



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГТТУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК
**ВЛИЯНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ НА АДАПТАЦИЮ
ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ШКОЛЕ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению: - 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Магистерская программа «Психология и педагогика
начального образования»

Проверка на объем заимствований:
87.13 % авторского текста

Выполнила:
Студентка группы ОФ-208/151-2-1
Кванских Юлия Петровна

Работа допущена к защите
« 5 » июня 2018 г.
зав. кафедрой ППиПМ
Волчегорская Е.Ю.

Научный руководитель:
доктор пед. наук, профессор
Волчегорская Евгения Юрьевна

Челябинск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД В ШКОЛЕ.....	7
1.1 Понятие и особенности субъективного благополучия детей.....	7
1.2 Современные подходы к исследованию школьной адаптации.....	14
Выводы по 1 главе.....	26
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.1 Задачи и содержание экспериментальной работы.....	28
2.2 Результаты исследования и их анализ.....	32
2.3 Программа внеурочной деятельности, направленная на повышение субъективного благополучия у первоклассников в период адаптации к школе.....	36
Выводы по 2 главе.....	43
Заключение.....	45
Библиографический список.....	48
Приложения.....	54

Введение

Социологические исследования показывают, что количество детей и физически, и психологически не готовых к школе, увеличивается с каждым годом. По данным Э.М. Александровской у 56 % детей адаптация к школе занимает первые два-три месяца обучения, 30 % детей отвечают требованиям школы лишь к концу первого полугодия, а 14 % детей испытывают сложности адаптации в течение всего года обучения.

К проблеме адаптации первоклассников в школе обращались многие признанные педагоги и ученые, такие как Э.М. Александровская, Н.С. Аминникова, М.М. Безруких, А.Л. Венгер, Л.Н. Винокуров, И.В. Дубровина, С.П. Ефимова, Р.В. Овчарова, Г.А. Цукерман, Д.Б. Эльконин и т.д.

Известно, что готовность к школе является сильным предиктором успешности последующего обучения и взрослых достижений. Наука установила убедительную связь между социальным, эмоциональным развитием ребенка и его подготовленностью к школьному обучению [13]. Однако детская готовность к школе может рассматриваться не только как критерий оценки подготовки дошкольника к началу получения формального образовательного опыта, но и с точки зрения его комфортности как внутри себя, так и в рамках социума.

Проблема субъективного благополучия младших школьников раскрыта в трудах Н.М. Бредбёрна, Е.Ю. Волчегорской, М.В. Григорьевой, Э. Динер, О.А. Елисеева, Д. Канман, К. Рифф, Р.М. Шамионов и т.д.

На социальном уровне значимость работы обусловлена необходимостью повысить адаптационные возможности первоклассников, которые позволят им приспособиться к условиям систематического обучения.

На научно-теоретическом уровне значимость работы обусловлена недостаточным вниманием к такому фактору адаптации к систематическому обучению, как состояние субъективного благополучия младших школьников.

На практическом уровне значимость работы обусловлена необходимостью создания в рамках адаптационного периода программы внеурочной деятельности, направленной на повышение субъективного благополучия.

Актуальность проблемы повлекла за собой выявление противоречий:

- между необходимостью повысить адаптационные возможности первоклассников и недостаточным вниманием к такому фактору адаптации как субъективное благополучие младших школьников;

- между потребностью в научно-методическом обеспечении процесса формирования субъективного благополучия первоклассников и недостаточной методической разработанностью способов его формирования в адаптационный период обучения учеников в начальной школе.

Анализ актуальности и противоречий определили проблему исследования: существует ли взаимосвязь между самооценкой субъективного благополучия и успешностью адаптации первоклассников.

Актуальность, значимость и недостаточная разработанность рассматриваемой проблемы определили выбор темы исследования: «Влияние субъективного благополучия первоклассников на адаптацию к школе».

Целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка влияния субъективного благополучия первоклассников на адаптацию к школе для разработки программы внеурочной деятельности, направленной на повышение субъективного благополучия первоклассников в период адаптации к школе.

Объект исследования – процесс адаптации первоклассников.

Предмет исследования – влияние субъективного благополучия первоклассников на адаптацию к школе.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между самооценкой субъективного благополучия младшего школьника и успешностью адаптационного процесса: чем выше уровень самооценки субъективного благополучия, тем успешнее проходит процесс адаптации.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать понятие и особенности субъективного благополучия детей.

2. Выявить современные подходы к исследованию школьной адаптации.

3. Провести экспериментальное исследование и проанализировать его результаты.

4. Разработать программу внеурочной деятельности, направленную на повышение субъективного благополучия у первоклассников в период адаптации к школе.

Методологические подходы:

1. Личностно-ориентированный, позволивший актуализировать внимание к личности младшего школьника.

2. Деятельностный подход позволил выявить виды деятельности, направленные на повышение субъективного благополучия у первоклассников в период адаптации к школе.

Для решения исследовательских задач были использованы следующие методы:

➤ теоретические методы: анализ психолого-педагогической и методической литературы;

➤ практические методы: эксперимент; тестирование;

➤ методы обработки и интерпретации данных.

Теоретическая значимость: впервые выявлена взаимосвязь между самооценкой субъективного благополучия младшего школьника и успешностью адаптационного процесса в начальной школе.

Практическая значимость исследования: разработанная нами программа внеурочной деятельности, направленная на повышение субъективного качества жизни у первоклассников в период адаптации к школе, может быть использована в практике работы психолога и учителя начальных классов.

Экспериментальная база исследования: лицей № 97 г. Челябинска. В эксперименте принимали участие первоклассники в количестве 53 человек.

1. На первом этапе (сентябрь-декабрь 2016 г.) изучалась психолого-педагогическая литература, формулировались основные методологические

положения исследования, разрабатывалась методика проведения эмпирического исследования, подбирались диагностический инструментарий.

2. На втором этапе (январь-ноябрь 2017 г.) проведена экспериментальная работа, обработка и анализ полученных данных, определяется поиск новых подходов к изучению темы исследования.

3. На третьем (декабрь-апрель 2018 г.) оформлении результатов исследования, разработка программы внеурочной деятельности, формулировка выводов, оформление магистерской диссертации.

Апробация работы осуществлялась путем участия в конференциях:

1. Всероссийская научно-практическая конференция «Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы» 20 октября – 20 ноября 2016 г.

2. Международная научно-практическая конференция Воспитание и обучение детей младшего возраста, «ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ» 2017 г., г. Москва.

3. Участие в фестивале науки ЮУрГГПУ (стендовый доклад) 6 ноября 2017 г., г. Челябинск.

4. Молодой ученый: вызовы и перспективы: сб. ст. по материалам X междунар. науч.-практ. конф. «Готовность ребенка к школьному обучению: социально-эмоциональные навыки» – № 4(24). – М., Изд. «Интернаука», 2018. – 102 с.

5. XVI Международная научно-практическая конференция актуальные проблемы дошкольного образования: традиции и инновации апрель 2018 г., г. Челябинск.

6. Всероссийская научно-практическая конференция: проектная и научно-исследовательская деятельность учащихся: от замысла к итогам. Проблемы и решения, 22-23 марта 2018 г., г. Челябинск.

Структура магистерской диссертации включает в себя введение, две главы, заключение, библиографический список из 59 источников и 9 приложений.

ГЛАВА 1. Теоретические основы проблемы субъективного благополучия первоклассников в адаптационный период в школе

1.1. Понятие и особенности субъективного благополучия детей

С термином «субъективное благополучие», авторы зарубежной психологии знакомы уже давно, а для наших психологов этот термин с каждым годом находит всё новые формулировки. Человек, который пытается дать оценку собственной жизни, его эмоциональное состояние, является темой многих философских работ, в которых преимущественно рассматривается термин «счастье». В современных работах на эту тему также массово рассматриваются термины «счастье», «успех» «позитивные эмоции», «удовлетворение» [21].

