



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
« 22 » март 2026г.
Заместитель директора по УР
Д. Расщетаева Расщетаева Д. О.

Выполнила:
студентка группы ОФ-418-165-4-1
Куреннова Диана Андреевна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Чигинцева Юлия Петровна

Челябинск
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ ПО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	5
1.1 Сущность понятия «адаптация» в психолого-педагогической литературе	5
1.2 Анализ работы педагога по адаптации первоклассников к обучению в школе	10
1.3 Изучение возможностей внеурочной деятельности для благоприятной адаптации первоклассников	15
Вывод по первой главе	20
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	22
2.1 Диагностика по уровню адаптации первоклассников к обучению в школе	22
2.2 Разработка фрагмента внеурочной деятельности, направленного на успешную адаптацию первоклассников	34
2.3 Анализ результатов контрольного этапа опытно-экспериментальной работы по развитию адаптации младших школьников.....	35
Вывод по второй главе.....	48
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	54
ПРИЛОЖЕНИЕ	58

ВВЕДЕНИЕ

Процесс адаптации – важнейший момент становления ребенка в качестве субъекта учебной деятельности [1]. Во-первых, потому, что в ходе адаптации к школьному обучению ребенок получает ориентацию в системе поведения, что надолго определяет дальнейшую судьбу его развития. Во-вторых, в ходе этого процесса формируется ученический коллектив с определенным уровнем психологической сплоченности [22].

Проблемой адаптации к школе занимались следующие ученые, педагоги, психологи, физиологи, медики. Среди них Ш.А. Амонашвили [1], Н. Г. Лусканова [22], Р. В. Овчарова [26], И.А. Коробейников, С. А. Беличева, Л. С. Выготский [10] и др.

Несмотря на значительный интерес исследователей к проблеме адаптации первоклассников к обучению в школе многие вопросы остаются слабо изученными, в частности, вопросы, касающиеся педагогических условий адаптации первоклассников к обучению в школе. Ведь основной целью адаптационного периода, обучающегося является создание педагогических условий, обеспечивающих благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению [16]. Актуальность проблемы адаптации в школе обусловила выбор темы выпускной квалификационной работы: «Адаптация первоклассников обучению в школе средствами внеурочной деятельности».

Цель исследования – теоретически изучить процесс адаптации первоклассников к обучению в школе и разработать фрагмент программы внеурочной деятельности, направленный на успешную адаптацию первоклассников.

Объект исследования – процесс адаптация первоклассников к обучению в школе.

Предмет исследования – средства внеурочной деятельности, направленный на процесс адаптации первоклассников к школе.

Гипотеза исследования – уровень адаптации первоклассников к обучению в школе будет более высоким, если в образовательный процесс включить фрагмент внеурочной деятельности, создающий психолого-педагогические условия для успешного прохождения адаптационного периода (снижение тревожности, формирование внутренней позиции школьника, развитие коммуникативных и регуляторных навыков).

В соответствии с целью исследования поставлены следующие задачи:

1. Раскрыть сущность понятий «адаптация» в психолого-педагогической литературе.
2. Проанализировать работу педагога по адаптации первоклассника к обучению в школе.
3. Изучить возможности внеурочной деятельности для благоприятной адаптации первоклассников.
4. Провести диагностику по уровню адаптации первоклассников.
5. Разработать фрагмент внеурочной деятельности, направленный на успешную адаптацию первоклассников.
6. Выполнить анализ результатов контрольного этапа опытно-экспериментальной работы по развитию адаптации младших школьников.

Методы исследования – теоретические методы: анализ педагогической, психологической и методической литературы; обобщение, систематизация, сравнение; практические методы: эксперимент, анкетирование, наблюдение, беседа.

База исследования Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Образовательный центр №7 г. Челябинска».

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования могут быть полезны педагогам для адаптации первоклассников к школе.

Структура работы – работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ ПО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Сущность понятия «адаптация» в психолого-педагогической литературе

Адаптация (от лат. *adapto* – приспособляю) – процесс приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

Термин «адаптация» можно рассмотреть с разных точек зрения. Проблема адаптации подразумевает исследование биологических, физиологических, социальных, психологических и дидактических особенностей этого процесса. Следует иметь в виду, что ни один из видов адаптации не существует по отдельности, а рассматривается в системе с другими видами. Адаптация как многосложное понятие является предметом исследования разных наук о человеке. Философия, физиология, социология, социальная психология, педагогика и другие науки дают свое толкование этого понятия [12].

Поскольку и человек, и среда постоянно меняются, адаптация оказывается фундаментальной основой бытия человека. Цель адаптации – успешное вхождение человека в новую, для него, социальную действительность, которая значительно отличается от прежних условий. Отсюда следует, что, адаптируясь, человек меняет свое привычное поведение, не подстраивая под себя среду, в которой находится, а подстраивается и принимает ее сам. От того, насколько развита в человеке способность к принятию нового, готовность к новому опыту и решению проблем психологического характера, и зависит длительность, а самое главное, успешность прохождения адаптации [11].

Важную роль в приспособлении ребёнка к новой окружающей среде оказывает социальная адаптация. Д.Ю. Соловьёва раскрывает определение

«социальная адаптация» как процесс приспособления человека к условиям социальной среды, который включает усвоение норм и ценностей данной среды.

Для более глубокого понимания процесса адаптации остановимся на рассмотрении подходов ведущих ученых в области психологии и педагогики.

Выдающийся отечественный психолог Л.С. Выготский рассматривал адаптацию как процесс установления взаимоотношений между личностью и социальной средой. Ученый подчеркивал, что адаптация не является пассивным приспособлением ребенка к внешним условиям, а представляет собой активный процесс, в ходе которого происходит перестройка внутренних психических функций [2].

Выготский отмечал, что при поступлении в школу ребенок сталкивается с принципиально новой социальной ситуацией развития, которая требует от него формирования произвольного поведения, умения подчинять свои действия правилам и нормам. Ключевым новообразованием, возникающим в процессе адаптации, становится «внутренняя позиция школьника» – осознанное отношение ребенка к школе и учебной деятельности. Эффективность адаптации, по Выготскому, напрямую зависит от уровня развития высших психических функций и способности ребенка к саморегуляции [22].

С.Л. Рубинштейн в своих работах акцентировал внимание на критериях психологической адаптированности, которые являются показателями успешности осуществления адаптационного процесса. Ученый выделил две группы таких критериев. К объективным критериям он отнес: производительность и эффективность деятельности, способность сохранять эффективность деятельности в процессе изменения условий ее осуществления, реальное положение человека в коллективе [16].

К субъективным критериям адаптации Рубинштейн отнес: эмоциональные состояния человека, его уверенность в себе, согласованность самооценки и уровня возможностей человека с условиями реальности, а также адекватность самооценки по отношению к компетентной оценке окружающих. Таким образом, по мнению Рубинштейна, адаптированность личности проявляется не только во внешнем соответствии требованиям среды, но и во внутреннем психологическом благополучии, гармоничном соотношении самооценки и притязаний с реальными возможностями и условиями деятельности [3].

Известный педагог-гуманист Ш.А. Амонашвили рассматривал адаптацию первоклассника к школе с позиции личностно-ориентированного подхода. Он понимал адаптацию как процесс естественного и безболезненного вхождения ребенка в новую для него школьную жизнь, при котором максимально учитываются индивидуальные особенности, интересы и возможности каждого ученика [17].

Ш.А. Амонашвили подчеркивал, что успешная адаптация невозможна без создания в классе атмосферы доброжелательности, доверия и сотрудничества. Учитель, по его мнению, должен не «ломать» привычки ребенка, а мягко направлять его, опираясь на игровые формы деятельности и положительные эмоции. Адаптация, в понимании данного педагога, – это двусторонний процесс, в котором меняются не только ребенок, приспособляясь к школе, но и сам педагогический процесс, подстраиваясь под нужды и особенности первоклассников. Особое значение ученый придавал созданию «ситуации успеха» для каждого ребенка в адаптационный период [4].

Н. Г. Лусканова, исследовавшая проблему школьной дезадаптации, дала практико-ориентированное определение адаптации. Она понимает адаптацию как процесс и результат приспособления ребенка к требованиям систематического обучения, включающий овладение учебной

деятельностью, принятие школьных норм и правил, установление адекватных отношений с учителем и одноклассниками [25].

Лусканова выделила три уровня адаптации:

- Высокий уровень характеризуется положительным отношением ребенка к школе, легким усвоением учебного материала, внимательностью на уроках и выполнением поручений без внешнего контроля.

- Средний уровень отличается отсутствием отрицательных эмоций по отношению к школе, усвоением основных аспектов программы, но при этом сосредоточенность проявляется только на интересных заданиях.

- Низкий уровень проявляется в негативном отношении к школе, частых заболеваниях, фрагментарном усвоении материала, необходимости постоянного контроля и отсутствии близких друзей среди одноклассников. Ученый подчеркивала, что своевременная диагностика уровня адаптации позволяет предотвратить развитие школьной дезадаптации и скорректировать педагогическую поддержку ребенка [5].

О.В. Даниленко утверждал, что процесс школьной адаптации проходит несколько стадий:

1 стадия – стадия тревоги. В связи с началом систематического обучения у ребёнка наблюдается повышение тревоги, включается механизм стрессового реагирования, из-за чего организм отвечает напряжением практически всех систем. Данная стадия длится минимально две-три недели [6].

2 стадия – неустойчивая адаптация. В связи с повышением деятельности нервной системы усиливаются все обменные процессы, благодаря чему у организма появляется возможность легче переносить стресс. В этот период все системы работают напряженно. Продолжительность данного периода зависит от индивидуальных особенностей ребёнка.

3 стадия – завершение острого адаптационного процесса. Если при наблюдении за первоклассником можно сделать вывод о том, что он справляется с учебным материалом, удовлетворён взаимоотношениями с одноклассниками и учителем, чувствует себя комфортно в школе, то новая ситуация приобретает для него личностный смысл. По продолжительности данная стадия протекает у каждого ребёнка по-своему: от 2–3 месяцев до полугода [7].

Е.А. Панько и Я.Л. Коломинский выделяют факторы, влияющие на адаптацию первоклассников в период обучения в школе:

Возраст начала обучения ребёнка в школе. Адаптация детей шестилетнего возраста проходит значительно дольше, так как в данном возрасте у ребёнка наблюдается повышенное напряжение всех систем организма и низкая работоспособность. Состояние здоровья ребёнка является одним из важнейших факторов. Легче всего адаптируются здоровые дети, нежели дети, которые часто болеют или имеют хронические заболевания.

Отношения в семье. Для более успешной адаптации необходимо, чтобы взаимоотношения в семье были хорошими, отсутствовали конфликтные ситуации. Благоприятный статус ребёнка в группе сверстников также способствует успешному протеканию адаптационного периода [32].

Таким образом, на основе анализа психолого-педагогической литературы можно сделать следующий вывод. Под адаптацией мы понимаем умение ребёнка приспособиться к новой системе социальных условий, новым требованиям, отношениям, режиму жизнедеятельности, а также к новым видам деятельности, то есть школьная адаптация имеет несколько аспектов (социальный, учебный, психологический, физиологический и т.д.).

1.2 Анализ работы педагога по адаптации первоклассников к обучению в школе

Проблема адаптации детей к школе волнует многих педагогов и психологов. Каждый находит свое решение данной проблемы, исходя из особенностей детей своего класса. Подход к такому сложному и ответственному периоду в жизни младшего школьника должен быть комплексным, соединяющим усилия всех участников образовательного пространства [8].

Для первоклассников адаптация к школе протекает болезненно, дети глубоко переживают это дисгармоничное для них время. Поэтому учителю начальных классов следует учитывать в адаптационный период следующие цели:

1. Облегчить естественный процесс адаптации, сделав его по возможности безболезненным для учащихся.
2. Создать доброжелательную атмосферу, позволяющую школьникам и учителям лучше понять друг друга.
3. Создать атмосферу сотрудничества между учителем и родителями.

В процессе образования предполагаются осознанно предпринимаемые педагогом попытки создать условия или помочь человеку в одном или нескольких необходимых ему аспектах, а именно в решении проблем самопознания и самопринятия; в определении ближних и более или менее отдалённых перспектив; в адаптации к реальным условиям его жизни; в установлении позитивных отношений с окружающими, особенно со значимыми лицами, в поисках сфер и форм самореализации и в самоутверждении [15].

На основе анализа мы выделили такое педагогическое условие, как предъявление воспитанникам определенных правил поведения. Выделим 3 группы таких правил.

Первая группа – правила общения. Если ребенок 6 лет готов к тому, чтобы выслушать и понять речь собеседника своего возраста, и при этом сам довольно четко и ясно преподносит свои мысли, то можно говорить о том, что он овладел одной из форм общения, присущей школьнику. Связная речь помогает детям старшего дошкольного возраста быстрее понять друг друга, вступать во взаимодействие, обращаться друг к другу по разным причинам. Самыми существенными правилами общения являются следующие: умение смотреть в глаза собеседнику, непосредственно обращать к нему свою речь, внимательно слушать, не перебивая; использовать разнообразные вербальные и невербальные средства, ясно и четко выражать свои мысли, обращаться в доброжелательной и вежливой форме [18].

Вторая группа – правила организованного поведения. Значимым аспектом является формирование представлений и навыков организованного поведения с правильной мотивацией правил. Педагог создает мотивацию для соблюдения правила соблюдения тишины и порядка во время урока. В случаях данного типа ученики становятся требовательными друг к другу и к себе. Учителю необходимо добиваться того, чтобы его воспитанники были сосредоточены и внимательны, сдержанны и тактичны по отношению друг к другу [20].

Третья группа – правила нравственного поведения. К их числу относятся следующие правила: знание ребенком того, что он является гражданином России, умение гордиться принадлежностью к своей Родине, активно пользоваться своими правами и добросовестно выполнять обязанности. Хорошо усвоенные первоклассником нравственные правила выражаются в правильном поведении ребенка в семье, на улице, в школе, в социуме. Добиваясь осознанного отношения детей ко всем трем группам правил, необходимо раскрыть их нравственно-социальный смысл. Образность и краткость являются эффективными путями воздействия на

сознание ребенка, здесь целесообразно использовать пословицы, поговорки, афоризмы [30].

В организации работы по сопровождению адаптации первоклассников могут быть задействованы следующие формы работы:

1. Межличностные контакты. Они предполагают знакомство друг с другом. Однако дети даже имена своих одноклассников не сразу могут запомнить, поэтому всем педагогам и работникам школы желательно носить бейджики. Учитывая, что большинство детей идут в школу уже читающими, первоклассники в течение сентября тоже должны носить бейджики с крупно написанной фамилией, именем, номером класса.

