



## Пояснительная записка.

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Дети должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к школьной жизни.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д.

Некоторые первоклассники могут быть очень шумными, крикливыми, они без удержу носятся по коридору, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать. Другие дети очень скованны, робки, стараются держаться незаметно, не слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче плачут. У части детей нарушается сон, аппетит, проявляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей.

Наблюдения за первоклассниками показали, что социально-психологическая адаптация может проходить по-разному. Значительная часть детей (50-60%) адаптируется в течение первых 2-3 месяцев обучения. Это проявляется в том, что ребенок привыкает к коллективу, ближе узнает своих одноклассников, приобретает друзей. У детей, благополучно прошедших адаптацию, преобладает хорошее настроение, активное отношение к учебе, желание посещать школу, добросовестно и без видимого напряжения выполнять требования учителя.

Другим детям (примерно 30%) требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Они могут до конца первого полугодия предпочитать игровую деятельность учебной, не сразу выполняют требование учителя, часто выясняют отношения со сверстниками неадекватными методами (дерутся, капризничают, жалуются, плачут). У этих детей встречаются трудности и в усвоении учебных программ.

Есть дети (их примерно 14%), у которых процесс адаптации очень длительный (до конца учебного года). Они отличаются негативными формами поведения, устойчивыми отрицательными эмоциями, нежеланием учиться и посещать школу. Часто именно с этими детьми не хотят дружить, сотрудничать. Это в свою очередь вызывает реакцию протеста: они ведут себя вызывающе, задираются, мешают проводить урок.

Программа «Я – Первоклассник!» направлена на снятие эмоционального дискомфорта у первоклассников, на создание ситуации успеха, а так же на

коррекцию и развитие школьно-значимых психофизиологических функций в процессе учебной деятельности.

**Цель программы:** создание социально-психологических условий для успешной адаптации первоклассников к школьному обучению.

Достижение этой цели возможно в процессе реализации следующих **задач:**

1. Развивать у детей когнитивные умения и способности, необходимые для успешного обучения в школе.
2. Развивать у детей социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогом.
3. Формировать устойчивую учебную мотивацию на фоне позитивной Я-концепции, устойчивой самооценки и низкого уровня тревожности.
4. Развивать эмоционально-волевую сферу, содействовать формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятию страхов и эмоционального напряжения, формированию регулятивных УУД.
5. Создавать условия для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.

**Содержание программы** включает в себя 12 групповых занятий.

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения)

**Формы и методы работы:** основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. На занятиях используются игры, психотехнические упражнения, творческие задания, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, обсуждение с детьми выполненных заданий.

**Структура** каждого занятия включает в себя:

1. Вступление. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основное содержание занятия.
4. Рефлексия.
5. Ритуал прощания.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- удовлетворенность ребенка процессом обучения (ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов);
- установление контакта с обучающимися, с учителем;

- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;
- сформированность адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности;
- самостоятельность ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому;
- сформированность УУД;
- снижение уровня тревожности и неуверенности в себе.

### **Критерии достижения планируемых результатов:**

- Адекватное поведение в соответствии с установленными в школе правилами.
- Владение навыками учебной деятельности.
- Положительное взаимодействие (ученик-учитель, ученик-ученик).
- Повышение уверенности в себе.
- Снижение количества страхов.
- Сформированность УУД.

### **Каковы признаки успешной адаптации?**

Во-первых, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

Второй признак - насколько легко ребенок справляется с учебной программой.

Третий признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

Четвертый признак - удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем.

## Тематическое планирование

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание
1	Знакомство. Я и мое имя.	Создание условий для более близкого знакомства детей друг с другом. Развитие наблюдательности и внимания.	Упражнение «Здравствуй» Упражнение «Эстафета хорошего настроения» Упражнение «Дракон, кусающий свой хвост» Упражнение «Мой смешной портрет» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
2	Урок и перемена.	Знакомство и отработка правил поведения в школе.	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	Правила школьной жизни.	Продолжение знакомства с правилами поведения во время урока и во время перемен.	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	Ученье-свет, а неученье-тьма.	Осознание детьми своего нового статуса школьника. Укрепление желания учиться, получать новые знания.	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	Для чего ходят в школу.	Осознание детьми своего нового статуса школьника.	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»
6	Оценка. Мой друг – школьный портфель.	Формирование реалистичного восприятия школьной оценки. Приучение детей	Упражнение «Ветер дует на...» Упражнение «Что мне нужно в школе» Сказка М.А. Панфиловой «Собирание портфеля» Упражнение «Я положу в свой портфель»