В 1960-е гг. американские экспериментальные объединения начали интересоваться у людей об их удовлетворенности жизни. Это подтолкнуло психологов к появлению первых научных работ. Среди них: «Модель человеческих тревог» Х. Кентрила – международное исследование почти 24 000 испытуемых; «Структура психологического благополучия» Р. Бредберна, в которой использовали результаты исследования, проведенного Национальным центром изучения общественного мнения; «Качество американской жизни» Д. Кэмпбелла, К. Конверса и Д. Роджерса – работа в рамках изысканий Исследовательского центра Мичиганского университета [4].

В 1967 г. К. Уилсон в «Психологическом бюллетене» произвел краткий анализ источников, которые касаются вопросов субъективного благополучия.

Через 5 лет к публикации готовится журнал «Исследования социальных показателей», в котором рассматривается невероятный объём материалов по вопросам эмоции, благополучия и удовлетворения жизнью. В журнале под названием «Личность и индивидуальные различия» появились заметки на тему индивидуальных различий в восприятии субъективного благополучия. Журнал «Психология личности и социальная психология» не остался в стороне и начал публиковать статьи, связанные с благополучием [7].

В 1994 г. П. Венховен издал собственное собрание, состоящие из 3 частей «Корреляты счастья», где проанализировал больше 600 экспериментов со всего мира. Д. Канман, Э. Динер и С. Шварц выпустили большее по объему издание, которое основывалось на выступлениях крупнейших конференций по данному вопросу [4].

В 2000 г. ученые приходят к такому выводу, что субъективное благополучие создается не только физическим и психическим благополучием, но и внешним состоянием организма. По мнению Л. Косалса, субъективное благополучие личности зависит от уровня усвоенной социальной культуры, а также от состояния индивидуального и общественного, физического и психического, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья [14].

Рассмотрим термин «субъективное благополучие» различных ученых, чтобы разобраться в структуре определения. Самое распространенное определение, которым пользуются все молодые ученые, интересующиеся данной темой, является определение Р.М. Шамионова. Он высказывает такую мысль, что это представление, которое выражает в буквальном смысле слова собственное отношение индивида к своей личности, а также к процессам, носящим главное для него значение с точки зрения приобретенных нормативных знаний о внешней и внутренней среде, при этом должно присутствовать состояние внутренней удовлетворенности [50].

Е. Diener, американский психолог, придерживался такой позиции, что субъективное благополучие субъекта представляет неразрывно связанное социально-психологическое образование, включающее оценку и мироощущение каждого человека к своей собственной жизни [58].

Л.В. Куликов трактует этот термин, как обобщенное и относительно устойчивое переживание, имеющее особую значимость для личности, выстраивающееся на отношении человека к себе и окружающему миру и связанное с состоянием удовлетворенности [31].

Отечественный исследователь Л.В. Куликов отмечал следующие составляющие субъективного благополучия личности: духовное, социальное, материальное, физическое и психологическое [32]. В.А. Погорская делает

вывод, что субъективное благополучие – категория субъектности человека, в которой едины восприятие, оценка, соотнесение и т.д.; обобщенное и относительно устойчивое переживание, имеющее особую значимость для личности. Оно является значимой составляющей частью доминирующего психического состояния [41].

Становится очевидно, что субъективное благополучие тесно связано с психологическим и социальным здоровьем человека, его религией, мечтами, жизнелюбием и, конечно, уверенностью в завтрашнем дне. Оно оказывает питательную среду, которая обеспечивает человека внутренними силами и положительным настроением, что необходимо для полноценной личности.

Субъективное благополучие индивида различные авторы связывают с разными факторами:

- ✓ с успешностью самореализации личности (в основном американские ученые такие как, А. Маслоу, К.Г. Юнг, К. Роджерс);
- ✓ с качествами человека и его спецификой;
- ✓ с условиями деятельности (образовательными, социальными, экономическими) (М.В. Григорьева, О.А. Елисеева, N. Bradburn, C.D. Ryff, и др.) [28].

Наши соотечественники считают, что субъективное благополучие неразрывно связано с психологическим здоровьем, состоянием единства с самыми различными компонентами личности: эмоциональными, духовными, умственными и психологическими.

В зарубежной психологии ученые выявили следующие компоненты субъективного благополучия:

- положительное отношение к себе и к своим окружающим; доверительные и дружеские отношения с людьми; наличие собственного мнения, компетентность в различных сферах жизни, наличие жизненных позиций, ощущение самореализации и полезности для общества (C.D. Ryff);

- умение находить отличительные признаки между хорошим и плохим (N. Bradburn);

- переживание безысходности, довольство своей жизнью и ощущение собственного достоинства (D. Shek);

- восхищение, приятные и неприятные эмоции (E. Diener);

- импульсивная, но с другой стороны познавательная оценка человеком удовлетворенности своего жизненного пути (A. Yang, D. Wang, T.Li, F. Teng, Z. Ren) [57].

Субъективное благополучие личности неразрывно связано с удовлетворенностью в самых различных сферах жизни — общение, учеба (на протяжении всей жизни), работа, психологические, религиозные и социальные отношения, а также культурной, семейной, экономической, профессиональной и политической областях деятельности человека. Понимание благополучия и довольствования человека создается на личностном-темпераментном отношении к содержательной стороне жизненных событий. Семейный уют, духовное равновесие, удовлетворенность качеством собственной жизни дают возможность человеку чувствовать себя счастливым [26].

Отсюда следует, что термин субъективного благополучия сводится к следующим основным категориям:

1. овладение базовыми национальными ценностями, принятие и соблюдение их. Счастливым и удовлетворенным считает себя человек, обладающий данными качествами;
2. полная удовлетворенность жизнью;
3. принятое понимание счастья как наивысшая положительная эмоция.

Неотъемлемыми составляющими субъективного благополучия детей в возрасте от 3 до 12 лет являются общение с ровесниками, родителями, хорошее самочувствие, эмоциональный комфорт, а также окружающий мир. Наиболее проблемными у данной возрастной категории являются состояние психологического благополучия (положительные эмоции, ощущение счастья и комфорт в межличностных отношениях). Если ребенок, с кем-то ссориться или чувствует, что он чем-то хуже своих ровесников, а если это дополнительно будет сопровождаться отрицательными комментариями взрослых людей, тогда у детей начинает возникать чувство неуверенности в себе, следствие этого

формируется заниженная самооценка. В результате этого, будь это дошкольники или дети младшего школьного возраста они боятся выполнять поручения взрослых, брать на себя даже посильные задания: они боятся снова столкнуться с ситуацией неуспеха, опасаются ощутить те переживаний, которые с ним связаны. Сильные эмоциональные напряжения, проявление агрессии, а также замыкание в себе снижает адаптивность, уровень субъективного благополучия при этом усложняет личностное становление, социальную успешность в выстраивании новых отношений [40].

Уровень субъективного благополучия в младшем возрасте выше уровня субъективного благополучия в подростковом возрасте. Факторы, влияющие на субъективное благополучие личности, определяются возрастными и социальными особенностями. Чаще всего, субъективное благополучие младшего школьника формируется под влиянием оценок окружающих и результатов его собственной деятельности.

С переходом ребенка из дошкольных учреждений в школу может значительно поменяться уровень субъективного благополучия. С одной стороны, у младших школьников сохраняется характерное и для дошкольников свойство бурно реагировать на отдельные, задевающие их события и ситуации. Дети чувствительны к воздействиям окружающих условий жизни, впечатлительны и эмоционально отзывчивы. Они воспринимают прежде всего те объекты или свойства предметов, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. С другой стороны, поступление в школу порождает новые, специфические эмоциональные переживания, так как свобода дошкольного возраста сменяется подчинением новым правилам жизни [51].

Новая социальная сфера добивается от младшего школьника ответственности, собранности, организованности, дисциплинированности, повышает психическую напряженность. Это отражается и на здоровье, и на их поведении младших школьников.