2. Рассказ о себе. «Раскрыть» каждого ребенка, показать одноклассникам его достоинства, приподнять ребенка в его собственных глазах помогут социально-психологический тренинг или коррекционно-развивающая программа.

3. Вхождение в коллектив. Детей, которые испытывают трудности межличностного общения (застенчивые, малообщительные, агрессивные, несдержанные, эгоистичные и т. п.), необходимо адаптировать к системе межличностных отношений, проведя с ними тренинг по формированию навыков коммуникативной компетентности.

4. Заочное знакомство. Дети часто стесняются подойти и завязать знакомство, вступить в игру с понравившимся им одноклассником. Педагоги в первые же учебные дни предлагают детям обменяться телефонными номерами и электронными адресами.

5. Общее дело. Ничто так не сплачивает коллектив, как общие дела. Педагогам необходимо продумать их перечень, направленность, целесообразность и регулярно проводить коллективные дела для создания классного содружества.

Отдельная роль в системе организационных умений в период адаптации первоклассников к школе отводится организации учебного

места, потому что без правильно организованного рабочего места деятельность первоклассников на уроках не будет столь эффективной. Со стороны психологии заданный порядок на рабочем месте, окружающая обстановка, свет оказывают прямое влияние на готовность ребенка к восприятию или воспроизведению информации [19].

В результате проводимых наблюдений за детьми, обучающимися первые дни в школе, было выяснено, что у наибольшего количества первоклассников почти не сформировано умение организовать собственное рабочее место до уроков и во время их проведения. Больше 50% первоклассников на перемене не готовят свой стол к занятию без напоминания учителя. Именно поэтому в начале своей работы учителю начальных классов важно в первые дни обучения первоклассников в школе сформировать потребность начинать урок с организации собственного рабочего места.

Для достижения цели применяется метод анализа конкретных ситуаций. Используются ситуации различные по дидактической направленности в соответствии с задачей, которая ставится ведущим перед классом: ситуация-иллюстрация, ситуация-упражнение, ситуация-оценка, ситуация-проблема.

Также во время адаптации детей к школе плодотворно применяется рефлексивный круг. Эта форма работы учит детей осмыслению действительности, передаче средствами языка ощущений или наблюдений с помощью описания событий и его анализа, приближению к решению той или иной проблемы. Целью рефлексивного круга является обеспечение таких условий, где ученики смогли бы на любом этапе самостоятельной деятельности давать достаточно грамотную оценку своим действиям и действиям товарищей. Рефлексивные круги играют роль внешнего толчка, чтобы ученик захотел работать [21].

В первое время сам педагог называет цель деятельности, а потом предлагает детям вместе обсудить её. Затем учитель предлагает несколько целей на выбор. После коллективного обсуждения определяется цель деятельности на предстоящем занятии.

Важное место в период адаптации первоклассников занимает метод положительного примера. Для младших школьников весьма важную роль в воспитании имеют положительные образцы и примеры поведения и деятельности других людей. Такой метод, как положительный пример, заключается в том, что в процессе воспитания детей используются лучшие образцы поведения и деятельности других людей для инициирования у детей потребности к активной работе над самим собой, к самосовершенствованию личностных свойств и качеств и преодолению существующих недостатков [13].

Действенным и центральным положительным примером для учеников необходимо поставить учителя, который всегда следит за порядком на столе, ясно и понятно формулирует задания и представляет образец организованности. Применение метода положительного примера способствует к концу первой учебной четверти достижению лучшего понимания детьми эмоционального состояния окружающих людей, обращению за помощью друг к другу, проявлению творчества при проведении игр [23].

На этапе целеполагания дети активно включаются в обсуждение, принимают цель деятельности как личностно-значимую, самостоятельно готовят своё рабочее место к предстоящему занятию. Формирование организационных умений продолжается на протяжении всего обучения в первом классе и до конца начального общего образования.

Учитель начальных классов выступает ключевой фигурой в адаптационном процессе, от его профессионализма, личностных качеств и умения организовать взаимодействие всех участников образовательного

процесса зависит успешность прохождения первоклассниками адаптационного периода. Наиболее эффективными формами работы являются игровые методы, рефлексивные круги, метод положительного примера, а также тесное сотрудничество с родителями. Создание благоприятных педагогических условий, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка и систематическая работа по формированию организационных умений позволяют сделать процесс адаптации менее болезненным и более успешным [24].

Таким образом, работа педагога по адаптации первоклассников к обучению в школе представляет собой комплексную систему, включающую диагностический, организационный и коррекционно-развивающий компоненты.

1.3 Изучение возможностей внеурочной деятельности для благоприятной адаптации первоклассников

Внеурочная деятельность – это совокупность видов деятельности образовательного процесса, которые проводятся в свободное от основных занятий время, с целью развития и воспитания личности обучающегося [27].

Внеурочная деятельность и ее организация регулируется федеральными образовательными стандартами. Они устанавливают следующие направления внеурочной деятельности:

1. Спортивно-оздоровительное;
2. Художественно-эстетическое;
3. Научно-познавательное;
4. Военно-патриотическое;
5. Общественно-полезное и проектная деятельность;
6. Орлята России;
7. Движение Первых.

Каждое из этих направлений, в той или иной степени, создаёт условия для успешной адаптации первоклассников к обучению в школе. Адаптационные навыки формируются в ходе принятия участия детей в игре, познавательной работе, проблемно-ценностном общении, простом досуговом общении, выполнении художественных творческих проектов, участие детей в социальном творчестве, выполнении разнообразных видов трудовой деятельности, спортивных мероприятиях, а также в ходе проведения экскурсий и туристических мероприятий [26].

К видам внеурочной деятельности относится:

1. Игровая деятельность;
2. Познавательная деятельность;
3. Проблемно-ценностное общение;
4. Досугово-развлекательная деятельность;
5. Художественное творчество;
6. Социальное творчество;
7. Трудовая деятельность;
8. Спортивно-оздоровительная деятельность;
9. Туристско-краеведческая деятельность [38].

Важная роль в выборе направления и форм внеурочной деятельности отводится учителю. Необходимо продумать систему выбора дела по душе, выявить предпочтения детей, чтобы была возможность развивать его способности в самых разных направлениях.

Внеурочная деятельность обладает уникальным набором характеристик, которые делают её эффективным средством адаптации первоклассников к обучению в школе:

1. Отсутствие жесткой оценочной системы. В отличие от урока, где каждая ошибка оценивается, внеурочная деятельность создаёт «безопасное» пространство, где ребёнок не боится ошибиться. Это

позволяет снизить школьную тревожность, которая особенно высока у первоклассников в первые месяцы обучения.

2. Игровая форма проведения занятий. Поскольку ведущей деятельностью детей 6-7 лет остаётся игра, внеурочная деятельность, построенная на игровых методах, позволяет мягко и естественно осваивать школьные правила, моделировать социальные ситуации и развивать произвольность поведения без принуждения и стресса.

3. Возможность учёта индивидуальных темпов развития. Внеурочная деятельность не требует от всех детей одинакового темпа работы. Каждый ребёнок может выполнять задания в комфортном для себя ритме, что особенно важно для детей с разным уровнем готовности к школе.

4. Создание «зоны успеха» для каждого ребёнка. Ребёнок, испытывающий трудности в учебной деятельности, может проявить свои способности в творчестве, спорте или организации коллективных дел. Это позволяет компенсировать возможные неудачи на уроках, поддерживать положительную самооценку и формировать чувство собственной значимости.

5. Сплочение детского коллектива. Совместные игры, проекты, праздники и экскурсии способствуют установлению неформальных дружеских связей между детьми, развитию навыков сотрудничества и взаимопомощи, что помогает первоклассникам быстрее адаптироваться в новом коллективе.

6. Развитие коммуникативных навыков. Внеурочная деятельность предоставляет множество ситуаций для общения: дети учатся знакомиться, договариваться, высказывать своё мнение, слушать других, разрешать конфликты. Это способствует успешному вхождению в систему межличностных отношений в классе.

7. Формирование положительного отношения к школе. Позитивные эмоции, полученные ребёнком во внеурочной деятельности,

переносятся на общее восприятие школы. Школа начинает ассоциироваться не только с трудными заданиями и оценками, но и с интересными событиями, друзьями и радостью творчества [25].

Разнообразные виды и направления внеурочных занятий оказывают разное влияние на адаптацию первоклассников, способствуя снижению тревожности, развитию коммуникативных навыков и формированию положительного отношения к школе [28].

В нашей работе мы опираемся на игровую и познавательную деятельность. Игровая деятельность представляет для нас интерес, так как в начальной школе, особенно в первом классе, игра является наиболее удобным и популярным способом обучения младших школьников [37]. Это связано с тем, что в первый класс дети приходят с ведущей игровой деятельностью, и основная задача учителя – увлечь ребёнка в образовательный процесс. Д.В. Григорьев и П.В. Степанов считают, что основным элементом внеурочной деятельности является игра, которая представляет собой действие, протекающее в определённых рамках места, времени и смысла, по добровольно принятым правилам, вне сферы материальной пользы и необходимости [17].

Наряду с игровой деятельностью ведущее положение занимает познавательная деятельность, которая предполагает изучение человеком окружающей действительности, приобретение новых знаний, а также умение взаимодействовать с окружающим миром. Организация внеурочной деятельности должна способствовать развитию у ребёнка познавательного интереса, что позволяет адаптироваться первокласснику к новым социальным условиям [29].

Внеурочная деятельность обладает уникальным набором характеристик, которые делают её развивающей средой для первоклассника, испытывающего стресс систематического обучения. Прежде всего, это отсутствие жесткой оценочной системы, свободная

атмосфера и возможность выбора вида деятельности, что снижает тревожность и позволяет ребенку проявить себя в «безопасном» пространстве. Важным преимуществом является преимущественно игровая и практико-ориентированная основа, так как игра остаётся ведущей деятельностью в психическом развитии ребёнка 6-7 лет. Через игру можно мягко отрабатывать школьные правила, моделировать социальные ситуации и развивать саморегуляцию [33].

Кроме того, внеурочная деятельность позволяет учитывать индивидуальные темпы развития ребёнка, поскольку он не обязан успевать за общим темпом класса и может углубляться в интересную для него тему. Внеурочная деятельность также способствует межличностному взаимодействию в новой социальной роли: совместные проекты, праздники и игры сплачивают детский коллектив, устанавливают неформальные связи между детьми и педагогом. Наконец, внеурочная деятельность создаёт «зону успеха» для детей с разной академической успеваемостью: ребёнок, испытывающий трудности в учебе, может проявить лидерские качества в спортивной эстафете, творческие способности в рисовании или трудолюбие в изготовлении поделки, что компенсирует возможные неудачи на уроке и поддерживает самооценку [31].

При выборе формы организации внеурочной деятельности ребёнок опирается на свои интересы. ФГОС НОО выделяет следующие формы: экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, КВНы, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования. Наиболее эффективными для адаптации первоклассников являются коммуникативные игры и тренинги, направленные на сплочение и развитие эмпатии; экскурсии по школе, снижающие тревогу перед новым пространством; творческие мастерские и проекты, позволяющие выразить переживания и научиться сотрудничать; подвижные игры и спортивные праздники, снимающие физическое

напряжение; а также часы общения или «круги доверия», где в безопасной атмосфере обсуждаются события школьной жизни и переживания детей. [14].

Таким образом, внеурочная деятельность в современной российской школе, в рамках ФГОС, является обязательной и неотъемлемой частью образовательного процесса, выходящей за рамки традиционных уроков. [34].

Вывод по первой главе

Проведенный в первой главе теоретический анализ психолого-педагогической литературы позволил раскрыть сущность понятия «адаптация» и определить возможности внеурочной деятельности в процессе адаптации первоклассников к обучению в школе.

Анализ работы педагога по адаптации первоклассников показал, что учитель начальных классов выступает ключевой фигурой в адаптационном процессе. Эффективная работа педагога включает постановку конкретных целей (облегчение адаптации, создание доброжелательной атмосферы, сотрудничество с родителями), предъявление воспитанникам трех групп правил поведения (правила общения, правила организованного поведения, правила нравственного поведения), использование разнообразных форм работы (межличностные контакты, рассказ о себе, вхождение в коллектив, заочное знакомство, общее дело). Важное место занимают организация учебного места первоклассника, применение рефлексивного круга и метода положительного примера, а также тесное сотрудничество с родителями.

Изучение возможностей внеурочной деятельности показало, что она является неотъемлемой и обязательной частью основной образовательной программы, реализуемой в формах, отличных от урочных. Основные преимущества внеурочной деятельности для адаптации заключаются в отсутствии жесткой оценочной системы, возможности учета

индивидуальных темпов развития, создании «зоны успеха» для детей с разной успеваемостью, формировании межличностных отношений и сплочении детского коллектива [35].

Таким образом, теоретический анализ подтверждает, что адаптация первоклассников к обучению в школе представляет собой сложный многокомпонентный процесс, успешность которого зависит от комплекса педагогических условий. Внеурочная деятельность обладает значительным потенциалом для создания благоприятной среды, способствующей снижению тревожности, формированию положительного отношения к школе, развитию коммуникативных навыков и успешному прохождению адаптационного периода. Полученные теоретические выводы послужили основой для организации опытно-практической работы, представленной во второй главе исследования.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Диагностика по уровню адаптации первоклассников к обучению в школе

Процесс адаптации первоклассников к обучению в школе представляет собой сложный многокомпонентный процесс, включающий эмоциональное, социальное и учебное приспособление ребенка к новым условиям жизнедеятельности. Успешность прохождения адаптационного периода во многом определяет дальнейшее отношение ребенка к школе, учебной деятельности и своему статусу ученика. Для того чтобы процесс адаптации протекал наиболее благоприятно, необходимо своевременно выявлять возникающие трудности и создавать соответствующие педагогические условия для их преодоления. Мы считаем, что именно внеурочная деятельность обладает значительным потенциалом для создания комфортной, развивающей и социально-обогащающей среды, способствующей успешной адаптации первоклассников. Однако прежде чем разрабатывать фрагмент внеурочной деятельности, направленный на адаптацию первоклассников к обучению в школе, необходимо выявить исходный уровень их адаптации.

Констатирующий этап опытно-практической работы осуществлен в сентябре 2025 года на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Образовательный центр №7 г. Челябинска». В эксперименте приняли участие обучающиеся 1 класса в количестве 22 человек (10 мальчиков, 12 девочек).

