догадаться, что это за эмоция.

### **Упражнение «Хрустальное путешествие»**

**Цель.** Релаксация

**Ход упражнения.** Психолог. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом — грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

### **Упражнение «Цветопись настроения»**

**Ход упражнения.** Психолог объясняет, что настроение может соответствовать определенному цвету:

§ красный цвет – соответствует восторгу;

§ оранжевый – выражает радость, веселье;

§ желтый – соответствует светлому, приятному настроению;



- § зеленый – спокойному состоянию;
  - § синий – грустному, неуверенному состоянию;
  - § фиолетовый – тревожному, напряженному состоянию;
  - § черный – соответствует упадку, унынию;
  - § белый – страху.
- Далее дети мимикой изображают цветопись настроения.

#### **Упражнение «Мое настроение я в школе».**

**Цель:** задание, направленное на выявление уровня учебной мотивации и переживаний ребёнка в период адаптации к школе

**Ход упражнения.** Психолог предлагает детям нарисовать рисунок на тему: «Мое настроение я в школе». После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили. Из рисунков устраивается выставка.

#### **Упражнение «Спасибо за прекрасный день»**

**Цель:** развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

**Ход упражнения:** Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

## **ЗАНЯТИЕ ДЕВЯТОЕ**

**Тема:** «Первоклассник – это здорово!»

**Цель:** Закрепление позитивного эмоционального отношения к школе и обучению

**Ход занятия:**

#### **Упражнение «Свеча»**

**Цель:** приветствие, сплочение коллектива

**Ход упражнения:** Звучит спокойная музыка. Дети стоят в кругу. Психолог зажигает свечу. Психолог: Добрый день, ребята! Я очень рада встрече с вами. Давайте поприветствуем друг друга необычным способом. Сейчас каждый из вас будет передавать свечу, которая излучает тепло. Подарите теплоту ваших сердец друг другу, передавая свечу соседу, справа со словами «Я рада тебя видеть!».

#### **Упражнение «Волшебная подушка для первоклассника»**

**Цель:** поднятие самооценки

**Ход упражнения.** Психолог. Я принесла волшебную подушку. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о себе, что у него поменялось в жизни, когда он стал первоклассником. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: «Теперь я первоклассник и у меня...» Все остальные будут внимательно его слушать.

#### **Упражнение «Остров первоклассников»**

**Цель:** создание позитивного эмоционального отношения к школе и обучению



**Ход упражнения.** Психолог. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох – выдох. Представьте себе солнечный осенний день. Вы плывете на красивом паруснике. Волны покачивают его из стороны в сторону. И вот на горизонте видите остров. Вы подплываете к нему, и обнаруживаете, что этот остров очень большой, на нем много травы, деревьев, но он необитаем. Сейчас мы с вами будем создавать из этого острова красивый остров первоклассников. Представьте, какой он должен быть. Представили? Откройте глаза и посмотрите на остров, который нарисован на доске. Похож этот остров на тот который вы себе представили. (Нет) Ну тогда давайте вместе создадим из этого невзрачного необитаемого острова, свой красивый обитаемый остров первоклассников.

### **Упражнение «Прекрасный сад»**

**Цель:** арт-терапия, упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

**Ход упражнения.** Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, карандаши, фломастеры.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем приклеивают свои цветы на остров. Создавая тем самым на нем прекрасный сад.

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении, каких разных, непохожих на твой цветок растет и твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев.

### **Упражнение «Огонь»**

**Цель:** снятие напряжения, выражения настроения.

**Ход упражнения.** Психолог: Вот и ожил наш остров, и стало веселее. Ребята, свое настроение можно выразить словами, а можно обойтись и без слов. Давайте выразим свое настроение в движении, изображая фигуры. Мы сейчас будем двигаться под веселую музыку, прыгать, танцевать – на слово “Огонь!”, а по сигналу: “1,2,3-замри!”- вы должны изобразить фигуру, которая соответствует вашему настроению (Дети двигаются под музыку и по команде изображают фигуры)

### **Упражнение «Лучи солнца»**

**Цель:** сплочение группы

**Ход упражнения.** Психолог. Вернемся к нашему острову. Солнце над ним светит, но не греет, т.к. нет лучиков. Но всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

Давайте нарисуем солнечные лучи, посылая, таким образом, тепло тем, кому пожелаете. Произнесите имя того, кому посылаете свое тепло. (Дети рисуют на солнце лучи, называя имена своих друзей)

### **Упражнение «Полет бабочки»**

**Цель:** релаксации, эмоциональная диагностика

**Ход упражнения.** Психолог. Нашим цветам солнышко светит ярко, излучая тепло, значит с настроением у нас все в порядке. Можно расслабиться и немного отдохнуть.

( Звучит релаксационная музыка со звуками природы, шумом прибоя, криком чаек)

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и глубоко, ... спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный осенний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок...

Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь каждый пусть вообразит, что он – бабочка. Что у него красивые и большие крылья... Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз, вверх и вниз...

Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов... Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы даже чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка... рассматриваете его и цветы вокруг... Вдохните еще раз его аромат ..., представьте какого цвета бабочка и откройте глаза. Вот на столе лежат разноцветные бабочки. Выберите ту, которая соответствует вашему настроению, и приклейте на наш замечательный остров. (Каждый выбирает бабочку и прикрепляет ее к картине. Дети становятся в круг. Звучит спокойная музыка.)

### **Упражнение «Тепло наших сердец»**

**Цель:** завершающее упражнение

**Ход упражнения.** Психолог: Сохраните теплоту ваших сердец, дотрагиваясь ладонями друг до друга - правая ладошка вниз, а левая - вверх. Я вас благодарю за работу на занятии, похлопаем себе.

(Дети ударяют правой ладошкой о левую соседа. Затем становятся в тесный круг, обняв друг друга).