Ребенок, который приходит в школу и входит в новую социальную группу становится зависимым от слов, взглядов, мнений и оценок окружающих его

людей (в основном это одноклассники). Сознание негативных замечаний в свой адрес влияет на его внутреннее состояние и приводит к изменению субъективного благополучия. Если до школы некоторые индивидуальные особенности ребенка могли не мешать его естественному развитию, принимались и учитывались взрослыми людьми, то в школе происходит «стандартизация условий жизни» в результате чего эмоциональные и поведенческие отклонения личностных свойств становятся особенно заметными [25]. В последствии этого обнаруживается либо сверхвозбудимость, либо замыкание ребенка, повышенная чувствительность, плохой самоконтроль, непонимание норм и правил взрослых. С каждым годом (с 1 по 4 класс) растет зависимость младшего школьника не только от мнения взрослых (родителей и учителей), но и от мнения сверстников. Как утверждает А.И. Захаров, если в детском саду у детей преобладали страхи, обусловленные инстинктом самосохранения, то в возрасте от 7-8 лет преобладают социальные страхи как угроза благополучию ребенка в контексте его отношений с окружающими людьми.

Негативные факторы школьного обучения (учебные нагрузки, сниженная двигательная активность, смена ритма питания, отсутствие привычного для дошкольного возраста сна) приводят к ухудшению физического и психологического здоровья детей. Сейчас школа является местом, где каждый ребенок постигает основы социального функционирования, учится строить взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, всё это сказывается на его субъективном благополучии.

Изучение отечественной и зарубежной литературы по данной теме позволило сделать вывод, что основными компонентами субъективного благополучия детей являются: физическое, социальное и эмоциональное благополучие [8].

Социальное благополучие, в трактовке А. Адлера, понимается как уровень удовлетворенности индивида своим социальным положением и действительным состоянием среды, к которой он принадлежит. Обязательным условием считается статус человека. Еще одним условием является уверенность и

удовлетворенность в межличностных отношениях. Социальное благополучие подразумевает под собой насколько соответствует роль ребенка в его желаемой роли. Под группой мы подразумеваем семью, класс, коллектив, т.е. ту сферу, в которой ребенок проводит больше всего времени (школа, дом и т.д.) [20].

Социальное неблагополучие может сформироваться у каждого ребенка. Происходит это из-за результата неуспеха среди сверстников, отсутствием общих тем, а также невозможностью дойти до какого-то финала в том или ином вопросе. В случае малейшего отклонения общепринятым в сложившемся коллективе нормам (в поведении, в умственных или физических способностях) у младших школьников возникает чувство неполноценности, формируется неуверенность в себе и в своих силах, в последствии этого снижается самооценка.

Физическое благополучие – физическое самочувствие, которое полностью удовлетворяет человека, физический комфорт, полное ощущение здоровья. Характерными признаками физического благополучия для детей являются:

- здоровый и полноценный сон (для начальной школы это не меньше 10 часов),
- режим питания (не менее 5 раз в день),
- ежедневная зарядка,
- посещение уроков физической культуры (если есть желание, то возможно посещать учреждения дополнительного образования, связанные со спортом),
- прогулки на свежем воздухе и т.д.

Физическое неблагополучие возможно при нарушении хотя бы 2 вышесказанных компонентов.

Под эмоциональным неблагополучием понимается недостаток положительного качеств ребенка, которая может характеризоваться излишней агрессивностью, пассивностью и безразличием. Г.А. Урунтаева трактует эмоциональное благополучие, как чувство уверенности, твердости, безопасности, способствующие нормальному развитию личности ребенка, при этом формируя положительные качества, дружелюбного, сочувственного и

доброжелательного отношения к окружающим людям [46]. И.М. Слободчиков утверждает, что эмоциональное благополучие гарантирует адекватную самооценку, определенный самоконтроль, положительное отношение к семье и всем окружающим [17].

Рассмотрев каждый компонент субъективного благополучия, мы выявили несколько особенностей:

- ❖ уровень субъективного благополучия у детей, посещающие дошкольные учреждения выше, чем у детей младшего школьного возраста, т.к. факторы, влияющие на субъективное благополучие личности, определяются возрастными и социальными особенностями.
- ❖ нередко субъективное благополучие ребенка складывается под влиянием оценок окружающих и результатов его собственной деятельности, т.е. фактором субъективного благополучия является оценка окружающих, уровень психологической комфортности среды, в которой ребенок живет и учится. при поступлении в школу у обучающихся возникают специфические эмоциональные переживания, так как свободная атмосфера дошкольного возраста сменяется особым школьным правилам и нормам поведения.
- ❖ принятие отрицательных высказываний и суждений влияет на самочувствие ребенка может привести к изменению субъективного благополучия. В дошкольных учреждениях индивидуальные особенности ребенка не мешают его естественному развитию, с переходом в школу наступает «стандартизация условий жизни», в результате которой эмоциональные и поведенческие отклонения личностных свойств становятся особенно заметными [3].

1.2 Современные подходы к исследованию школьной адаптации

Термин «адаптация» в переводе с латинского *adaptatio*-приспособление. Впервые был предложен немецким физиологом Г. Аубертом в 1865 г. и практиковался только в медицинской и психологической области, где означал

изменение чувствительности анализаторов под воздействием приспособления органов к действующим раздражителям. Через некоторое время это определение уже встречается в наиболее широком смысле, как существование любого организма – и постоянный, непрерывный процесс адаптации к условиям непрерывно меняющейся окружающей среды. Адаптация – естественное состояние индивида, выражающееся в приспособлении, толерантности, а также к привыканию к новым условиям существования, к новой социальной среде (роли), а также к другим изменениям [37].

Под социальной адаптацией понимается постоянный процесс интеграции индивида в общество, процесс приспособления индивида к условиям среды социальной, а также результат этого процесса. Соотношение этих компонентов, определяющее характер поведения, зависит от целей и ценностных ориентаций индивида и от возможностей их достижения в социальной среде. Несмотря на непрерывный характер социальной адаптации, её обычно связывают с периодами кардинальных изменений деятельности индивида и его социального окружения [42]. Любой вид социальной адаптации (учебная, профессиональная, бытовая и т.д.) включает социально-психологический аспект, т.к. социальная среда, с точки зрения структуры, подразделяется на предметную и личностную. Социальная адаптация является непременным условием и результатом успешной социализации ребенка, которая, как известно, происходит в трех основных сферах: деятельности, общения и сознания.

В сфере деятельности у детей возникает необходимость углубления видов деятельности, проявляется наибольший интерес, происходит осознание и освоение, познание соответствующими моделями и системами деятельности. В сфере общения у ребенка расширяется круг коммуникации, насыщения, наполнения и углубления его содержания, происходит понимание и уяснение правил поведения общепринятых в обществе, познание различными его формами, оптимальными, как и для ребенка, так и для общества. В сфере сознания главной задачей является формирование образа «собственного Я» как активного субъекта деятельности, на этом этапе происходит осмысление своей социальной роли и принадлежности, развитие самооценки [34].

Исследование социально-психологической адаптации связывают с отечественными учёными такими, как Н.Е. Введенский, И.П. Павлов, А.А. Ухтомский и др. Положение о единстве организма и среды, выдвинутое И.М. Сеченовым, является основным в понимании этого ученого феномена адаптации. Взаимодействие организма и среды являются, необходимым условием возникновения и развития адаптации. В его работах обосновывается с естественнонаучных позиции теория отражения и связь отражения с адаптацией. Н.Б. Введенский раскрыл специфику процессов адаптации, осуществляемых с участием коры головного мозга [15]. Понимание А.А. Ухтомским организма как целостности, его активности во взаимоотношении со средой в процессе адаптации дало толчок к решению вопроса о поведенческих механизмах адаптации организмов. Теория Ухтомского представляет собой развитие идей дарвинизма о целесообразности организма, раскрытие физиологических механизмов адаптации организмов к окружающей среде.