Цель констатирующего этапа – выявить исходный уровень адаптации первоклассников к обучению в школе.

Задачи констатирующего этапа:

1. подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня адаптации первоклассников;
2. провести первичную диагностику по выделенным критериям;
3. проанализировать полученные результаты и определить направления для формирующего этапа.

Для выявления уровня адаптации первоклассников к обучению в школе были применены следующие методики:

1. Методика «Домики» (О.А. Орехова) – диагностика эмоционального отношения к школе и уровня школьной тревожности.
2. Методика «Краски» (А.Н. Лутошкин) – определение эмоционального восприятия школьной атмосферы.
3. Проективная методика «Что мне нравится в школе?» (Н.Г. Лусканова) – диагностика учебной мотивации и сформированности внутренней позиции школьника [22].

Методика первая – «Домики» (О.А. Орехова)

Цель: диагностика эмоционального отношения ребенка к школе, учителю, одноклассникам и самому себе, а также выявление уровня школьной тревожности.

Описание: обучающимся раздаются бланки с изображением десяти домиков, расположенных в определенном порядке. Перечень понятий включает: «школа», «учитель», «одноклассники», «я сам», «урок», «перемена», «домашнее задание», «мой портфель», «мой класс», «мое настроение». Каждый цвет получает определенный балл в соответствии с его эмоциональной валентностью (красный, желтый – позитивные эмоции; зеленый, голубой – нейтральные; коричневый, черный, серый – негативные). Подсчитывается суммарный балл по каждому понятию, а также общий индекс тревожности.

Интерпретация результатов:

Высокий уровень (0–5 баллов) – ребенок испытывает положительные эмоции по отношению к школе, учебной деятельности и социальному окружению, тревожность отсутствует или минимальна.

Средний уровень (6–10 баллов) – эмоциональное отношение к школе преимущественно положительное, но наблюдается ситуативная тревожность в отдельных аспектах.

Низкий уровень (11–15 баллов и выше) – преобладание негативных эмоций, высокая школьная тревожность и эмоциональный дискомфорт.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты методики «Домики» (О.А. Орехова) на констатирующем этапе эксперимента

Обучающийся	Количество полученных баллов	Уровень
Обучающийся 1	12	Низкий уровень
Обучающийся 2	13	Низкий уровень
Обучающийся 3	4	Высокий уровень
Обучающийся 4	11	Низкий уровень
Обучающийся 5	8	Средний уровень
Обучающийся 6	14	Низкий уровень
Обучающийся 7	3	Высокий уровень
Обучающийся 8	12	Низкий уровень
Обучающийся 9	7	Средний уровень
Обучающийся 10	15	Низкий уровень
Обучающийся 11	2	Высокий уровень
Обучающийся 12	13	Низкий уровень
Обучающийся 13	9	Средний уровень
Обучающийся 14	1	Высокий уровень
Обучающийся 15	12	Низкий уровень
Обучающийся 16	11	Низкий уровень
Обучающийся 17	14	Низкий уровень
Обучающийся 18	6	Средний уровень
Обучающийся 19	13	Низкий уровень
Обучающийся 20	10	Средний уровень
Обучающийся 21	12	Низкий уровень
Обучающийся 22	15	Низкий уровень

После проведения методики «Домики» мы получили следующие результаты. Высокий уровень оказался у 18% обучающихся (4 человека),

это значит, что у этих детей сформировано положительное эмоциональное отношение к школе, тревожность отсутствует или минимальна. Средний уровень выявлен у 23% опрошенных (5 человек), это значит, что у этих детей эмоциональное отношение к школе преимущественно положительное, но наблюдается ситуативная тревожность в отдельных аспектах. Низкий уровень у 59% исследуемых (13 человек), это значит, что у этих детей преобладают негативные эмоции и высокая школьная тревожность.

Более наглядно полученные результаты представлены на рисунке 1.

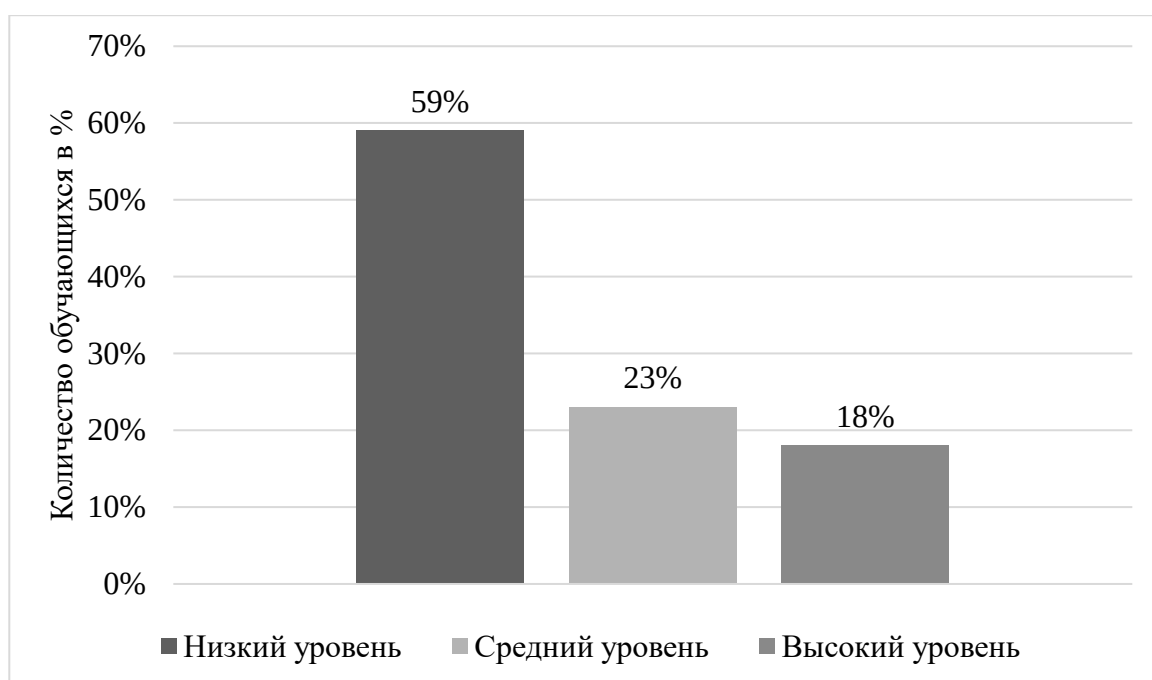


Рисунок 1 – Результаты методики «Домики» на констатирующем этапе эксперимента

На рисунке 1 представлено распределение первоклассников по уровню эмоционального отношения к школе. У обучающихся с высоким уровнем (18%) преобладали теплые тона (красный, желтый) при раскрашивании всех понятий, особенно «школа», «учитель», «мой класс». Для среднего уровня (23%) характерно сочетание теплых и нейтральных тонов. У обучающихся с низким уровнем (59%) при раскрашивании ключевых понятий встречались темные тона (коричневый, черный, серый),

что свидетельствует о высокой школьной тревожности и негативном эмоциональном отношении к школе.

Методика вторая – «Краски» (А.Н. Лутошкин).

Цель: определить эмоциональное восприятие школьной атмосферы и степень удовлетворенности пребыванием в коллективе.

Описание: обучающимся предлагается ассоциировать различные аспекты школьной жизни (урок, перемена, класс, учитель, одноклассники) с определенным цветом. Выбор цвета интерпретируется следующим образом: красный, оранжевый, желтый – радость, активность, положительное отношение (3 балла); зеленый, голубой – спокойствие, удовлетворенность (2 балла); синий, фиолетовый – пассивность, некоторое напряжение (1 балл); серый, коричневый, черный – тревога, дискомфорт, негативное отношение (0 баллов). Подсчитывается суммарный балл по всем ассоциациям.

Интерпретация результатов:

Высокий уровень (13–15 баллов) – преобладание ярких, теплых цветов, положительное эмоциональное восприятие школы.

Средний уровень (8–12 баллов) – сочетание теплых и нейтральных цветов, ситуативный дискомфорт.

Низкий уровень (0–7 баллов) – преобладание темных, холодных тонов, выраженный эмоциональный дискомфорт.

Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты методики «Краски» (А.Н. Лутошкин) на констатирующем этапе эксперимента

Обучающийся	Количество полученных баллов	Уровень адаптации
Обучающийся 1	15	Высокий уровень
Обучающийся 2	4	Низкий уровень
Обучающийся 3	14	Высокий уровень
Обучающийся 4	6	Низкий уровень
Обучающийся 5	10	Средний уровень
Обучающийся 6	3	Низкий уровень

Продолжение таблицы 2

Обучающийся 7	15	Высокий уровень
Обучающийся 8	5	Низкий уровень
Обучающийся 9	9	Средний уровень
Обучающийся 10	2	Низкий уровень
Обучающийся 11	14	Высокий уровень
Обучающийся 12	4	Низкий уровень
Обучающийся 13	8	Средний уровень
Обучающийся 14	15	Высокий уровень
Обучающийся 15	6	Низкий уровень
Обучающийся 16	5	Низкий уровень
Обучающийся 17	3	Низкий уровень
Обучающийся 18	10	Средний уровень
Обучающийся 19	4	Низкий уровень
Обучающийся 20	9	Средний уровень
Обучающийся 21	5	Низкий уровень
Обучающийся 22	10	Средний уровень

После проведения методики «Краски» мы получили следующие результаты. Высокий уровень оказался у 23% обучающихся (5 человека), это значит, что у этих детей преобладают яркие, теплые цвета при ассоциации со школой, что свидетельствует о положительном эмоциональном восприятии учебного процесса. Средний уровень выявлен у 28% опрошенных (6 человек), это значит, что у этих детей сочетаются теплые и нейтральные цвета, что говорит о ситуативном дискомфорте. Низкий уровень у 49% исследуемых (11 человек), это значит, что у этих детей преобладают темные, холодные тона, что свидетельствует о выраженном эмоциональном дискомфорте.

Более наглядно полученные результаты представлены на рисунке 2.

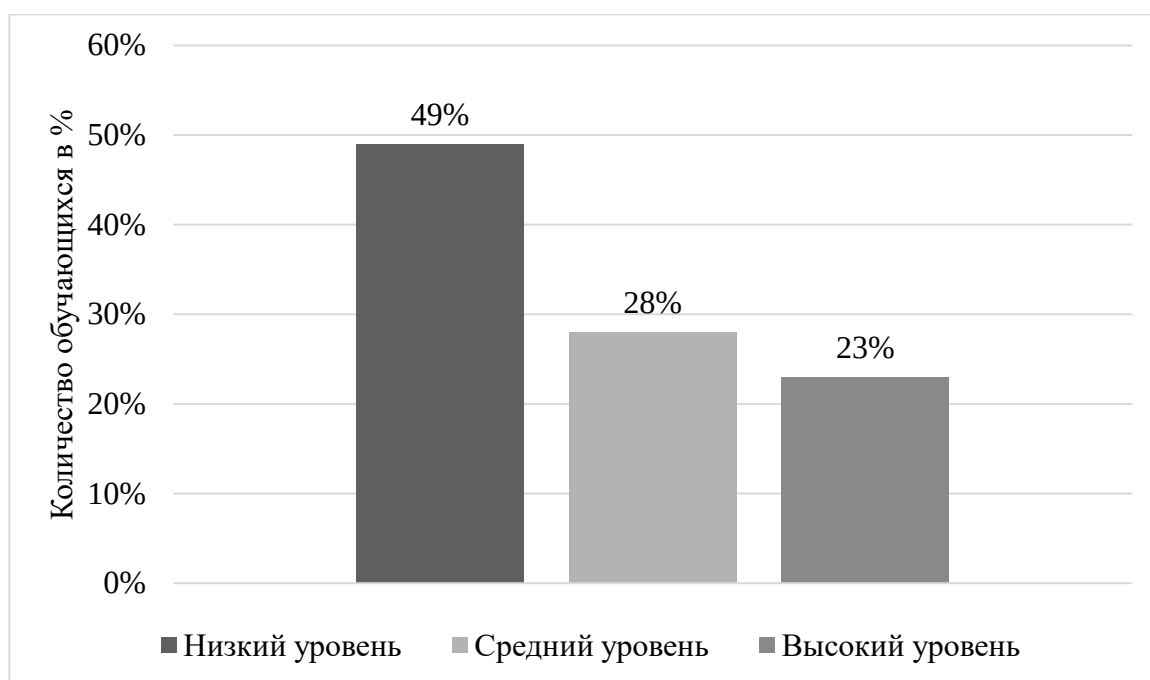


Рисунок 2 – Результаты методики «Краски» на констатирующем этапе эксперимента

На рисунке 2 представлено распределение первоклассников по уровню эмоционального восприятия школы. Анализ цветовых ассоциаций показал, что для большинства первоклассников (49%) характерен низкий уровень. Урок чаще всего ассоциировался с серым или коричневым цветом, что свидетельствует о тревоге и дискомфорте. Перемена окрашивалась в более теплые тона, но недостаточно яркие. Это свидетельствует о том, что для многих детей школьная атмосфера вызывает напряжение и негативные эмоции.

Методика третья – «Что мне нравится в школе?» (Н.Г. Лусканова).

Цель: диагностика учебной мотивации и выявление сформированности внутренней позиции школьника.

Описание: обучающимся предлагается нарисовать картинку на тему «Что мне нравится в школе?». Во время рисования фиксируется последовательность выполнения рисунка, комментарии ребенка, эмоциональные реакции. Анализ рисунков осуществляется по критериям: соответствие теме, содержание рисунка, эмоциональная окраска,

детализация и завершенность. Оценка производится по трехбалльной шкале.

Интерпретация результатов:

Высокий уровень (3 балла) – изображение сюжетов, связанных с учебной деятельностью (классная доска, парты, учитель, процесс письма или чтения), рисунок детализирован, эмоционально окрашен.

Средний уровень (2 балла) – изображение преимущественно игровых моментов (перемены, игры с одноклассниками, прогулки, праздники), рисунок соответствует теме, но недостаточно детализирован.

Низкий уровень (0–1 балл) – рисунок не соответствует теме либо содержит тревожные элементы (темные тона, отсутствие людей, агрессивные сюжеты), ребенок отказывается от рисования.