		к порядку, аккуратности, бережному отношению к учебникам и другим школьным вещам.	Упражнение «Четвертый лишний» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
7	Учимся работать дружно.	Знакомство учащихся с навыками учебного сотрудничества.	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»
8	Учимся работать дружно.	Освоение навыков сотрудничества.	Упражнение «Поздороваемся» Упражнение «Шарики» Упражнение «Пингвины» Упражнение «Сложить фигуру» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
9	Мы вместе.	Развитие умения договариваться.	Упражнение «Ласковое имя» Упражнение «Гусеница» Упражнение «Портрет школьника» Упражнение «Тропинка» Упражнение «Наш класс – это все мы» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
10	Когда всем весело, а одному грустно.	Обучение детей чувству сопереживания, воспитание дружелюбия.	Упражнение «Дождик» Упражнение «Угадай настроение» Упражнение «Изобрази настроение» Упражнение «Хрустальное путешествие» Упражнение «Цветопись настроения» Упражнение «Мое настроение в школе» Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
11	Волшебные слова.	Воспитание культуры поведения, желания использовать в речи «волшебные» слова.	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»
12	Первоклассное путешествие.	Закрепление позитивного отношения к школе и обучению.	

## Упражнения и сказки

### 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 тренер уточняет инструкцию: «Старайтесь перекинуть мяч тому, кто еще не ловил его».

### Упражнение «Эстафета хороших известий»

**Цель:** Создание атмосферы психологического комфорта в группе

**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 “головы” 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 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.

### 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.

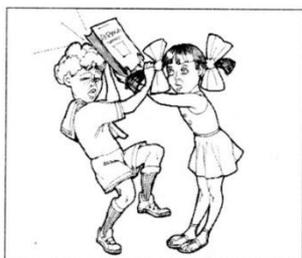
### Упражнение «**Что значит быть школьником.**»

**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.



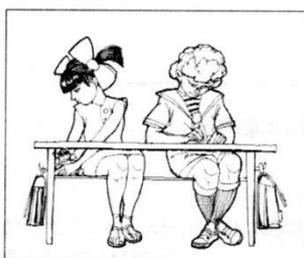
ДРАТЬСЯ



ПОЛУЧАТЬ "5"



ВЫПОЛНЯТЬ  
ЗАДАНИЯ УЧИТЕЛЯ



ИГРАТЬ НА УРОКЕ



ПОХВАСТАТЬСЯ  
НОВОЙ ОДЕЖДОЙ



ДРУЖИТЬ С РЕБЯТАМИ

### 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!»

### **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.

### **«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»**

**Цель:** обобщение знаний о лесных жителях.

**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 глазками-пуговками. На спине у Ежика были самые настоящие колючки. Но он был очень добрым и ласковым. А жил Ежик в школе.

Да, 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 крохотным, а может, он и родился в школе. Сколько Ежик себя помнил, он всегда вспоминал школьные звонки, теплые руки детей, вкусные угощения и уроки...

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, радуется жизни. А Ежик мечтал...

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

Вот 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 разговаривают.

- 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.

### **Показ презентации школьные правила**

**Цель:** закрепление школьных правил

После каждого слайда происходит обсуждение.

### **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 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.

### **Упражнение «Поздороваться носами»**

**Цель:** разогреть группу

За 1 минуту поздороваться с как можно большим количеством человек. Здороваться можно руками, носами, коленками и т. д.

### **Упражнение «Закончи предложение».**

**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 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.

### **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

Если ей работу дашь –

Мчится конь мой одноногий

Зря трудился карандаш.

И на много-много лет

(Резинка)

Оставляет черный след.

То я в клетку, то в линейку, —

(Ручка)

Написать по ним сумей-ка,

Если ты его отточешь,

Можешь и нарисовать,

Нарисуешь все, что хочешь!

Называюсь я...

Солнце, море, горы, пляж.

(Тетрадь)

Что же это?..

В школьной сумке я лежу,

(Карандаш)

Как ты учишься – скажу.

Жмутся в узеньком домишке

(Дневник)

Разноцветные детишки.

Новый дом несут в руке,

Только выпустишь на волю –

Дверцы дома на замке.

Где была пустота,

Тут жильцы бумажные,

Там, глядишь, - красота!

Все ужасно важные.

(Карандаши цветные)

(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. Толь

ко 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, тетрадки, наверное, сминаются? — предположил Учитель.

— Да, сминаются, — подтвердил Волчонок.

— А я раскладываю все по порядку, по кармашкам, чтобы тетрадки 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 карандашики, 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 четвёртый 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 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.

### **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. Оглянитесь 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

### **Упражнение «Поздраваемся»**

**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 стаями, 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 стаями 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 выразить дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения 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 тёплой 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 ребёнок 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 ребёнок 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!