И.П. Павлов развил понятие о рефлексе в стройное учение о приспособлении животных и человека на основе безусловных и условных рефлексов, завершив его теорией второй сигнальной системы как одного из механизмов социальной адаптации. Концепция, предложенная Л.С. Выготским, главная мысль которой является погружение ребенка в цивилизацию и культуру, подразумевает единый сплав с процессами его органического созревания, является началом изучения социально-психологической адаптации. На протяжении всего исторического процесса и развития человечества появляются и устанавливаются культурные формы поведения [16].

Проанализировав работы зарубежных психологов, узнав их замыслы и положения, описывающие социализацию личности, мы обнаружили, что в основном употребляется только один термин — адаптация, что критически влияет на предстоящее изучение данного процесса, поскольку игнорируется особенность его развития в различных социальных типах общества и среды.

Многие отечественные и зарубежные исследователи при объяснении социально-психологической адаптации подчеркивают необходимую степень сформированности средств общения, образа действия и манеры поведения.

Поэтому дисциплинированность и успешность освоения программа является основным критерием социально-психологической адаптации детей. Г.Л. Исурина в группу дезадаптированных детей включает первоклассников, которые не раз испытывали затруднения в общении с одноклассниками или учителями.

Результаты диагностик, а также изучение литературы позволили Г.М. Чуткиной отобрать и предоставить три уровня социально-психологической адаптации к школе (высокий, средний и низкий).

Высокий уровень адаптации. Ученик достаточно хорошо относится к школе, одноклассникам и учителям. Требования, предъявляемые таким ученикам, воспринимаются достойно, с легкостью воспринимают всю информацию. В полной мере владеют знаниями, получаемые от учителя, выполняют отдельные поручения, всегда внимательно слушают старших. Аккуратны, исполнительны, прилежны, старательны, владеют дополнительной информацией, касающейся учебного процесса. У первоклассников, с высоким уровнем адаптации в классе положительный статус. Данные характерные признаки ребенка с высоким уровнем адаптации практически полностью соответствуют параметрам детей, которые пережили кризис семи лет и полностью готовы к школе.

Средний уровень адаптации. Ученик достаточно хорошо относится к школе, не проявляет желания прогуливать занятий, понимает учебный материал только в том случае, если учитель наглядно и подробно его излагает. Приобретает основные навыки, воспринимает основное содержание дисциплины, пытается самостоятельно выполнять задания. Часто сосредоточен, индивидуальные задания выполняет при непосредственном контроле учителя или одноклассников. Добросовестны, открыты, находят общий язык со многими одноклассниками.

Низкий уровень адаптации. Первokлассник критически и негативно относится к школе, часто жалуется на плохое самочувствие, почти всегда в подавленном состоянии, нередко нарушает дисциплину. Новый материал, который объясняет учитель, усваивает не полностью, выполнять задания

самостоятельно ему не под силу, при фронтальном опросе не проявляет никакого интереса. Таким ученикам необходим бесконечный контроль, они нуждаются в постоянных напоминаниях со стороны учителя, одноклассников и родителей. Близких друзей в классе нет, чаще всего такие ученики не знают имена своих одноклассников [55].

В конечном итоге характеристики низкого уровня адаптации переходят в определение «школьная дезадаптация». В зарубежных исследованиях вместо «дезадаптация» принято говорить «неприспособленность». Школьная неприспособленность определяется негативными личностными изменениями, а также наличием трудностей, возникающих в процессе обучения. Российский психолог, В.М. Коган высказал свое предположение по данному термину, он считает, что это непосредственно психогенное заболевание личности ребенка, которое разрушает его объективный и субъективный статус в школе и семье, а также затрагивает учебную и внеучебную активность ученика [23].

Стало быть, термин школьная дезадаптация есть ничто иное, как психосоматическое отклонение, мешающее первокласснику в полной мере приспособиться к школьной среде.

Психологи и врачи педиатры, изучающие процесс дезадаптации выделяют несколько причин:

- специфически организованный учебный процесс (специализированный уклон, который не подходит ребенку, тяжелая программа, слишком быстрый темп изучения),
- недостаточная подготовка к школе (отсутствие базовых знаний, умений и навыков),
- сильное давление со стороны родителей и учителей (ребенок боится неудач, чувствует неловкость за любую ошибку, доминирует чувство стыда),
- наличие соматических заболеваний (нарушение режима дня, физическая слабость, слабый иммунитет, заболевания внутренних органов),
- недостаточно развитая база основных психических функций, а также познавательных процессов (завышенная или заниженная самооценка, рассеянность, плохая память).

Типы проявления школьной дезадаптации:

- Поведенческий тип, проявляется в неумении управлять собственным поведением. Такие дети очень конфликтны, часто проявляют агрессивность, у них отсутствует учебная мотивация, в последствии этого они перестают готовиться к урокам, а также полное нежелание заниматься какой-либо деятельностью.

- Эмоционально-оценочному типу характерны такие составляющие, как проявление отрицательных эмоций, «боязнь школы», нежелание посещать уроки, видеть учителя и одноклассников. Постоянное чувство страха, тревоги и переживаний.

- Когнитивный тип проявляется в общей неуспеваемости первоклассника. Присутствует хроническая неуспеваемость, недостаточное овладение элементарными навыками и умениями. Быстрое утомление на уроках, потеря интереса, опоздания на уроки, отрыв от коллектива, длительное выполнение индивидуальных заданий [29].

По степени адаптированности детей к школе можно разделить на три группы. Первая группа первоклассников адаптируется за два месяца пребывания в школе (сентябрь, октябрь). Эти дети достаточно легко вливаются в новый коллектив, быстро привыкают к школе, достаточно быстро находят себе новых знакомых. У таких детей доминирует хорошее настроение, они послушные, спокойные, прилежные, доброжелательные, аккуратные, старательные. Без напоминаний, с первого раза выполняют все требования учителя, однако и у таких детей иногда возникают трудности при общении с одноклассниками или в отношениях с учителем, происходит этого из-за того, что детям сложно запомнить все требования и правила поведения в образовательном учреждении. Однако уже к середине октября дети «перешагивают» через эти трудности. Хорошо адаптированные дети к этому времени привыкают к новому режиму дня, к новым требованиям и, конечно же, статусом обучающегося.

Для второй группы обучающихся необходим наиболее длительный период адаптации (ноябрь, декабрь), промежуток времени несоответствия поведения ученика и требования, предъявляемые школой затягивается. Первоклассникам

сложно привыкнуть к новой роли, им сложно сконцентрироваться на занятиях, не всегда удается найти общий язык с одноклассниками и учителями. Такие дети зачастую играют на уроках в игрушки, раскрашивают картинки, выясняют отношения с друзьями и совершенно не реагируют на замечания учителя. Как правило, этим детям приходится испытывать трудности в усвоении программы, только к концу второй четверти поведение детей нормализуется, реакции становятся адекватными требованиям учителя [1].

Третья группа – это первоклассники, у которых социально-психологическая адаптация приравнивается к большим проблемам. У таких детей наблюдаются негативные формы поведения, быстрое проявление агрессии и огромное количество отрицательных эмоций. Именно про таких детей учителя говорят, что они «мешают» вести урок. Как правило устойчивая адаптация к школе достигается за первые две четверти, но бывают случаи, когда процесс адаптации затягивается и его продолжительность составляет весь первый учебный год. Тем не менее такие дети постепенно вливаются в процесс обучения и догоняют своих одноклассников. Задача родителей и учителей — создать такие условия, в которых описанные ранее трудности не смогут неблагоприятно отражаться на ребенке, его здоровье и успеваемости [2].