Результаты исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты методики «Что мне нравится в школе?»
(Н.Г. Лусканова) на констатирующем этапе эксперимента

Обучающийся	Количество полученных баллов	Уровень адаптации
Обучающийся 1	1	Низкий уровень
Обучающийся 2	0	Низкий уровень
Обучающийся 3	3	Высокий уровень
Обучающийся 4	1	Низкий уровень
Обучающийся 5	2	Средний уровень
Обучающийся 6	0	Низкий уровень
Обучающийся 7	3	Высокий уровень
Обучающийся 8	1	Низкий уровень
Обучающийся 9	2	Средний уровень
Обучающийся 10	0	Низкий уровень
Обучающийся 11	3	Высокий уровень
Обучающийся 12	1	Низкий уровень
Обучающийся 13	2	Средний уровень
Обучающийся 14	3	Высокий уровень
Обучающийся 15	1	Низкий уровень
Обучающийся 16	0	Низкий уровень
Обучающийся 17	1	Низкий уровень
Обучающийся 18	2	Средний уровень
Обучающийся 19	2	Средний уровень

Продолжение таблицы 3

Обучающийся 20	2	Средний уровень
Обучающийся 21	3	Высокий уровень
Обучающийся 22	3	Высокий уровень

После проведения методики «Что мне нравится в школе?» мы получили следующие результаты. Высокий уровень оказался у 28% обучающихся (6 человек), это значит, что у этих детей сформирована внутренняя позиция школьника, они изображают сюжеты, связанные с учебной деятельностью. Средний уровень выявлен у 28% опрошенных (6 человек), это значит, что у этих детей преобладает игровая мотивация, учебная деятельность еще не стала для них ведущей и привлекательной. Низкий уровень у 44% исследуемых (10 человек), это значит, что у этих детей рисунки не соответствовали заданной теме либо содержали тревожные элементы.

Более наглядно полученные результаты представлены на рисунке 3.

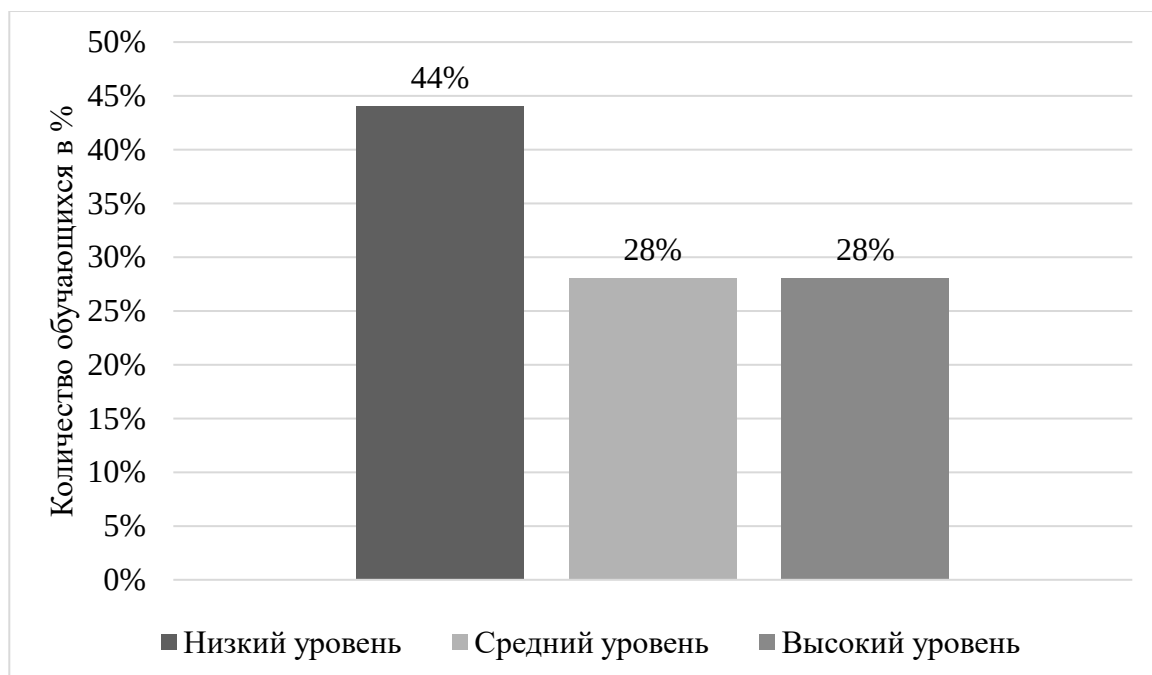


Рисунок 3 – Результаты методики «Что мне нравится в школе?» на констатирующем этапе эксперимента

На рисунке 3 представлено распределение первоклассников по уровню сформированности учебной мотивации. Высокий уровень характерен для 28% детей (6 человек), изображающих учебные сюжеты.

Средний уровень выявлен у 28% (6 человек) – дети изображали преимущественно игровые моменты, что свидетельствует о том, что учебная деятельность еще не стала для них ведущей и привлекательной. Низкий уровень показали 44% (10 человек) – их рисунки не соответствовали заданной теме либо содержали тревожные элементы.

Сопоставив результаты трех диагностических методик, мы получили интегральную картину уровня адаптации первоклассников.

Таблица 4 – Уровень адаптации первоклассников к обучению в школе (констатирующий этап)

Обучающийся	Методика 1 («Домики»)	Методика 2 («Краски»)	Методика 3 («Что мне нравится в школе?»)»))	Итоговый уровень
Обучающийся 1	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
Обучающийся 2	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
Обучающийся 3	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
Обучающийся 4	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
Обучающийся 5	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
Обучающийся 6	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
Обучающийся 7	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
Обучающийся 8	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
Обучающийся 9	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
Обучающийся 10	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
Обучающийся 11	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
Обучающийся 12	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
Обучающийся 13	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
Обучающийся 14	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
Обучающийся 15	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень

Продолжение таблицы 4

Обучающийся 16	Низкий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Обучающийся 17	Низкий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Обучающийся 18	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень
Обучающийся 19	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
Обучающийся 20	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
Обучающийся 21	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
Обучающийся 22	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень

После сопоставления результатов трех методик мы получили следующие интегральные показатели уровня адаптации первоклассников. Высокий уровень адаптации выявлен у 18% обучающихся (4 человека), это значит, что у этих детей по всем диагностическим параметрам наблюдается положительное эмоциональное отношение к школе, сформированная внутренняя позиция школьника и устойчивые социальные контакты. Средний уровень адаптации выявлен у 23% обучающихся (5 человек), это значит, что у этих детей в целом положительное отношение к школе, но наблюдаются ситуативная тревожность в отдельных учебных ситуациях, преобладание игровой мотивации над учебной, избирательность в общении. Низкий уровень адаптации выявлен у 59% обучающихся (13 человек), это значит, что у этих детей наблюдаются признаки школьной дезадаптации: негативное эмоциональное отношение к школе, низкая или отсутствующая учебная мотивация, трудности в установлении контактов с одноклассниками и учителем, эмоциональная нестабильность.

Более наглядно полученные результаты представлены на рисунке 4.

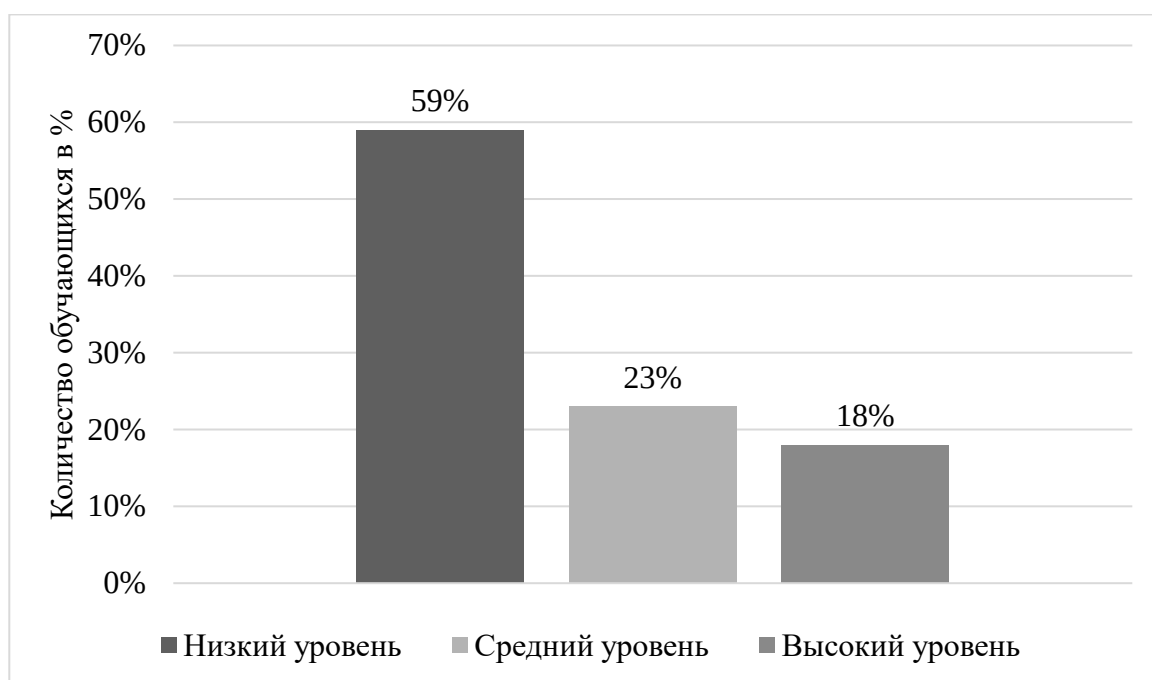


Рисунок 4 – Уровень адаптации первоклассников к обучению в школе (констатирующий этап)

На рисунке 4 представлен интегральный уровень адаптации первоклассников. Высокий уровень адаптации (18%) характерен для детей, у которых по всем диагностическим параметрам наблюдается положительное эмоциональное отношение к школе, сформированная внутренняя позиция школьника и устойчивые социальные контакты.

Средний уровень (23%) выявлен у части первоклассников: для этих детей характерно в целом положительное отношение к школе, но при этом наблюдаются ситуативная тревожность в отдельных учебных ситуациях, преобладание игровой мотивации над учебной, избирательность в общении.

Низкий уровень (59%) выявлен у большинства первоклассников: для этих детей характерны признаки школьной дезадаптации – негативное эмоциональное отношение к школе, низкая или отсутствующая учебная мотивация, трудности в установлении контактов с одноклассниками и учителем, эмоциональная нестабильность.

Таким образом, выполнив сравнительный анализ результатов диагностики, мы пришли к выводу, что уровень адаптации первоклассников к обучению в школе является недостаточным. Высокий

уровень адаптации выявлен лишь у 18% обучающихся (4 человека), средний уровень – у 23% (5 человек), а низкий уровень – у 59% (13 человек). Это означает, что большинство первоклассников испытывают значительные трудности в адаптационный период: у них преобладает высокая школьная тревожность, негативное эмоциональное отношение к школе, несформированность внутренней позиции школьника, трудности в установлении контактов с одноклассниками и учителем.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости организации целенаправленной работы по созданию психолого-педагогических условий для успешного прохождения адаптационного периода первоклассниками.

В связи с этим на формирующем этапе эксперимента нами был разработан и внедрен фрагмент внеурочной деятельности, направленный на успешную адаптацию первоклассников к обучению в школе. Реализация фрагмента внеурочной деятельности предполагает проведение занятий 2 раза в неделю во второй половине дня, в течение первой учебной четверти. Содержание фрагмента включает игровые и познавательные занятия, направленные на снижение тревожности, формирование положительного отношения к школе, развитие коммуникативных навыков и произвольности поведения.

2.2 Разработка фрагмента внеурочной деятельности, направленного на успешную адаптацию первоклассников

Данный фрагмент программы является одним из механизмов решения актуальной проблемы современной начальной школы – успешная адаптация первоклассников к обучению. Поступление в школу становится для ребенка стрессовой ситуацией, так как кардинально меняется его образ жизни, система требований, социальное окружение. Умение ребенка приспособиться к новым условиям, принять новый статус «ученик»,

установить контакты с одноклассниками и учителем, освоить школьные правила во многом определяет его дальнейшую учебную успешность и психологическое благополучие.

Фрагмент программы «Здравствуй, школа!», направленный на успешную адаптацию первоклассников, может открыть перед ними множество интересных возможностей и помочь им развить коммуникативные навыки (умение знакомиться, общаться, договариваться, работать в паре и группе), личностные качества (уверенность в себе, положительная самооценка, снижение тревожности), регуляторные умения (соблюдение правил, организация рабочего места, самоконтроль), а также духовно-нравственные качества (доброту, уважение, взаимопомощь, ответственность).

В заключение программа «Здравствуй, школа!» оказывает значительное положительное влияние на адаптацию первоклассников к обучению в школе, формируя у них устойчивую положительную мотивацию к учению, высокие коммуникативные навыки, духовно-нравственные ценности и потребность в школьной жизни.

Полное содержание фрагмента внеурочной деятельности «Здравствуй, школа!» представлено в Приложении 1.

2.3 Анализ результатов контрольного этапа опытно-экспериментальной работы по развитию адаптации младших школьников

На контрольном этапе опытно-практической работы была проведена повторная диагностическая работа с использованием тех же методик для проверки уровня адаптации первоклассников к обучению в школе после реализации фрагмента внеурочной деятельности.

Методика «Домики» (О.А. Орехова) – контрольный этап

Цель: повторная диагностика эмоционального отношения ребенка к школе, учителю, одноклассникам и самому себе, а также выявление уровня

школьной тревожности после реализации фрагмента внеурочной деятельности.

Результаты исследования представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты методики «Домики» (О.А. Орехова) на контрольном этапе эксперимента

Обучающийся	Количество полученных баллов	Уровень адаптации
Обучающийся 1	8	Средний уровень
Обучающийся 2	10	Средний уровень
Обучающийся 3	3	Высокий уровень
Обучающийся 4	9	Средний уровень
Обучающийся 5	6	Средний уровень
Обучающийся 6	11	Низкий уровень
Обучающийся 7	2	Высокий уровень
Обучающийся 8	8	Средний уровень
Обучающийся 9	5	Высокий уровень
Обучающийся 10	12	Низкий уровень
Обучающийся 11	1	Высокий уровень
Обучающийся 12	9	Средний уровень
Обучающийся 13	7	Средний уровень
Обучающийся 14	2	Высокий уровень
Обучающийся 15	10	Средний уровень
Обучающийся 16	8	Средний уровень
Обучающийся 17	11	Низкий уровень
Обучающийся 18	5	Высокий уровень
Обучающийся 19	9	Средний уровень
Обучающийся 20	6	Средний уровень
Обучающийся 21	10	Средний уровень
Обучающийся 22	12	Низкий уровень

После проведения методики «Домики» на контрольном этапе мы получили следующие результаты. Высокий уровень оказался у 27% обучающихся (6 человек), это значит, что у этих детей сформировано положительное эмоциональное отношение к школе, тревожность отсутствует или минимальна. Средний уровень выявлен у 55% опрошенных (12 человек), это значит, что у этих детей эмоциональное отношение к школе преимущественно положительное, но наблюдается ситуативная тревожность в отдельных аспектах. Низкий уровень у 18% исследуемых (4 человека), это значит, что у этих детей сохраняются негативные эмоции и высокая школьная тревожность.