### **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

### **Упражнение: «Дождик»**

**Цель:** психогимнастическое упражнение

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

**Психолог:** «Посмотрите, что-то падает с неба. Вытяните левую руку, откройте ладошку.

Вытяните правую руку, откройте ладошку. Поймайте ладошками капельки дождя.

Потянитесь вверх. Глубоко вдохните. Опустите руки вниз, стряхните капельки с ладошек.

Выдохните. Повторим ещё раз».

### **Упражнение «Угадай настроение»**

**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 яблоневоый 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 выразить дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения 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 высадитесь 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. Выберете 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).

## Сказка **УРОК В ЛЕСНОЙ ШКОЛЕ**

Утром зверята собрались в классе. Медвежонок сонно поглядывал вокруг, Заяц радостно подпрыгивал на месте, с нетерпением ожидая начала урока а

И правда, портфель у белочки был красивый: новый, блестящий, с металлическими замочками и разноцветными картинками.

- А вот и нет! — возразил зайчонок. — Я буду самым лучшим первоклассником! Я всегда очень тихо сижу на уроке, никогда никого не перебиваю, даже на перемене не бегаю.

И действительно, зайчонок был самым тихим и послушным во всем классе, на уроках учитель никогда ему замечаний не делал.

- Зря вы спорите, — вмешалась лисичка, — самой лучшей первоклассницей буду я, потому что у меня самое нарядное платье! Посмотрите, какие у него оборки, какие кружева! Моя бабушка подарила мне это платье, чтобы я поскорее стала настоящей школьницей!

Ну, тут и остальные зверята не выдержали, всем ведь хочется самым лучшим первоклассником стать! Такой шум в классе поднялся!

- Я, — кричит лисичка, — я буду самой лучшей первоклассницей!

- Нет, я, — отвечает зайчонок, — я буду самым лучшим!

— Я, я, я, — закричали в один голос белочка и медвежонок. Кричали они, кричали, да так, что даже устали. А когда все успокоились, белочка и говорит:

- Я знаю, что надо делать. Давайте спросим у ежика! Он самый справедливый, пусть он нас и рассудит.

Всем зверятам предложение белочки понравилось. Кинулись они искать ежика. Искали, искали, еле нашли. А ежик в дальнем углу класса сидел, Какую-то книжку читал.

— Рассуди нас, ежик, — говорят ему зверята, — никак мы не можем решить, кто же из нас самым лучшим первоклассником будет. Вот у белочки новый портфель, у лисички — новое платье, зайчик тише всех на уроке сидит. Кто же самым лучшим первоклассником окажется?

Поднял ежик голову от книги, посмотрел на зверят, очки на носу поправил и говорит:

- Не могу я ваш спор рассудить, некогда мне. Мне нужно сегодня еще три буквы выучить, чтобы самым худшим первоклассником не оказаться.

Притихли зверята, головы опустили, друг на друга не смотрят. Поняли, кто самым лучшим первоклассником окажется. Тут как раз и звонок на урок зазвенел. Побежали зверята за парты, чтобы настоящими первоклассниками поскорее стать.»

Учитель: «Ребята, как вы думаете, кто же из зверят самым лучшим первоклассником окажется? Почему?»

(На этот вопрос дети могут дать самые разные ответы. Учителю важно согласиться с тем, что все названное действительно нужно школьнику, но все-таки самое главное занятие школьника — это учеба.)

## Правила поведения

- На уроке будь старательным, будь спокойным и внимательным
- Все пиши не отставая, слушай, не перебивая
- Говорите четко, внятно, чтобы было все понятно
- Если хочешь отвечать, надо руку поднимать
- На математике считают, на перемене отдыхают
- Будь прилежен на уроке, не болтай – ты не сорока
- Если друг стал отвечать, не спеши перебивать
- А помочь захочешь другу, подними спокойно руку
- Знай: закончился урок, коль услышал ты звонок
- Когда звонок раздался снова, к уроку будь всегда готовым
- Чтоб не тревожились врачи, на переменах не кричи

## Старайся хорошо учиться!

Я скажу вам в заключение:  
Дело вовсе не в везенье.  
И пятерки тот получит,  
Кто сидит и честно учит.  
Кто работы не боится,  
Кому нравится учиться,  
Тот, кто лень прогонит прочь,  
Кто готов друзьям помочь,  
Тот, кто хочет умным стать  
И про все на свете знать!

## Список использованной литературы

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе. – М.: Генезис, 2011.-144с.
2. Артюхова И. Профилактика дезадаптации первоклассников. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с
3. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1997. — 298 с.
4. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. — 208 с.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
6. Панфилова М.А. Лесная школа: Коррекционные сказки
7. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. - М.: Академия развития. - 32с.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000. – 160 с.