По мнению советского педагога Е.А. Ямбурга, такое образовательное учреждение как школа задумана для быстрого реагирования на стремительно меняющиеся социально-педагогические условия [56]. Учебно-познавательный процесс должен быть распланирован непосредственно с учётом социокультурных особенностей территорий, социальных потребностей населения и требований государства к образовательным стандартам начального образования. Школа должна повышать нравственное, физическое, и психическое здоровье обучающихся, организуя учебный процесс при таких обстоятельствах, чтобы снизить нагрузку у первоклассников, обеспечить качественную и своевременную диагностику и коррекцию.

Вступление в новую, необычную для детей жизненную ситуацию выражается в том, что от благополучности его прохождения зависит не только успешность познания и усвоение учебного материала, но и комфортность во

время нахождения в школе, самочувствие ребенка, его собственное отношение к школе, окружающим и учебе. После апробации новых образовательных стандартов – вопросы, касающиеся адаптации первоклассников к школьной действительности стала особенно актуальной, т.к. в стандарте на первый план выходит такой компонент, как здоровье обучающихся, в качестве одного из важнейших достижений образования, а сохранение, укрепление и поддержка здоровья становится приоритетным направлением деятельности общеобразовательной организации. Благодаря этому в школе создаются психолого-педагогические условия, которые в полном объеме создают благоприятный процесс приспособления первоклассников к обучению [52].

Работа методического объединения психологов и учителей начальных классов с целью формирования благоприятной адаптационной среды при переходе из дошкольного образования к школьному ориентирована на создание и поддержание следующих психолого-педагогических требования:

- организация режима школьного жизненного пути обучающихся;
- организация оздоровительно-профилактической работы;
- организация внеурочной деятельности первоклассников;
- организация учебно-познавательной деятельности первоклассников в адаптационный период;
- изучение социально-психологической адаптации детей к школе.

С целью улучшения адаптации у первоклассников утвержден последовательный (ступенчатый) режим занятий, который подразумевает постепенное увеличение нагрузки. Первые два месяца у первоклассников по 3 урока, продолжительность которых составляет не более 35 минут. Форма проведения уроков у обучающихся игровая, а также рекомендуется урок-сказка, урок-экскурсия и урок творчества. Через 15 и 25 минут после начала урока учитель проводит физкультурные минутки, которые помогают детям снять эмоциональное напряжение. Также у первоклассников существует дополнительная неделя каникул, таким образом продолжительность учебного года в 1 классе составляет 33 недели [1].

Оздоровительно-профилактическая работа осуществляется с родителями под руководством учителя физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Для родителей подобран комплекс мероприятий (беседы, дебаты, родительские собрания, брошюры), направленных на образовательную деятельность по предотвращению заболеваний в адаптационный период, а также на укрепление и поддержание здоровья детей. Принято считать, что одним из самых благоприятных факторов адаптации, обучающихся в первом классе составляет функциональная готовность к школе. Данная процедура проходит около четырех месяцев. За это время решаются две педагогические задачи:

- ввести будущих первоклассников в новую систему отношений,
- познакомить детей с новыми учебными предметами.

Непосредственно в этот период происходит изучение и понятие детьми организационных умений и навыков, необходимых для учебы в образовательном учреждении. После усвоения главных правил работы в классе, первоклассники способны в полном объеме сосредоточиться на освоении учебного и внеучебного материала. Для облегчения учебной деятельности и процесса адаптации первоклассников учитываются следующие особенности:

- ✓ отсутствие домашнего задания у первоклассников,
- ✓ контроль и оценка результатов обучения у обучающихся в первом классе осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС,
- ✓ портфолио для каждого обучающегося, в котором рассматриваются такие разделы, как учеба, спортивные заслуги, творческая деятельность и другие достижения,
- ✓ урок состоит из следующих этапов: организационный момент, актуализация знаний, постановка темы и цели урока, физкультминутка, «открытие новых» знаний, первичное закрепление, физкультминутка, контроль и самооценка, итог урока,
- ✓ внеурочная деятельность первоклассников начинается с первых дней учебы в соответствии с интересами и пожеланиями детей и родителей [9].

Одним из основных направлений работы методического объединения психологов и учителей начальных классов является установление причин

отклонений в поведении, действии и обучении детей, у которых возникли проблемы в социально-психологической адаптации. На этом этапе очень важно помочь первоклассникам благополучно преодолевать первые школьные трудности, стать прежде всего уверенным в себе.

Также не менее важным является самооценка младшего школьника, которая является главным показателем развития личности. Самооценка способствует сделать правильный выбор в самых разнообразных жизненных обстоятельствах, также определяет степень интересов ученика, его желаний и ценностей, характер его взаимоотношений с окружающими. Одним из главных умений самостоятельной личности, на сегодняшний день, оказывается развитие и формирование объективной и содержательной оценки самого себя и собственных возможностей. Сенситивным периодом для формирования самооценки, как значительного компонента самосознания, является непосредственно младший школьный возраст (от 6 до 13 лет), в связи с этим представляется необходимым начинать формирование самооценки именно в этом возрасте [15].

Современные требования школьного образования зачастую превосходят ресурсы обучающихся, вызывая тем самым стрессовую реакцию для всего организма, при этом изменяя состояние эмоциональной сферы. Препятствия, возникшие в процессе адаптации первоклассников оказывают, в первую очередь недостаток равновесия между стремлениями ребенка и его потребностями, а также субъективными представлениями и требованиями, предъявляемые школой.

В течении всего учебного времени учителю рекомендуется проводить занятия, упражнения-тренинги, направленные на формирование самооценки, например:

- самоанализа собственной работы (ребенку предлагается оценить собственную работу),
- оценивание знаний соседа по парте (обменяться тетрадями и проверить, насколько одноклассник усвоил пройденным материал),
- проведение самооценки на всех этапах урока (лесенка успеха),

- первоклассник оценивает себя до выполнения задания, а затем еще раз после того, как эту же работу проверит учитель,
- после уроков дети раскрашивают «цветок настроения», в котором выражается их эмоциональное и психологическое благополучие [22].

Таким образом, работа по созданию психолого-педагогических условий к обучению обладает огромным спектром различных мероприятий, которые непосредственно обеспечат благоприятное развитие приспособления первоклассников. Однако окончательные выводы можно представить по окончании первого года обучения.

Под диагностикой адаптации учителя и психологи подразумевают проведение исследования каждого первоклассника. Основная цель таких диагностики заключается в том, чтобы узнать какие трудности испытывают дети, насколько сложно проходит для них период адаптации и в каком объеме первоклассники нуждаются в профессиональной поддержки и помощи. По результатам проверки педагоги получают важную информацию, касающихся таких основных показателей, которые подразумевают внутренние изменения в каждой сфере жизни и деятельности первоклассника. После проведенной диагностики, по современным подходам, на каждого школьника должны быть подготовлена индивидуальная траектория его дальнейшего развития, а также подобраны рекомендации для родителей и учителей каким образом оказывать детям поддержку в период адаптации [22].

Огромный интерес в результате данной диагностики проявляется в первую очередь у администрации школы, чтобы получить полную информацию об уровне адаптации первоклассников и сравнить ее с результатами диагностики прошлых лет. Данный вид деятельности для всех образовательных учреждений должен быть запланирован и зафиксирован в плане работы школы на весь учебный год. Ответственным за проведение диагностики, а также обработкой и интерпретацией данных назначается психолог в совместной деятельности с учителем начальных классов [29].

Диагностика чаще всего проходит по следующим этапам:

- ✓ Наблюдение. В течении нескольких недель психолог и педагог наблюдают за особенностями в поведении ребенка во время урока и на перемене;
- ✓ исследование (проведение диагностик);
- ✓ результаты диагностики и составление индивидуального маршрута заключений;
- ✓ предоставление информации по результатам диагностики (отчет на педагогическом совете и во время родительского собрания);
- ✓ разработка групповой (возможно индивидуальной) программы для работы с детьми, которые по результатам диагностик имеют признаки дезадаптации;
- ✓ реализация данных программ и работа с рекомендациями;
- ✓ повторная диагностика, проводится в конце года (апрель) для получения конечных результатов;
- ✓ в заключительном этапе сопоставления результатов первой и последней диагностики, изучение всех показателей, подведение итогов, анализ динамики развития детей на протяжении первого года обучения.