Более наглядно полученные результаты представлены на рисунке 5.

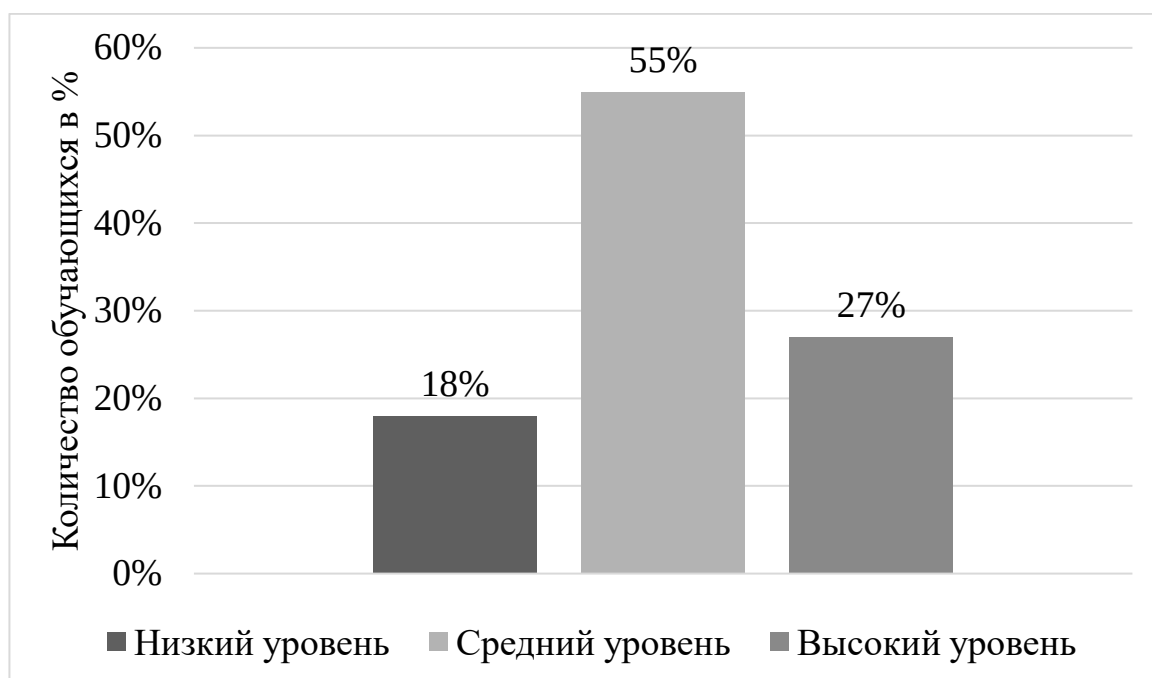


Рисунок 5 – Результаты методики «Домики» на контрольном этапе эксперимента

Сравним результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента по методике «Домики». Мы видим, что высокий уровень изменился с 18% до 27%, средний уровень изменился с 23% до 55%, низкий уровень изменился с 59% до 18%. Представим полученный результат на рисунке 6.

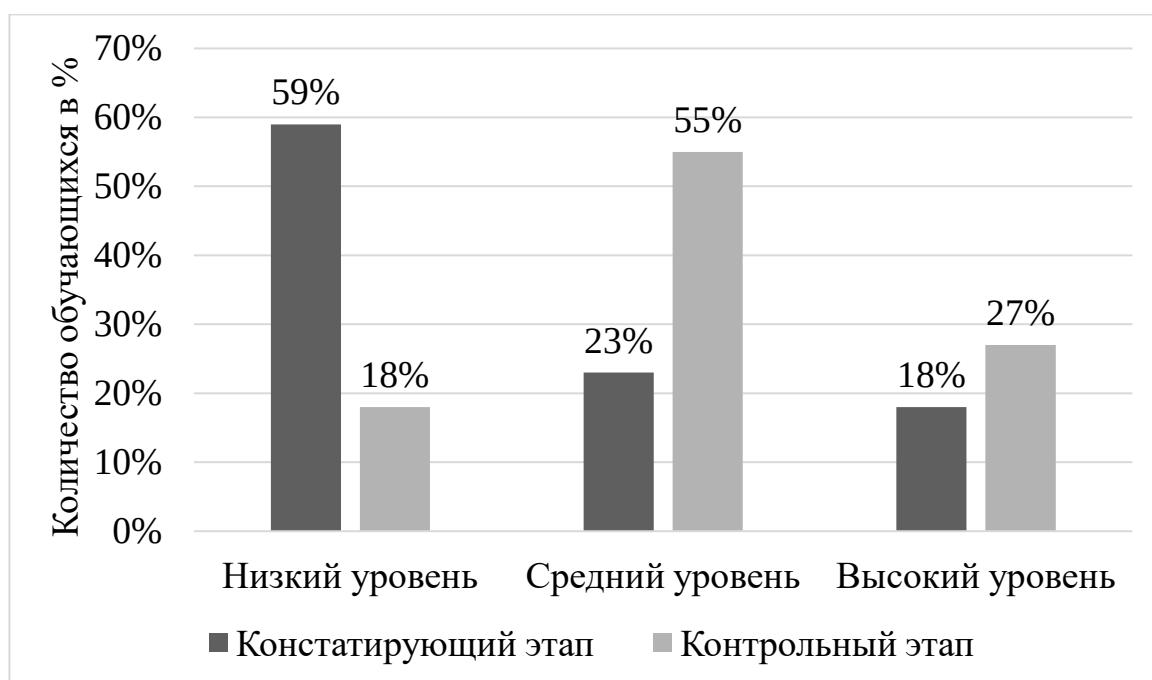


Рисунок 6 – Сравнительная диаграмма уровня адаптации по методике «Домики» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

На рисунке 6 представлено сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов по методике «Домики». Наблюдается положительная динамика: количество детей с низким уровнем снизилось с 59% до 18%, количество детей со средним уровнем увеличилось с 23% до 55%, количество детей с высоким уровнем увеличилось с 18% до 27%. Это свидетельствует о снижении школьной тревожности и улучшении эмоционального отношения к школе у первоклассников после реализации фрагмента внеурочной деятельности.

Методика «Краски» (А.Н. Лутошкин) – контрольный этап

Цель: повторное определение эмоционального восприятия школьной атмосферы и степени удовлетворенности пребыванием в коллективе после реализации фрагмента внеурочной деятельности.

Результаты исследования представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты методики «Краски» (А.Н. Лутошкин) на контрольном этапе эксперимента

Обучающийся	Количество полученных баллов	Уровень адаптации
Обучающийся 1	10	Средний уровень
Обучающийся 2	8	Средний уровень
Обучающийся 3	14	Высокий уровень
Обучающийся 4	9	Средний уровень
Обучающийся 5	11	Средний уровень
Обучающийся 6	5	Низкий уровень
Обучающийся 7	15	Высокий уровень
Обучающийся 8	9	Средний уровень
Обучающийся 9	13	Высокий уровень
Обучающийся 10	6	Низкий уровень
Обучающийся 11	15	Высокий уровень
Обучающийся 12	8	Средний уровень
Обучающийся 13	10	Средний уровень
Обучающийся 14	14	Высокий уровень
Обучающийся 15	9	Средний уровень
Обучающийся 16	11	Средний уровень
Обучающийся 17	4	Низкий уровень
Обучающийся 18	12	Средний уровень
Обучающийся 19	8	Средний уровень
Обучающийся 20	10	Средний уровень
Обучающийся 21	7	Низкий уровень
Обучающийся 22	5	Низкий уровень

После проведения методики «Краски» на контрольном этапе мы получили следующие результаты. Высокий уровень оказался у 27% обучающихся (6 человек), это значит, что у этих детей преобладают яркие, теплые цвета при ассоциации со школой, что свидетельствует о положительном эмоциональном восприятии учебного процесса. Средний уровень выявлен у 55% опрошенных (12 человек), это значит, что у этих детей сочетаются теплые и нейтральные цвета, что говорит о ситуативном дискомфорте, который постепенно снижается. Низкий уровень у 18% исследуемых (4 человека), это значит, что у этих детей сохраняются темные, холодные тона, что свидетельствует об эмоциональном дискомфорте, требующем индивидуальной работы.

Более наглядно полученные результаты представлены на рисунке 7.

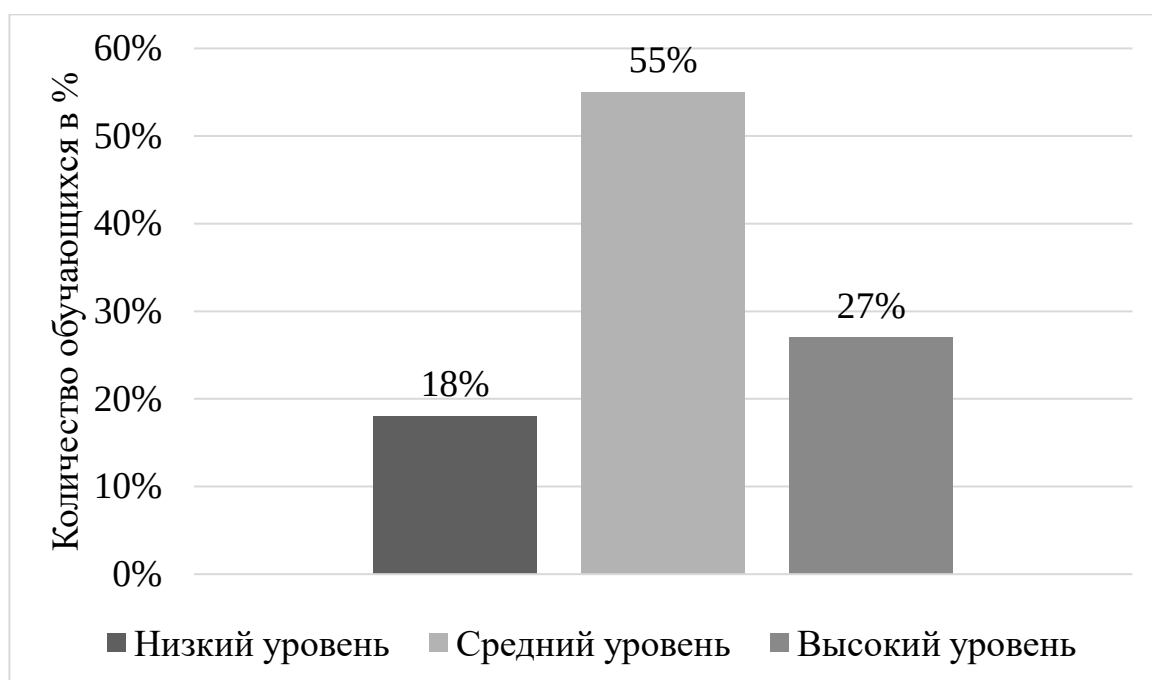


Рисунок 7 – Результаты методики «Краски» на контрольном этапе эксперимента

Сравним результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента по методике «Краски». Мы видим, что высокий уровень изменился с 18% до 27%, средний уровень изменился с 23% до 55%, низкий уровень изменился с 59% до 18%. Представим полученный результат на рисунке 8.

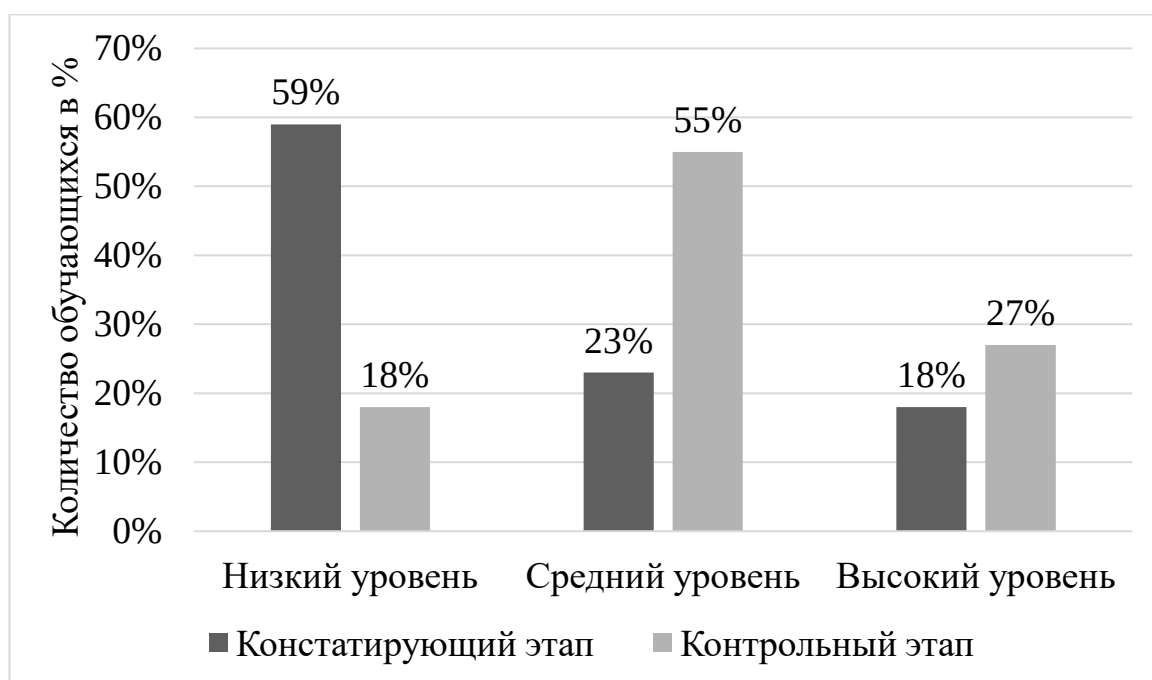


Рисунок 8 – Сравнительная диаграмма уровня адаптации по методике «Краски» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

На рисунке 8 представлено сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов по методике «Краски». Наблюдается положительная динамика: количество детей с низким уровнем снизилось с 59% до 18%, количество детей со средним уровнем увеличилось с 23% до 55%, количество детей с высоким уровнем увеличилось с 18% до 27%. Это свидетельствует о том, что эмоциональное восприятие школьной атмосферы у первоклассников улучшилось, школьная среда стала восприниматься как более комфортная и безопасная.

