

# **«Эффективные приемы адаптации первоклассников к школе»**



**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ  
КОВАЛЕВСКАЯ  
ТАТЬЯНА  
ИОСИФОВНА**

***ГУО «Средняя школа №3 г. Ошмяны»***

# Значение адаптации:



- **Обеспечивает психологический комфорт**
- **Формирует положительное отношение к школе**
- **Способствует социализации**
- **Поддерживает эмоциональное здоровье**
- **Обеспечивает развитие учебных навыков**
- **Влияет на долговременную успешность**

# Ключевая задача психолога —



- поддержать развитие эмоциональной сферы, сформировать позитивное отношение к школе и развивать навыки регуляции поведения.

# Психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников



- Работа с родителями
- Работа с педагогами
  - Работа с детьми

# Диагностика:



- Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г.Лускановой;
- Методика определения мотивов учения у первоклассников М. Р. Гинзбург ;
- Тест «Дерево» (автор Д. Лампен, в адаптации Л.П. Пономаренко);
- Методика «Лесенка»;
- Схема характеристика класса (для оценки учителем);
- Шкала тревожности Сирса;
- Наблюдение.

# Методы и коррекционная работа



- Арт-терапия
- Игры
- Нейрокоррекционные игры и упражнения
- Работа с песком
- Сказкотерапия
- Дыхательная гимнастика

# Упражнения на знакомства



## *Упражнение «Веселый карандаш»*

- Цель: познакомить обучающихся посредством узнавания имен каждого участника
- Инструкция: Дети рисуют предметы, которые начинаются на первую букву его имени. Другие должны угадать его имя.



# Упражнения на стабилизацию эмоционального фона

## Упражнение «Маски»

- Цель: Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу.
- Оборудование: трафареты, краски
- Инструкция: На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица какими Вы бываете и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.



# Упражнения на развитие познавательной сферы



## Упражнение «Чудо - рисунок»

- Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук.
- Оборудование: бумага, краски
- Инструкция: Предложите ребенку нарисовать что-то (волшебный город, животное, сказочных человечков) из разных цветов (ромашки, колокольчики, розы и т. д.), из разных овощей (огурцы, морковки, арбузы и т. д.), из разных животных (зайчики, белочки, птички). Вот это будут чудо-картины.



# Упражнения на сплочение коллектива

## *Упражнение*

### *«Облака плывут по небу»*

- Цель: Развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.  
Оборудование: салфетки, клей, бумага
- Инструкция: из салфеток путем обрыва дети делают облака, затем рисуют на них свое настроение и наклеивают на большой голубой лист.





# Работа в песке



это эффективный метод для снижения тревожности, развития мелкой моторики, творческого мышления и социализации, помогающий преодолеть страхи перед школой, разрешать внутренние конфликты, осваивать новые социальные роли (ученик, друг), успокаивать импульсивных и раскрепощать зажатых детей через символические игры, рисование и манипуляции с песком.



# Примеры активностей:



- **«Мой первый день в школе»:** Создание миниатюрной школы или класса, проигрывание диалогов с «учителем» и «одноклассниками».
- **«Дорожка к знаниям»:** Выкладывание дорожки из песка к символической «школе», преодоление препятствий.
- **«Рисуем чувства»:** Изображение страха, радости, грусти на песке, а затем их трансформация.
- **«Мои бриллианты»:** Спрятать в песке предмет-символ и вместе его найти, проговаривая свои положительные качества, умения.



# Нейрокоррекция для первоклассников



- — это комплекс двигательных, сенсомоторных и когнитивных упражнений, направленных на развитие межполушарного взаимодействия и высших психических функций у детей, которые только начинают учиться.
- **Важно**
- Занятия должны быть регулярными (10-15 минут в день).
- Первоначальный опыт не требуется, упражнения простые и игровые.

# «Колечко».



Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



# «Кулак—ребро—ладонь».

Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя.



# "Ок и Виктори"



На одной руке показываем  
"ОК"  
(большой+указательный),  
на другой "Виктори"  
(указательный+средний),  
затем меняем местами.



# «Ухо—нос».



- **Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».**



## «Зеркальное рисование».

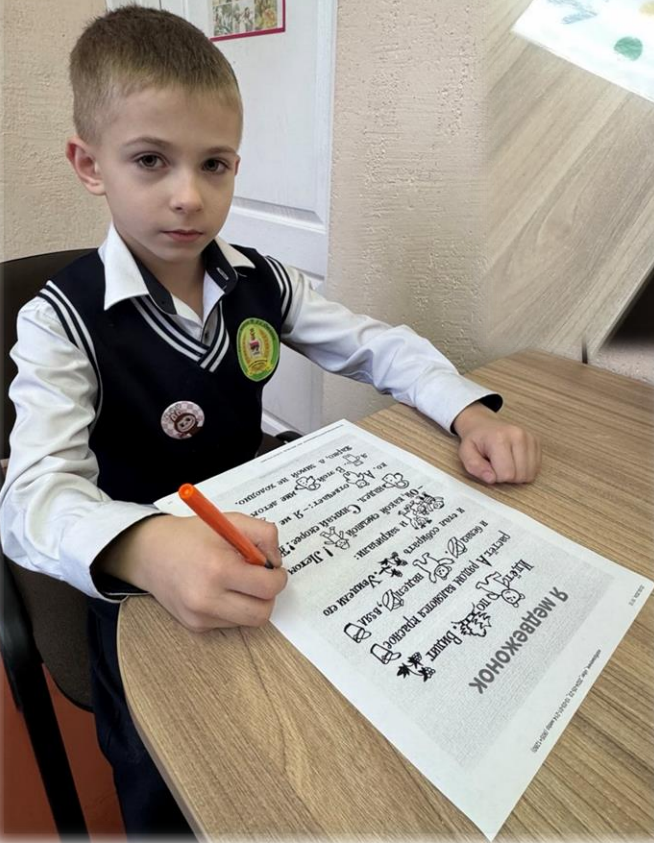


Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно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



# Кинезиоскороговорки





*Спасибо  
за внимание!!!*