Для выявления более точной и достоверной информации о первоклассниках учитель и психолог обязаны изучить медицинские карты детей, результаты психолого-медико-педагогической комиссии, а также опросить или провести анкетирование с родителями. Диагностическая деятельность состоит из тестирования первоклассников с применением различных методик. Проводится как в индивидуальной, так и в групповой форме.

В последнее время психологи подбирают наиболее эффективные методики, которые отвечают следующим параметрам: выявление факторов, в последствии которых проявляются проблемы адаптации, рассмотрение всех ключевых параметров адаптации; диагностики, не требующие больших затрат.

Современные психологи дают предпочтение следующим диагностикам:

- карта Стотта, которая предполагает изучение инфантильности, подчиняемости, активности, неуверенности детей;

- Тест «Домики», целью которой является определение таких параметров, как социальные эмоции, личностное отношение и ценностные ориентации (автор О.А. Орехова);
- Методика определения готовности к обучению в школе Н.И. Гуткиной «Домики»;
- Методика «Составление рассказа по картинке»
- Рисуночная методика «Что мне нравится в школе».

Выводы по 1 главе:

1. Субъективное благополучие – это понятие, отражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся состоянием удовлетворенности. Субъективное благополучие личности неразрывно связано с удовлетворенностью в самых различных сферах жизни — общение, учеба, работа, психологические, религиозные и социальные отношения, а также культурной, семейной, экономической, профессиональной и политической областях деятельности человека. С переходом ребенка из дошкольных учреждений в школу может значительно поменяться уровень субъективного благополучия. С одной стороны, у младших школьников сохраняется характерное и для дошкольников свойство бурно реагировать на отдельные, задевающие их события и ситуации. Дети чувствительны к воздействиям окружающих условий жизни, впечатлительны и эмоционально отзывчивы. С другой стороны, поступление в школу порождает новые, специфические эмоциональные переживания, так как свобода дошкольного возраста сменяется подчинением новым правилам жизни.

2. Адаптация – естественное состояние индивида, выражающееся в приспособлении, толерантности, а также к привыканию к новым условиям

существования, к новой социальной среде (роли), а также к другим изменениям. По степени адаптированности детей к школе можно разделить на три группы. Первая группа первоклассников адаптируется за два месяца пребывания в школе (сентябрь, октябрь). Эти дети достаточно легко вливаются в новый коллектив, быстро привыкают к школе, достаточно быстро находят себе новых знакомых. У таких детей доминирует хорошее настроение, они послушные, спокойные, прилежные, доброжелательные, аккуратные, старательные. Для второй группы обучающихся необходим наиболее длительный период адаптации (ноябрь, декабрь), промежуток времени несоответствия поведения ученика и требования, предъявляемые школой затягивается. Первokлассникам сложно привыкнуть к новой роли, им сложно сконцентрироваться на занятиях, не всегда удается найти общий язык с одноклассниками и учителями. Такие дети зачастую играют на уроках в игрушки, раскрашивают картинки, выясняют отношения с друзьями и совершенно не реагируют на замечания учителя. Третья группа – это первоклассники, у которых социально-психологическая адаптация приравнивается к большим проблемам. У таких детей наблюдаются негативные формы поведения, быстрое проявление агрессии и огромное количество отрицательных эмоций.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи и содержание экспериментальной работы

Исследование проводилось на базе МАОУ «Лицей № 97 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 53 первоклассника: 1 «б» (численность обучающихся во время диагностики 26 человек – 12 мальчиков и 14 девочек) и 1 «в» класса (численность обучающихся во время диагностики 27 человек – 13 мальчиков и 14 девочек). Возраст детей 7 лет.

Задачи эмпирического исследования:

1. Определить базу и выборку исследования.
2. Отобрать диагностический инструментарий, направленный на выявление уровня субъективного благополучия младших школьников.
3. Выявить уровень субъективного благополучия первоклассников.
4. Выявить уровень адаптации первоклассников в школе и его взаимосвязь с субъективным благополучием младших школьников.
5. Разработать программу внеурочной деятельности, направленную на повышение субъективного благополучия у первоклассников в период адаптации к школе.

Исследование проводилось в три этапа:

- ✓ На первом этапе (октябрь 2016 - май 2017 г.) выбор диагностирующего инструментария.
- ✓ На втором этапе (сентябрь 2017 – декабрь 2018 г.) проводился эксперимент, обработка и анализ полученных данных, оформление результатов исследования.
- ✓ На третьем этапе (январь 2018 - апрель 2018 г.) составление программы внеурочной деятельности, направленной на повышение субъективного благополучия у первоклассников в период адаптации к школе.

В качестве инструмента исследования мы использовали две самые эффективные и проверенные диагностики:

1. Детский опросник PedsQLtm4.0. (качество жизни) – педиатрический опросник, предназначенный для детей 6-7 лет. Приоритетами данного опросника является то, что он не занимает много времени, оптимизация, простота и удобство в заполнении, доступность в статистической обработке и интерпретации результатов.

Данный опросник для нашей возрастной категории состоит из 23 вопросов, объединенных в шкалы по принципу 4-х основных компонентов благополучия ребенка: физическое благополучие (ФБ), эмоциональное благополучие (ЭБ), социальное благополучие (СБ) и благополучие в школе.

- ✚ Вопросы, касающиеся физического благополучия, были следующими: трудно ли тебе бегать, гулять, заниматься спортом или делать зарядку, купаться в ванной, помогать по хозяйству и т.д.
- ✚ Вопросы, связанные с эмоциональным благополучием, содержали следующее: чувствуешь ли ты страх, грусть, злость, насколько хорошо ты спишь и переживаешь ли ты за то, что с тобой может что-то произойти.
- ✚ Социальное благополучие рассматривалось под следующими вопросами: трудно ли было тебе ладить с одноклассниками; говорили ли тебе другие дети, что они не хотят с тобой играть; дразнят ли тебя другие дети; трудно ли находить тебе общий язык с другими людьми.
- ✚ Блок с вопросами, касающийся благополучия в школе имеет следующие формулировки: трудно ли тебе сосредоточиться на уроке, бываешь ли ты

забывчив, пропускаешь ли ты уроки из-за плохого самочувствия, трудно ли тебе учиться и т.д.

Каждому ребенку были прочитаны вышеперечисленные 23 ситуации, которые для некоторых из них могут показаться трудными, и одной из главных наших задач состояла в том, чтобы узнать насколько эта ситуация трудна для каждого ребенка в течении последних недель. Детям была прочитана подробная инструкция по выполнению теста, предоставлена модель ответов на вопросы в виде 3 картинок с лицами, выражающие эмоции (радость, грусть и безразличие), также перед опросом с каждым ребенком был рассмотрен пример, чтобы убедиться в точности ответов (приложение 1).

Во время прочтения инструкции мы не произносили такие слова, как «проверка», «задание», «исследование». Создали дружескую и спокойную атмосферу теплоты, доверия, придерживаясь игровой формы. Это важно для достижения надежных и достоверных результатов. При проведении наших диагностик мы учитывали подходящее время, день недели и даже гигиенические условия. Самым продуктивным днем для первоклассников является вторник. Время, когда у ребенка отмечается высокая работоспособность и отсутствуют признаки утомления – это 1 и 2 урок. Наилучшие условия для умственной деятельности у первоклассников отмечаются при температуре воздуха – 18-23° градуса, с возможностью проветриваний помещений.

Все учащиеся во время эксперимента были обеспечены индивидуальными тестовыми заданиями, цветными и простыми карандашами, фломастерами и ручками. На рабочих столах не было лишних предметов, которые бы смогли отвлекать детей. Во время предварительной инструкции у каждого ученика находился лист с заданиями.