Проективная методика «Что мне нравится в школе?» (Н.Г. Лусканова) – контрольный этап

Цель: повторная диагностика учебной мотивации и выявление сформированности внутренней позиции школьника после реализации фрагмента внеурочной деятельности.

Результаты исследования представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты методики «Что мне нравится в школе?» (Н.Г. Лусканова) на контрольном этапе эксперимента

Обучающийся	Количество полученных баллов	Уровень адаптации
Обучающийся 1	2	Средний уровень
Обучающийся 2	2	Средний уровень
Обучающийся 3	3	Высокий уровень
Обучающийся 4	2	Средний уровень
Обучающийся 5	3	Высокий уровень
Обучающийся 6	1	Низкий уровень
Обучающийся 7	3	Высокий уровень
Обучающийся 8	2	Средний уровень
Обучающийся 9	3	Высокий уровень
Обучающийся 10	1	Низкий уровень
Обучающийся 11	3	Высокий уровень
Обучающийся 12	2	Средний уровень
Обучающийся 13	2	Средний уровень
Обучающийся 14	3	Высокий уровень
Обучающийся 15	2	Средний уровень
Обучающийся 16	2	Средний уровень
Обучающийся 17	1	Низкий уровень
Обучающийся 18	3	Высокий уровень
Обучающийся 19	2	Средний уровень
Обучающийся 20	2	Средний уровень
Обучающийся 21	1	Низкий уровень
Обучающийся 22	1	Низкий уровень

После проведения методики «Что мне нравится в школе?» на контрольном этапе мы получили следующие результаты. Высокий уровень оказался у 32% обучающихся (7 человек), это значит, что у этих детей сформирована внутренняя позиция школьника, они изображают сюжеты, связанные с учебной деятельностью. Средний уровень выявлен у 50% опрошенных (11 человек), это значит, что у этих детей постепенно формируется учебная мотивация, хотя игровая деятельность еще сохраняет привлекательность. Низкий уровень у 18% исследуемых (4 человека), это значит, что у этих детей учебная мотивация сформирована недостаточно, требуется дальнейшая индивидуальная работа.

Более наглядно полученные результаты представлены на рисунке 9.

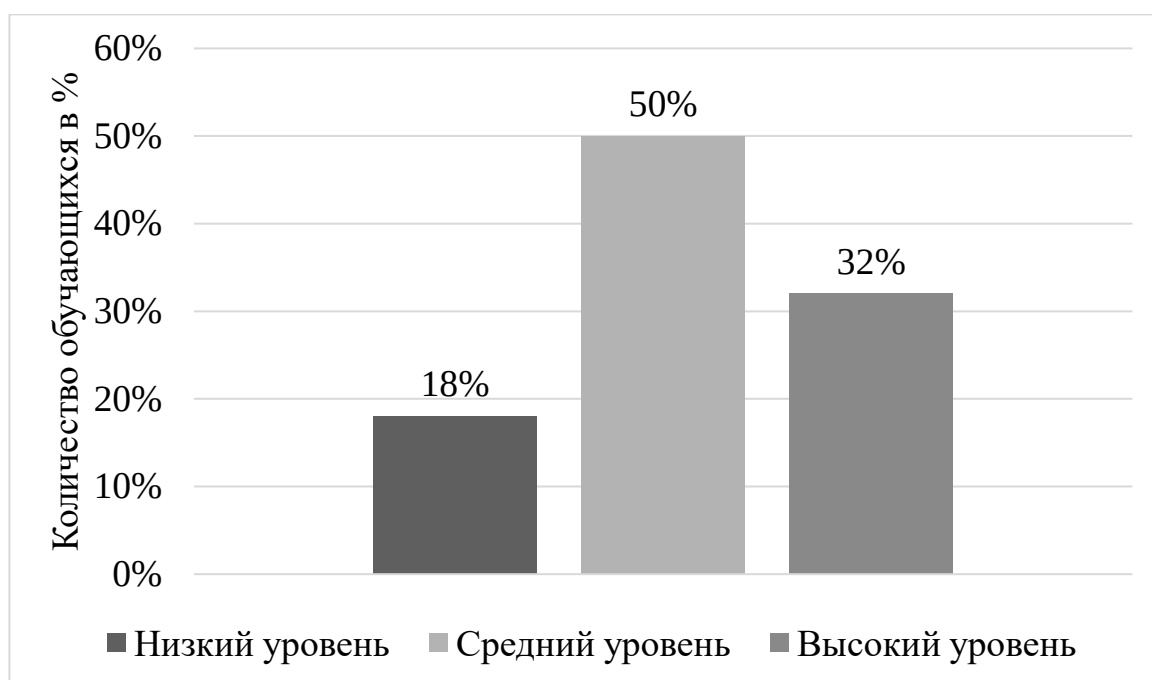


Рисунок 9 – Результаты методики «Что мне нравится в школе?» на контрольном этапе эксперимента

Сравним результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента по методике «Что мне нравится в школе?». Мы видим, что высокий уровень изменился с 18% до 32%, средний уровень изменился с 23% до 50%, низкий уровень изменился с 59% до 18%. Представим полученный результат на рисунке 10.

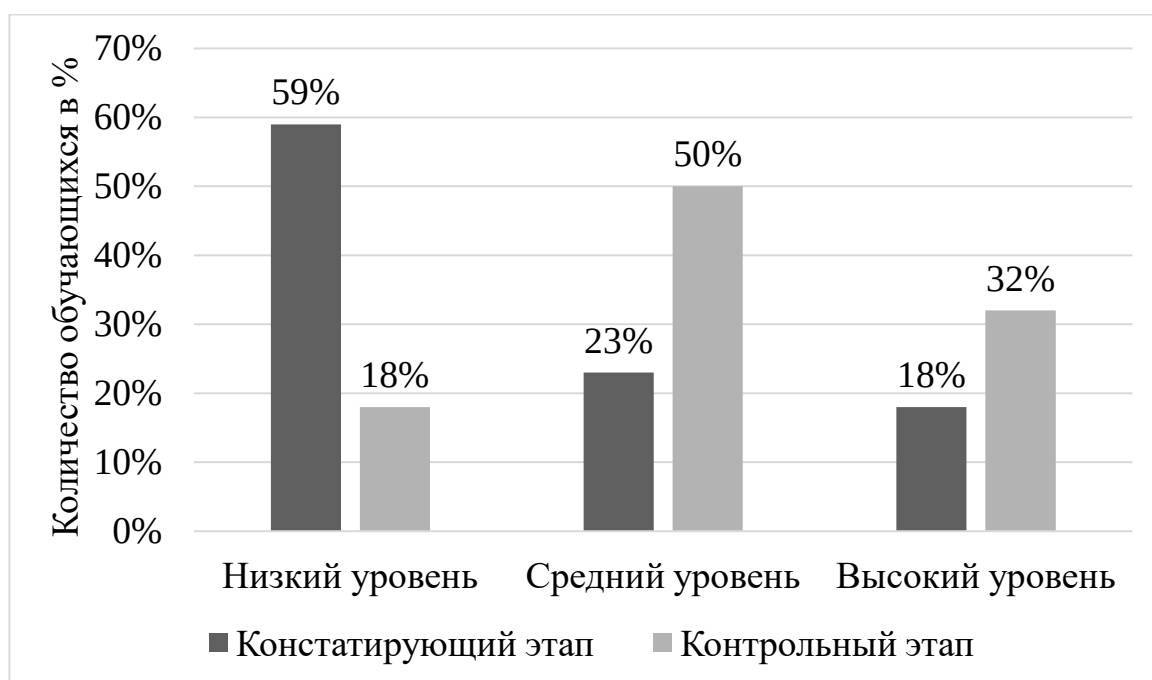


Рисунок 10 – Сравнительная диаграмма уровня адаптации по методике «Что мне нравится в школе?» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

На рисунке 10 представлено сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов по методике «Что мне нравится в школе?». Наблюдается положительная динамика: количество детей с низким уровнем снизилось с 59% до 18%, количество детей со средним уровнем увеличилось с 23% до 50%, количество детей с высоким уровнем увеличилось с 18% до 32%. Это свидетельствует о том, что у первоклассников сформировалась более устойчивая учебная мотивация и внутренняя позиция школьника.

Для выявления уровня адаптации первоклассников к обучению в школе на контрольном этапе мы сопоставили результаты трех методик. Результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Уровень адаптации первоклассников к обучению в школе (контрольный этап)

Обучающийся	Методика 1 «Домики»	Методика 2 «Краски»	Методика 3 «Что мне нравится в школе?»	Итоговый уровень
Обучающийся 1	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень

Продолжение таблицы 8

Обучающийся 2	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
Обучающийся 3	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
Обучающийся 4	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
Обучающийся 5	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень
Обучающийся 6	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
Обучающийся 7	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
Обучающийся 8	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
Обучающийся 9	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
Обучающийся 10	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
Обучающийся 11	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
Обучающийся 12	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
Обучающийся 13	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
Обучающийся 14	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
Обучающийся 15	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
Обучающийся 16	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
Обучающийся 17	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
Обучающийся 18	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
Обучающийся 19	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
Обучающийся 20	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
Обучающийся 21	Средний уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
Обучающийся 22	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий уровень

После сопоставления результатов трех методик на контрольном этапе мы получили следующие интегральные показатели уровня адаптации первоклассников. Высокий уровень адаптации выявлен у 32% обучающихся (7 человек), это значит, что у этих детей по всем диагностическим

параметрам наблюдается положительное эмоциональное отношение к школе, сформированная внутренняя позиция школьника и устойчивые социальные контакты. Средний уровень адаптации выявлен у 50% обучающихся (11 человек), это значит, что у этих детей в целом положительное отношение к школе, ситуативная тревожность снизилась, учебная мотивация постепенно формируется. Низкий уровень адаптации выявлен у 18% обучающихся (4 человека), это значит, что у этих детей сохраняются некоторые признаки школьной дезадаптации, требуется дальнейшая индивидуальная работа.

Более наглядно полученные результаты представлены на рисунке 11.

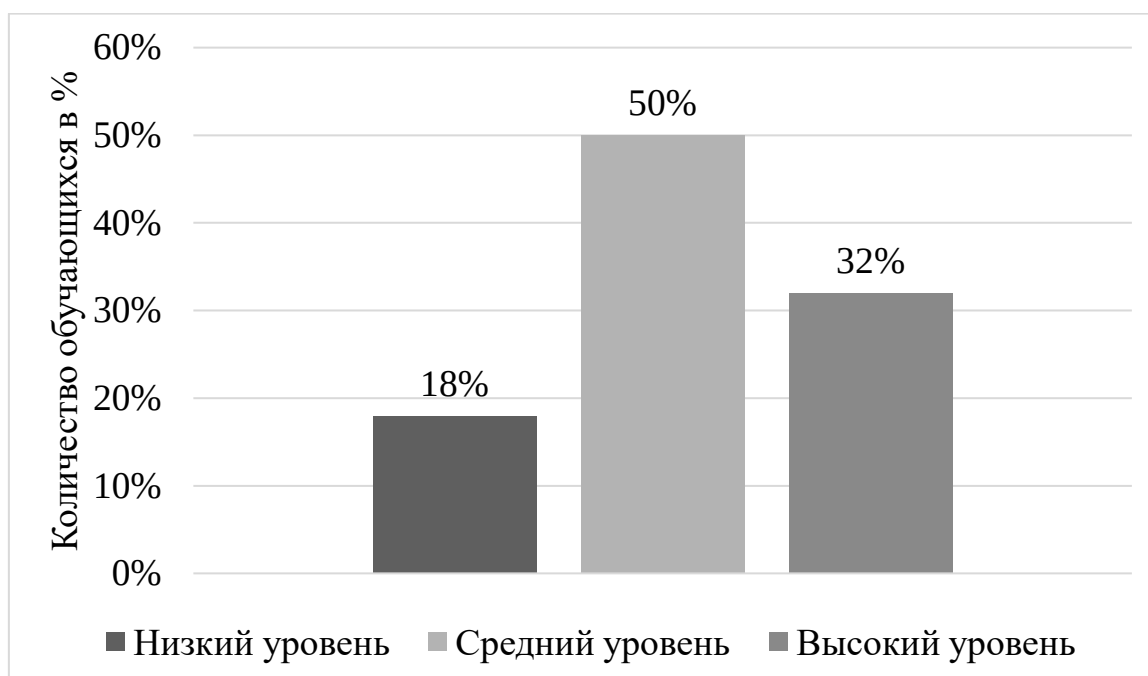


Рисунок 11 – Уровень адаптации первоклассников к обучению в школе (контрольный этап)

Сравним уровень адаптации первоклассников на констатирующем и контрольном этапах в целом по классу. Мы видим, что высокий уровень повысился с 18% до 32%, средний уровень изменился с 23% до 50%, низкий уровень снизился с 59% до 18%. Представим результаты на рисунке 12.