Модель ответов на предложенные ситуации:

- Если для тебя это не трудно, покажи на картинку с улыбающимся лицом.
- Если для тебя это бывает трудно иногда, покажи на картинку с лицом в центре.
- Если для тебя это бывает трудно очень часто, покажи на картинку с недовольным выражением лица.

2. Для выявления уровня адаптации первоклассников мы использовали проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики», разработанный Ореховой О.А.

Для прохождения теста предлагаем детям просто порисовать. У каждого ребенка на столе лежат листы ответов (приложение 2) и восемь цветных карандашей: зеленый, синий, фиолетовый, красный, желтый, коричневый, серый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми по размеру и по форме.

На листах ответов изображены домики, в которых живут чувства людей. Мы по очереди называем их, а дети подбирают к ним подходящий цвет и раскрашивают. Также при этом даем комментарий, что домиков много, их хозяева могут отличаться и могут быть похожими, а значит, и цвета могут быть похожим.

Список слов для учителя: счастье, доброта, восхищение, горе, справедливость, злоба, обида, дружба, скука, ссора. Заранее нужно обговорить с детьми толкование каждого слова, иначе в дальнейшем могут возникнуть трудности.

В следующем задании этого теста детям предлагается ситуация и они должны раскрасить домик под свое настроение.

1. В первом домике живет твоя душа. Какой цвет ей подходит?
Раскрасьте.

2. Твое настроение, когда ты идешь в школу.
3. Твое настроение на уроке чтения.
4. Твое настроение на уроке письма.
5. Твое настроение на уроке математики.
6. Твое настроение, когда ты разговариваешь с учителем.
7. Твое настроение, когда ты общаешься со своими одноклассниками.
8. Твое настроение, когда ты находишься дома.
9. Твое настроение, когда ты делаешь уроки.

Придумай самостоятельно, кто живет в последнем 10 домике и чем он там занимается (учитель или психолог должны уточнить у каждого ученика, кто живет в последнем домике).

Подводя итоги по уровню адаптации может разделить детей на три группы:

1. достаточный уровень адаптации (высокий): для таких детей характерна высокая производственная активность, уверенность в себе, своих знаниях и возможностях. Имеют низкий показатель тревожности, стабильное положение. Также эти дети искренне проявляют интерес к окружающим для них событиям.

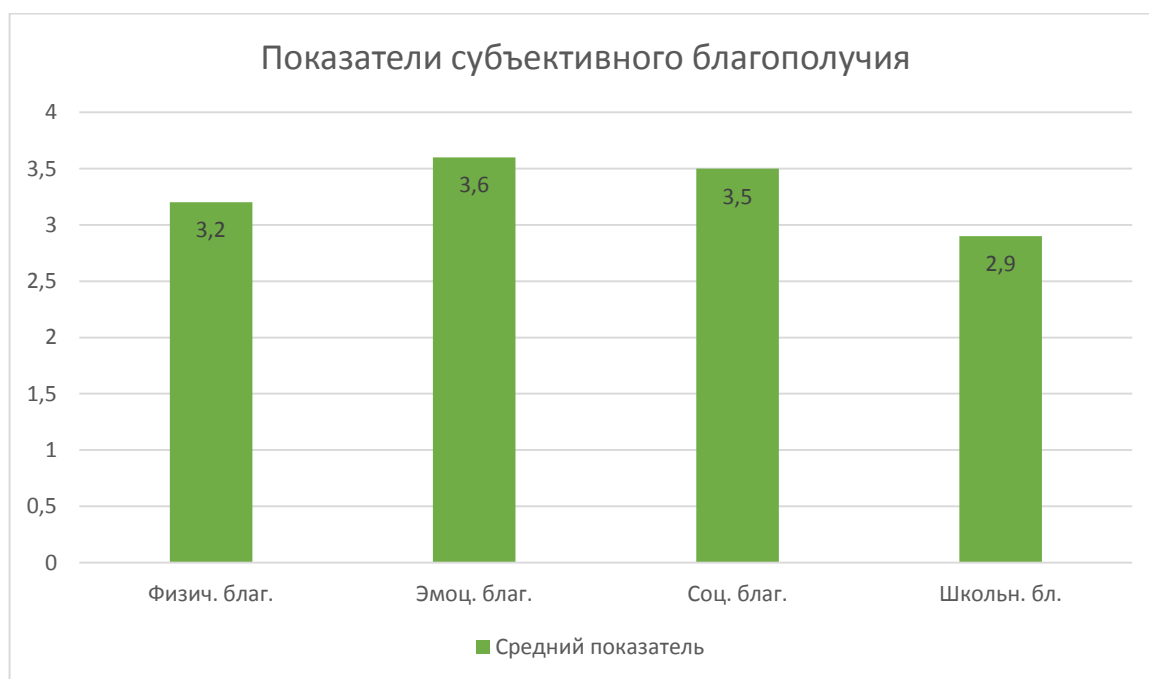
2. частичный уровень адаптации (средний): дети со средним уровнем адаптации добиваются хороших и качественных показателей довольно высокой ценой умственных и эмоциональных затрат. Уровень стабильности не высокий, проявляется импульсивность, возможны периоды успехов и провалов.

3. недостаточный физиологический уровень адаптации (низкий): у данной группы выражен низкий уровень жизненной активности, низкий социометрический статус, доминирует высокая тревожность. Первоклассники с низким уровнем адаптации не уверены в себе и своих силах, иногда стремятся попасть в подчинение. В большей степени у них подавленное настроение, заниженная самооценка и возможны периоды тоски.

2.2 Результаты исследования и их анализ

В результате исследования нами были выявлены показатели субъективного благополучия у первоклассников. Выше всего первоклассники оценили показатели эмоционального благополучия, которое обеспечивает достаточно высокую самооценку, положительный эмоциональный фон, полный контроль над эмоциями в школе и вне школы, позитивные отношения с окружающими людьми, сформированный самоконтроль, чувство успеха в поставленных целях. На втором месте оказался показатель социального благополучия. Это говорит о том, что первоклассники в конце второго месяца обучения сплочены между собой, им не трудно ладить друг с другом и находить общий язык. Они не дразнятся, не ругаются и в любой ситуации поддерживают друг друга.

Ниже всего первоклассники оценили физическое благополучие и свое отношение к школе. Во-первых, дети слабы физически, им сложно бегать, прыгать, делать зарядку, убирать в своей комнате, заниматься на уроках физической культуры и т.д. Во-вторых, критически низкое отношение к школе позволяет сделать вывод, что детям сложно сосредоточиться на уроках, они рассеяны, невнимательны, забывчивы. Они время от времени пропускают занятия по разным причинам (например, плохое самочувствие) (см. рис. 1).



**Рис. 1 Средние показатели субъективного благополучия
первоклассников**

Результаты диагностики по выявлению уровня адаптации первоклассников в школе разделены по трем уровням (высокий, средний и низкий). У обучающихся 1 «б» класса результаты по уровням оказались приблизительно одинаковыми: у 35 % детей отмечается высокий уровень адаптации, сколько же процентов средний уровень и 30 % первоклассников оценили свой уровень адаптации, как низкий. У обучающихся 1 «в» класса результаты, следующие: высокий уровень у 25 % детей, средний уровень составляет 55 %, соответственно низкий уровень у 20 % первоклассников (см. рис. 2).