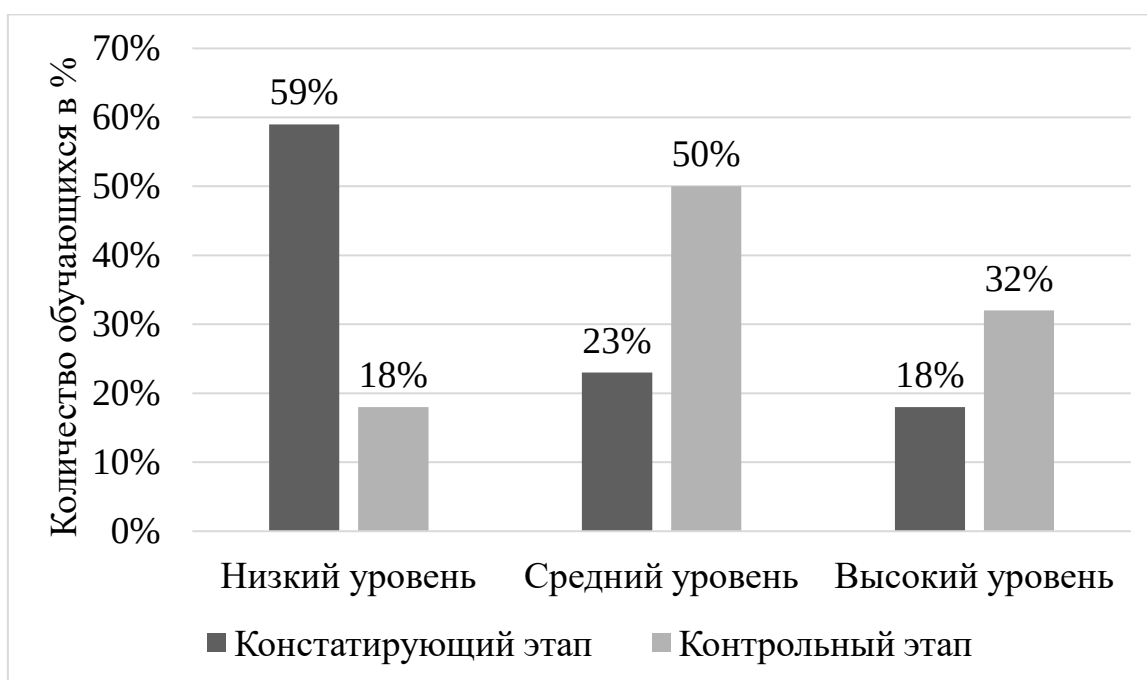


Рисунок 12 – Уровень адаптации первоклассников к обучению в школе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

На рисунке 12 представлено сравнение интегральных показателей адаптации первоклассников на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. Наблюдается положительная динамика: количество детей с низким уровнем адаптации снизилось с 59% до 18%, количество детей со средним уровнем увеличилось с 23% до 50%, количество детей с высоким уровнем увеличилось с 18% до 32%. Это свидетельствует о том, что разработанный фрагмент внеурочной деятельности духовно-нравственного направления «Здравствуй, школа!» оказал положительное влияние на процесс адаптации первоклассников к обучению в школе.

Таким образом, выполнив сравнительный анализ результатов двух этапов нашей опытно-практической работы, стала заметна положительная динамика в уровне адаптации первоклассников к обучению в школе. Следовательно, можно сделать вывод об результативности фрагмента программы внеурочной деятельности «Здравствуй, школа!» духовно-нравственного направления как средства адаптации первоклассников к обучению в школе.

Вывод по второй главе

Для успешной адаптации первоклассников к обучению в школе средствами внеурочной деятельности нами была проведена опытно-практическая работа. Она включала в себя три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Опытно-практическая работа осуществлялась на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Образовательный центр №7 г. Челябинска». В исследовании приняли участие обучающиеся 1 класса в количестве 22 человек (10 мальчиков и 12 девочек).

На констатирующем этапе нами были подобраны и применены методики с целью выявления исходного уровня адаптации первоклассников к обучению в школе. Были использованы следующие методики: методика «Домики» (О.А. Орехова), направленная на диагностику эмоционального отношения к школе и уровня школьной тревожности; методика «Краски» (А.Н. Лутошкин), позволяющая определить эмоциональное восприятие школьной атмосферы; а также проективная методика «Что мне нравится в школе?» (Н.Г. Лусканова), направленная на диагностику учебной мотивации и сформированности внутренней позиции школьника.

По итогам констатирующего этапа нами было выявлено, что уровень адаптации первоклассников к обучению в школе является недостаточным. Высокий уровень адаптации показали лишь 18% обучающихся (4 человека), средний уровень – 23% (5 человек), а низкий уровень – 59% (13 человек). Это свидетельствовало о наличии у большинства первоклассников высокой школьной тревожности, негативного эмоционального отношения к школе, несформированности внутренней позиции школьника и трудностей в установлении контактов с одноклассниками.

В связи с этим появилась необходимость организации работы по внеурочной деятельности для повышения уровня адаптации первоклассников к обучению в школе.

На формирующем этапе нами был создан и внедрен фрагмент программы внеурочной, включающий три модуля: «Давайте познакомимся», направленный на создание доброжелательной атмосферы, знакомство детей друг с другом и снижение тревожности; «Школьные правила», направленный на знакомство с правилами школьной жизни, развитие произвольности поведения и формирование навыков самоорганизации; «Мы – команда», направленный на развитие коммуникативных навыков, умения сотрудничать и формирование взаимопомощи. Реализация фрагмента осуществлялась в течение первой учебной четверти, занятия проводились 2 раза в неделю.

Далее нами был проведён контрольный этап исследования, на котором была применена повторная диагностическая работа с использованием аналогичных методик для проверки уровня адаптации первоклассников и определения результативности фрагмента программы внеурочной деятельности «Здравствуй, школа!».

Полученные нами результаты показали положительную динамику в уровне адаптации первоклассников к обучению в школе. Высокий уровень адаптации повысился с 18% до 32% (с 4 до 7 человек), средний уровень – с 23% до 50% (с 5 до 11 человек), а низкий уровень снизился с 59% до 18% (с 13 до 4 человек).

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что проведённый нами педагогический эксперимент имел положительное влияние на адаптацию первоклассников к обучению в школе, а значит, разработанный фрагмент программы внеурочной деятельности «Здравствуй, школа» может применяться учителями начальных классов в период адаптации первоклассников к школе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном образовании проблема адаптации первоклассников к обучению в школе приобретает особую значимость. Поступление в школу становится для ребенка стрессовой ситуацией, так как кардинально меняется его образ жизни, система требований, социальное окружение. Успешность прохождения адаптационного периода во многом определяет дальнейшее отношение ребенка к школе, учебной деятельности и своему статусу ученика. В связи с этим, внеурочная деятельность выступает важным дополнением к основному образовательному процессу, представляя широкие возможности для создания комфортной, развивающей и социально-обогащающей среды, способствующей успешной адаптации первоклассников.

В нашем исследовании была поставлена цель – теоретически изучить процесс адаптации первоклассников к обучению в школе и разработать фрагмент программы внеурочной деятельности, направленный на успешную адаптацию первоклассников.

Выполняя поставленные задачи исследования, нами была рассмотрена психолого-педагогическая литература и раскрыто содержание понятия «адаптация». Под адаптацией мы понимаем умение ребёнка приспособиться к новой системе социальных условий, новым требованиям, отношениям, режиму жизнедеятельности, а также к новым видам деятельности. Школьная адаптация имеет несколько аспектов: социальный, учебный, психологический, физиологический. Ученые (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Ш.А. Амонашвили, Н.Г. Лусканова и др.) рассматривают адаптацию как активный процесс, в ходе которого происходит перестройка внутренних психических функций, формирование «внутренней позиции школьника» и успешное вхождение ребенка в новую социальную среду.

Также нами были изучены возможности внеурочной деятельности для благоприятной адаптации первоклассников. Внеурочная деятельность

обладает значительным потенциалом для создания благоприятной среды, способствующей снижению тревожности, формированию положительного отношения к школе, развитию коммуникативных навыков и успешному прохождению адаптационного периода. Основными преимуществами внеурочной деятельности являются отсутствие жесткой оценочной системы, возможность учета индивидуальных темпов развития ребенка, создание «зон успеха» для детей с разной академической успеваемостью, формирование межличностных отношений и сплочение детского коллектива.

В практической части исследования мы провели педагогический эксперимент, который состоял из трёх этапов: констатирующий, формирующий и контрольный. На констатирующем этапе нами были подобраны и применены методики с целью выявления исходного уровня адаптации первоклассников к обучению в школе:

1. Методика «Домики» (О.А. Орехова) – диагностика эмоционального отношения к школе и уровня школьной тревожности;
2. Методика «Краски» (А.Н. Лутошкин) – определение эмоционального восприятия школьной атмосферы;
3. Проективная методика «Что мне нравится в школе?» (Н.Г. Лусканова) – диагностика учебной мотивации и сформированности внутренней позиции школьника.

По итогам констатирующего этапа нами было выявлено, что уровень адаптации первоклассников к обучению в школе является недостаточным. Высокий уровень адаптации показали лишь 18% обучающихся (4 человека), средний уровень – 23% (5 человек), а низкий уровень – 59% (13 человек). Это свидетельствовало о наличии у большинства первоклассников высокой школьной тревожности, негативного эмоционального отношения к школе, несформированности внутренней позиции школьника и трудностей в установлении контактов с одноклассниками. В связи с полученными

результатами можно сделать вывод о необходимости организации работы по внеурочной деятельности для повышения уровня адаптации первоклассников.

На формирующем этапе нами был разработан и внедрен фрагмент программы внеурочной деятельности «Здравствуй, школа!», включающий три модуля: «Давайте познакомимся», направленный на создание доброжелательной атмосферы, знакомство детей друг с другом и снижение тревожности; «Школьные правила», направленный на знакомство с правилами школьной жизни, развитие произвольности поведения и формирование навыков самоорганизации; «Мы – команда», направленный на развитие коммуникативных навыков, умения сотрудничать и формирование взаимопомощи.

Далее нами был проведён контрольный этап исследования, на котором была применена повторная диагностическая работа с использованием аналогичных методик для проверки уровня адаптации первоклассников и определения результативности фрагмента программы внеурочной деятельности «Здравствуй, школа!».

Результаты уровня адаптации первоклассников на контрольном этапе значительно улучшились. Высокий уровень адаптации повысился с 18% до 32% (с 4 до 7 человек), средний уровень – с 23% до 50% (с 5 до 11 человек), а низкий уровень снизился с 59% до 18% (с 13 до 4 человек).

Следовательно, можно сделать вывод о том, что проведённый нами педагогический эксперимент имел положительное влияние на уровень адаптации первоклассников к обучению в школе, а значит, разработанный фрагмент программы внеурочной деятельности «Здравствуй, школа!» духовно-нравственного направления может применяться учителями начальных классов в период адаптации первоклассников к школе.

Таким образом, задачи исследования выполнены, а цель нашей работы: теоретически изучить процесс адаптации первоклассников к

обучению в школе и разработать фрагмент программы внеурочной деятельности, направленный на успешную адаптацию первоклассников, – достигнута. Гипотеза исследования, заключающаяся в предположении о том, что уровень адаптации первоклассников к обучению в школе будет более высоким, если в образовательный процесс включить фрагмент внеурочной деятельности, создающий психолого-педагогические условия для успешного прохождения адаптационного периода (снижение тревожности, формирование внутренней позиции школьника, развитие коммуникативных и регуляторных навыков), подтвердилась.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амонашвили, Ш.А. Здравствуйте, дети! : пособие для учителя / Ш.А. Амонашвили. – Москва : Просвещение, 1983. – 208 с.
2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 288 с.
3. Андриенко, О.А. Педагогика. Введение в педагогическую деятельность / О.А. Андриенко, М.С. Мантрова. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 101 с.
4. Афанасьева, О.В. Внеурочная деятельность младших школьников. Формы организации / О.В. Афанасьева // Начальная школа плюс. До и После. – 2012. – № 4. – С. 54-57.
5. Баева, И.А. Психологическая безопасность в образовании / И.А. Баева. – Санкт-Петербург : Союз, 2002. – 271 с.
6. Белкина, В.Н. Психология раннего и дошкольного детства : учебное пособие для студентов вузов / В.Н. Белкина. – Москва : Академия, 2003. – 256 с.
7. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 400 с.
8. Борытко, Н.М. Воспитание в системе образования : учебно-методическое пособие / Н.М. Борытко. – Волгоград : Изд-во ВГИПК РО, 2005. – 75 с.
9. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – Москва : Просвещение, 2011. – 223 с.
10. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – Москва : АСТ, 2008. – 672 с.
11. Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – Москва : ИНТОР, 1996. – 544 с.

12. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка : в 4 т. Т. 2 / В.И. Даль. – Москва : Русский язык, 1979. – 780 с.
13. Данилюк, А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – Москва : Просвещение, 2009. – 24 с.
14. Дробницкий, О.Г. Моральное сознание и его структура / О.Г. Дробницкий // Вопросы философии. – 1972. – № 2. – С. 31-40.
15. Загвязинский, В.И. Педагогический словарь : учебное пособие для студентов вузов / под ред. В.И. Загвязинского, А.Ф. Закировой. – Москва : Академия, 2008. – 352 с.
16. Иванова, И.В. Использование социально-педагогического потенциала внеурочной деятельности в целях адаптации младших школьников к учебе / И.В. Иванова // Начальное образование. – 2018. – № 1. – С. 31-35.
17. Коломинский, Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л. Коломинский. – Минск : Издательство БГУ, 1976. – 350 с.
18. Крильова, Н.Б. Формирование культуры будущего специалиста : учебно-практическое пособие / Н.Б. Крильова. – Москва : Высшая школа, 2003. – 144 с.
19. Лихачев, Б.Т. Теория эстетического воспитания школьников / Б.Т. Лихачев. – Москва : Просвещение, 1985. – 176 с.
20. Логинова, Л.Г. Качество дополнительного образования детей. Менеджмент / Л.Г. Логинова. – Москва : Агентство «Мегаполис», 2008. – 256 с.
21. Логинова, Л.Г. Что такое дополнительное образование детей? / Л.Г. Логинова, Н.Ш. Хайруллин. – Москва : Изд-во А.П.О., 1993. – 109 с.
22. Лусканова, Н.Г. Диагностика школьной дезадаптации / Н.Г. Лусканова. – Москва, 1995. – 127 с.

23. Макаренко, А.С. Воспитание гражданина / А.С. Макаренко. – Москва : Просвещение, 1988. – 304 с.
24. Монахов, В.М. Технологические основы проектирования дидактического процесса / В.М. Монахов. – Волгоград : Перемена, 1995. – 152 с.
25. Мудрик, А.В. Социальная педагогика / А.В. Мудрик. – Москва : Академия, 2003. – 200 с.
26. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе / Р.В. Овчарова. – Москва : ТЦ «Сфера», 1996. – 240 с.
27. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – Москва : Азбуковник, 1999. – 944 с.
28. Панфилова, М.А. Лесная школа: коррекционные сказки и настольная игра для дошкольников и младших школьников / М.А. Панфилова. – Москва : ТЦ «Сфера», 2002. – 96 с.
29. Панько, Е.А. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / Е.А. Панько. – Минск : Издательство Гревцова, 2010. – 192 с.
30. Поволяева, О.Н. Педагогика: введение в профессиональную деятельность : учебное пособие / О.Н. Поволяева, М.А. Харламова. – 2-е изд. – Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2018. – 118 с.
31. Селиванова, Н.Л. Воспитание в современной школе / Н.Л. Селиванова. – Москва : Академия, 2006. – 336 с.
32. Соловьёва, Д.Ю. Социальная адаптация детей в образовательном учреждении / Д.Ю. Соловьёва. – Москва, 2014. – 98 с.
33. Степанов, Е.Н. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания / Е.Н. Степанов, Л.М. Лузина. – Москва : Сфера, 2002. – 160 с.
34. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – Киев : Радянська школа, 1981. – 558 с.

35. Ушинский, К.Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии / К.Д. Ушинский. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 576 с.

36. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 24.09.2022). – Москва, 2022. – 112 с.

37. Шишов, С.Е. Компетентностный подход к образованию: понятие, структура, содержание / С.Е. Шишов // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2001. – № 2. – С. 30-34.

38. Щуркова, Н.Е. Новые подходы к воспитанию школьников / Н.Е. Щуркова. – Москва : Педагогическое общество России, 2000. – 200 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ФРАГМЕНТ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Фрагмент программы посвящен созданию психолого-педагогических условий для успешной адаптации первоклассников через включение их в разнообразные формы внеурочной деятельности духовно-нравственного направления. Фрагмент состоит из отдельных модулей, включающих в себя определенные темы занятий. Содержание занятий предоставляет детям возможность познакомиться со школой, ее правилами, одноклассниками, позволяет развивать их коммуникативные способности, снижать тревожность, формировать положительное отношение к учебной деятельности, воспитывать уважение к учителю и одноклассникам, доброжелательность и взаимопомощь. Содержание каждого модуля можно реализовывать отдельно от остальных, однако для решения поставленной цели необходимо вести систематическую работу по всем трем модулям.

Кроме того, во фрагменте программы представлены разнообразные формы и методы работы по адаптации первоклассников. Это игровые занятия, беседы, практические упражнения, творческие мастерские, экскурсии, праздники. Местом проведения занятий может быть классная комната, школьные помещения (библиотека, столовая, спортзал), школьный двор.

Целенаправленная работа в выбранном направлении позволит подвести детей к тому, что школа – это не только место получения знаний, но и пространство для общения, творчества, дружбы, воспитания в себе доброты, уважения и ответственности, а это в свою очередь будет способствовать успешному решению задач программы.

Цель программы: создание психолого-педагогических условий для успешной адаптации первоклассников к обучению в школе средствами духовно-нравственного воспитания.

Задачи программы:

1. Снизить уровень школьной тревожности, создать ситуации успеха для каждого ребенка, способствовать формированию положительной самооценки и уверенности в себе.

2. Сформировать положительное отношение к школе и учебной деятельности, развить интерес к школьной жизни через неформальные, привлекательные для ребенка формы деятельности.

3. Развить навыки общения со сверстниками и взрослыми, научить детей конструктивному взаимодействию, сотрудничеству, умению договариваться, способствовать сплочению детского коллектива.

4. Воспитывать духовно-нравственные качества: доброту, уважение к окружающим, взаимопомощь, ответственность, честность.

5. Развить произвольность поведения, умение соблюдать правила, планировать и организовывать свою деятельность в игровых ситуациях.

Основные разделы программы

№	Название модуля	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
1	Давайте познакомимся	4	3	1
1.1	Занятие 1. «Моё имя – моя гордость»	1	1	
1.2	Занятие 2. «Мой портрет»	1	1	
1.3	Занятие 3. «Мы такие разные, но мы вместе»	1	1	
1.4	Занятие 4. «Путешествие по школе»	1		1
2	Школьные правила	4	3	1
2.1	Занятие 5. «Правила поведения в школе»	1	1	
2.2	Занятие 6. «Урок и перемена»	1	1	
2.3	Занятие 7. «Как подготовить рабочее место»	1	1	
2.4	Занятие 8. «Первый раз в первый класс» (праздник)	1		1
3	Мы команда	4	3	1

3.1	Занятие 9. «Учимся договариваться»	1	1	
3.2	Занятие 10. «Я помогаю другу»	1	1	
3.3	Занятие 11. «Один за всех и все за одного»	1	1	
3.4	Занятие 12. «Мы – первоклассники!» (итоговое занятие)	1		1
	Итог	12	9	3

Примерное содержание занятий

Модуль 1. «Давайте познакомимся» (4 ч.)

Модуль направлен на создание доброжелательной атмосферы, знакомство детей друг с другом, формирование чувства принадлежности к группе, снижение тревожности, воспитание уважительного отношения к одноклассникам.

Занятие 1. «Моё имя – моя гордость» (1 ч.)

Цель: знакомство, создание положительного эмоционального настроения, формирование позитивного отношения к своему имени и именам одноклассников, воспитание уважения к другим.

Содержание:

- игра-приветствие «Назови имя соседа» (дети сидят в кругу, первый называет свое имя, следующий повторяет имя предыдущего и называет свое, и так по цепочке);
- игра «Ласковое имя» (дети придумывают ласковое производное от своего имени, каждый по кругу называет его, остальные хором повторяют);
- творческая мастерская «Ромашка имен» (каждому выдается заготовка лепестка, на котором он пишет свое имя, затем все лепестки собираются в общую ромашку);
- рефлексивный круг «Что я узнал сегодня».

Формируемые адаптационные и духовно-нравственные навыки: снижение тревожности, принятие себя и своего имени, уважение к имени другого, установление первичных контактов со сверстниками.

Занятие 2. «Мой портрет» (1 ч.)

Цель: развитие самопознания, формирование положительной самооценки, создание возможности для самовыражения, воспитание доброжелательного отношения к себе и другим.

Содержание:

- игра «Снежный ком» (дети по кругу называют свои имена, каждый участник повторяет имена всех, кто называл себя до него);
- упражнение «Что я люблю» (дети заканчивают предложения: «Я люблю...», «Мне нравится...», «Я умею...»);
- творческая мастерская «Мой автопортрет» (дети рисуют свой портрет, изображая не только внешность, но и свои интересы);
- рефлексивный круг.

Формируемые адаптационные и духовно-нравственные навыки: положительная самооценка, самопринятие, умение рассказывать о себе, доброжелательность.

Занятие 3. «Мы такие разные, но мы вместе» (1 ч.)

Цель: формирование представлений о разнообразии интересов одноклассников, развитие эмпатии, принятие различий, воспитание терпимости и уважения к другим.

Содержание:

- игра «Найди похожего» (ведущий называет признак, дети, у которых есть этот признак, выходят в центр круга);
- игра «Мы похожи – мы разные» (дети разбиваются на пары, находят сходства и отличия);
- коллективный коллаж «Наш класс» (на большом листе бумаги дети создают коллаж, каждый изображает себя и то, что ему нравится);

- рефлексивный круг.

Формируемые адаптационные и духовно-нравственные навыки: эмпатия, принятие различий, умение находить общее с другими, уважение к индивидуальности каждого.

Занятие 4. «Путешествие по школе» (1 ч.)

Цель: знакомство со школьным пространством, снижение тревоги перед новым окружением, формирование чувства принадлежности к школе, воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

Содержание:

- экскурсия-игра «Найди школьные сокровища» (дети получают карту с пунктами назначения: библиотека, спортзал, столовая, медкабинет, кабинет директора, на каждом этапе выполняют небольшое задание);
- беседа «Кто работает в нашей школе» (обсуждение профессий работников школы, как к ним обратиться за помощью, воспитание уважения к труду взрослых);
- коллективная работа «Школа, в которой я учусь» (дети рисуют самое запомнившееся место в школе, рисунки объединяются в общий коллаж).

Формируемые адаптационные и духовно-нравственные навыки: ориентирование в школьном пространстве, снижение тревожности перед новым окружением, знакомство со школьными сотрудниками, уважение к труду взрослых, бережное отношение к школе.

Модуль 2. «Школьные правила» (4 ч.)

Модуль направлен на знакомство с правилами школьной жизни, развитие произвольности поведения, формирование навыков самоорганизации и самоконтроля, воспитание ответственности и дисциплинированности.

Занятие 5. «Правила поведения в школе» (1 ч.)

Цель: знакомство с правилами поведения, формирование понимания необходимости правил, развитие произвольности, воспитание уважения к нормам и правилам.

Содержание:

- игра «Можно – нельзя» (детям предлагаются различные ситуации, связанные со школьными правилами, они показывают зеленый кружок – можно, красный – нельзя);
- чтение и обсуждение рассказа В.А. Осеевой «Волшебное слово» (воспитание вежливости и уважения к окружающим);
- игра «Собери портфель» (в игровой форме собрать портфель к уроку);
- рефлексивный круг «Какие правила я запомнил».

Формируемые адаптационные и духовно-нравственные навыки: понимание школьных правил, произвольность поведения, самоорганизация, ответственность, вежливость.

Занятие 6. «Урок и перемена» (1 ч.)

Цель: формирование представлений о различии поведения на уроке и на перемене, развитие умения переключаться, воспитание дисциплинированности.

Содержание:

- беседа-дискуссия «Что такое урок, что такое перемена»;
- игра «Урок – перемена» (ведущий называет вид деятельности, дети определяют, когда это можно делать: на уроке, на перемене или и там, и там);
- подвижная игра «Перемена» (на ковре организуется подвижная игра, педагог подает сигнал «Звонок! Урок!», и дети быстро занимают свои места);
- рефлексивный круг.

Формируемые адаптационные и духовно-нравственные навыки: умение переключаться с игровой деятельности на учебную, понимание режима школьного дня, дисциплинированность.

Занятие 7. «Как подготовить рабочее место» (1 ч.)

Цель: формирование навыков организации рабочего места, развитие самостоятельности и ответственности, воспитание аккуратности и бережливости.

Содержание:

- игра-ситуация «Стол Лены и стол Светы» (педагог рассказывает историю о двух девочках: одна всегда готовит рабочее место к уроку, а другая – нет, дети обсуждают, у кого работа получится лучше);
- практическое упражнение «Наведи порядок» (дети приводят свое рабочее место в порядок);
- игра «Что нужно для урока?» (педагог называет предметы, дети хлопают, если предмет нужен для урока);
- рефлексивный круг.

Формируемые адаптационные и духовно-нравственные навыки: самоорганизация, ответственность, подготовка к учебной деятельности, аккуратность, бережное отношение к школьным принадлежностям.

Занятие 8. «Первый раз в первый класс» (праздник) (1 ч.)

Цель: создание положительного эмоционального опыта, связанного со школой, закрепление чувства принадлежности к школьному сообществу, воспитание любви к школе и уважения к школьным традициям.

Содержание:

- торжественное мероприятие «Посвящение в первоклассники» (проводится совместно с родителями, дети читают стихи, поют песни, участвуют в конкурсах, каждому вручается символический подарок);
- совместное чаепитие;
- вручение подарков от родителей;
- общая фотография класса.

Формируемые адаптационные и духовно-нравственные навыки: положительное эмоциональное отношение к школе, чувство

принадлежности к классному коллективу, уважение к школьным традициям.

Модуль 3. «Мы – команда» (4 ч.)

Модуль направлен на развитие коммуникативных навыков, умения сотрудничать, работать в паре и группе, формирование взаимопомощи и дружеских отношений, воспитание коллективизма и доброты.

Занятие 9. «Учимся договариваться» (1 ч.)

Цель: развитие навыков сотрудничества, умения договариваться, находить компромисс, воспитание терпимости и уважения к чужому мнению.

Содержание:

- игра «Рисунок вдвоем» (дети разбиваются на пары, каждой паре выдается один лист бумаги и один карандаш на двоих, рисовать нужно вместе, держась за карандаш одновременно);
- игра «Общая картина» (группы по 4–6 человек на одном листе рисуют картину на заданную тему);
- обсуждение «Как договориться, чтобы не ссориться» (дети вместе с педагогом формулируют правила сотрудничества);
- рефлексивный круг.

Формируемые адаптационные и духовно-нравственные навыки: коммуникативные навыки, умение договариваться, работа в паре, уважение к чужому мнению, терпимость.

Занятие 10. «Я помогаю другу» (1 ч.)

Цель: формирование ценностного отношения к взаимопомощи, развитие эмпатии, воспитание доброты и отзывчивости.

Содержание:

- чтение и обсуждение рассказа В.А. Осеевой «Два пирожных» (воспитание доброты и умения делиться);

- игра «Помоги товарищу» (дети разбиваются на пары, одному завязывают глаза, второй должен провести его по комнате, обходя препятствия, объясняя словами, куда идти);

- коллективная работа «Копилка добрых дел» (в классе вывешивается плакат, где отмечаются добрые дела);

- рефлексивный круг.

Формируемые адаптационные и духовно-нравственные навыки: эмпатия, взаимопомощь, умение поддерживать друг друга, доброта, отзывчивость.

Занятие 11. «Один за всех и все за одного» (1 ч.)

Цель: развитие групповой сплоченности, формирование чувства коллективной ответственности, воспитание дружбы и взаимовыручки.

Содержание:

- игра «Паутинка» (дети стоят в кругу, передают клубок ниток, называя имя того, кому передают, пока все не будут связаны единой «паутинкой»);

- эстафета «Дружные пары» (дети разбиваются на пары, пробегают дистанцию, прижавшись друг к другу спинами);

- коллективное творческое дело «Ковер дружбы» (на большом листе бумаги дети рисуют символы дружбы);

- рефлексивный круг.

Формируемые адаптационные и духовно-нравственные навыки: групповая сплоченность, чувство коллектива, умение работать в команде, дружба, взаимовыручка.

Занятие 12. «Мы – первоклассники!» (итоговое занятие) (1 ч.)

Цель: подведение итогов адаптационного периода, закрепление положительного отношения к школе, создание ситуации успеха для каждого ребенка, воспитание чувства гордости за свой класс и школу.

Содержание:

- игра «Пожелания» (дети передают друг другу «волшебную палочку», произнося пожелания);
- презентация достижений (стенд или презентация с фотографиями и работами детей, сделанными в течение адаптационного периода);
- вручение благодарностей (каждый ребенок получает благодарность в какой-либо номинации: «Самый добрый», «Самый отзывчивый», «Самый веселый», «Самый внимательный» и т. д.);
- совместное чаепитие.

Формируемые адаптационные и духовно-нравственные навыки: положительная самооценка, чувство успеха, положительное отношение к школе и классу, гордость за свои достижения и достижения класса.

Результаты освоения программы

В результате освоения фрагмента программы «Здравствуй, школа!» духовно-нравственного направления, направленной на успешную адаптацию первоклассников, учащиеся 1 класса продемонстрируют положительную динамику в адаптационной и духовно-нравственной сферах. Они приобретут знания о школе и её правилах, разовьют коммуникативные навыки и умение работать в коллективе, сформируют устойчивое положительное отношение к школе, учебной деятельности и одноклассникам, а также усвоят духовно-нравственные ценности: доброту, уважение, взаимопомощь, ответственность, честность, что будет проявляться в их поведении, общении и эмоциональном состоянии.