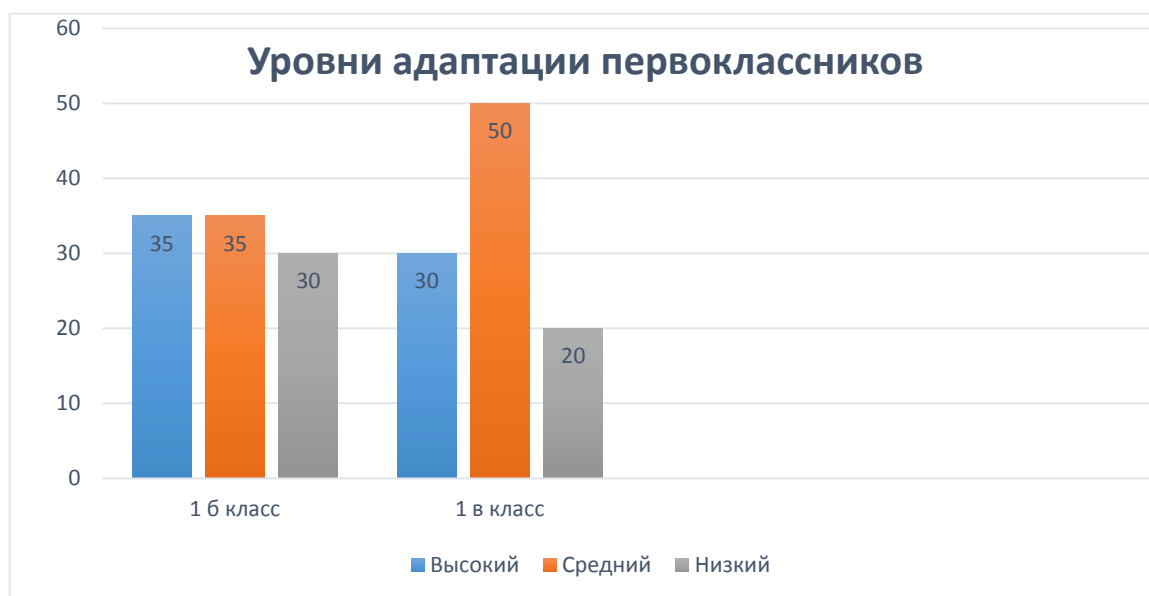


Рис. 2 Уровни адаптации учеников 1 «б» и 1 «в» класса

У первоклассников с высоким уровнем адаптации (30% всех испытуемых) отмечается положительное отношение к школьной жизни. Учеба для таких школьников довольно радостное событие. Они внимательны, активны, прилежны, стараются выполнять все требования, усваивают школьную программу, добросовестно выполняя все задания. У этих детей не возникают проблемы с успеваемостью. У половины первоклассников (50% всех испытуемых) средний уровень адаптации, который говорит о том, что эти дети довольно положительно относятся к школе. Выборочный характер несет сосредоточенность и внимательность, при правильной мотивации педагога активно включаются в учебную деятельность. По сравнению с одноклассниками, достигшими высокого уровня адаптации у таких детей могут проявляться неблагоприятные формы в общении и поведении. Родителям и учителям следует приложить немного усилий, чтобы полностью включить ребенка в школьную жизнь. В большей степени категория детей к концу второй четверти будут иметь высокий уровень адаптации.

К счастью низкий уровень адаптации охватывает наименьшее количество первоклассников (20% всех испытуемых). Такие дети категорически отрицательно относятся к школе. Им не характерны такие качества, как самостоятельность, работоспособность, усидчивость, дисциплинированность, внимательность, заинтересованность к обучению и познанию новых материалов. Учителям следует как можно чаще держать таких детей под контролем, чтобы

избежать учебных неудач. Родителям тоже стоит приложить немало усилий, чтобы их ребенок поменял свое отношение к школе на более благоприятное (см. рис. 3).

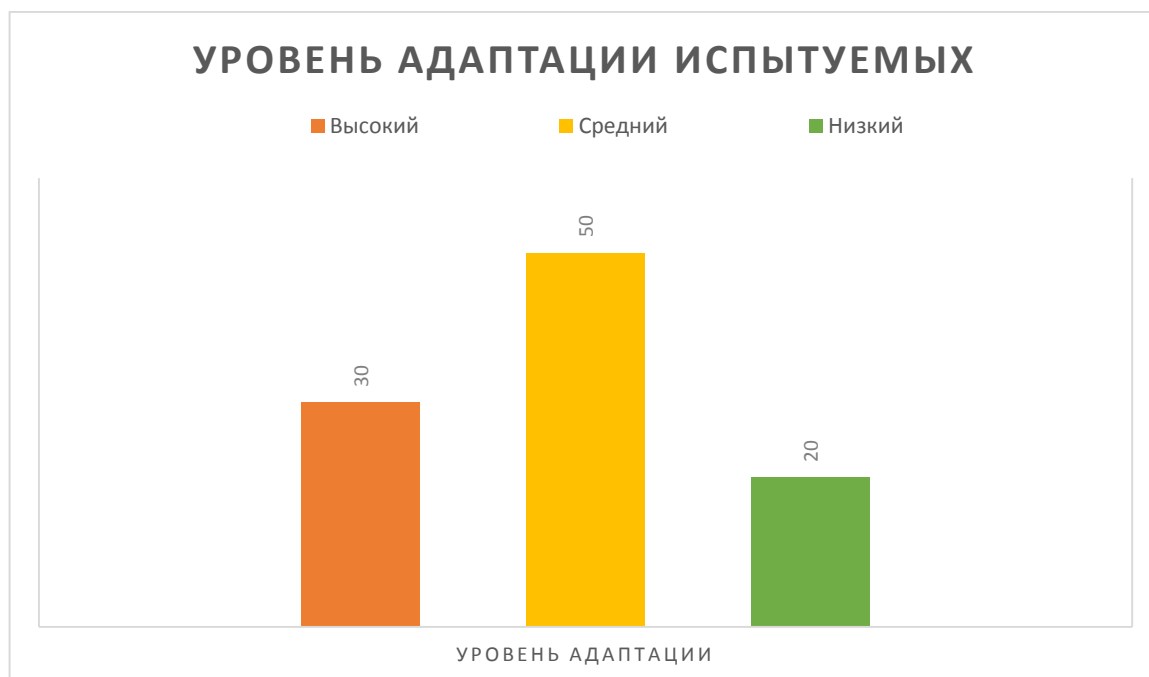


Рис. 3 Уровень адаптированности первоклассников

Сопоставив показатели субъективного благополучия и уровни адаптации первоклассников с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, мы обнаружили тесную взаимосвязь между эмоциональным, физическим и социальным благополучием детей с их адаптацией в школе (см. табл. 1).

Таблица 1.

Взаимосвязь показателей субъективного благополучия и адаптации к школьному обучению

Показатели СБ	Показатели адаптации
Физическое благ.	$r_s = 0.284$ (корреляция статистически значима)
Эмоциональное благ.	$r_s = 0.301$ (корреляция статистически значима)
Социальное благ.	$r_s = 0.282$ (корреляция статистически значима)
Школьное благ.	$r_s = 0.195$ (корреляция не достигает уровня статистической значимости)
Общий показатель СБ	$r_s = 0.419$ (корреляция статистически значима)

Мы выявили, что за исключением школьного благополучия все остальные показатели с высоким уровнем достоверно связаны с благополучной адаптацией детей. Ребенок, который общается с ровесниками, развит физически, не

ощущает страха, дискомфорта, злости непосредственно лучше адаптируется к школе.

2.3 Программа внеурочной деятельности, направленная на повышение субъективного благополучия у первоклассников в период адаптации к школе

Учитывая результаты исследования, и проанализировав, существующие программы внеурочной деятельности, а также адаптационные программы для первоклассников, мы разработали программу внеурочной деятельности, направленную на повышение субъективного благополучия у первоклассников в период адаптации к школе.

Программа предназначена для первоклассников. Возраст детей 7 лет. Срок реализации программы 4 месяца. Программа разделена на 4 блока.

Реализовывать программу должен педагог-психолог начального образования. Для некоторых занятий приглашаются учителя физкультуры, рисования и технологии, учитель безопасности жизнедеятельности, педагог дополнительного образования, психолог, школьный врач, врач лечебно-физической культуры.

Главной особенностью нашей программы является то, что она предполагает деятельность педагога по трем основным составляющим субъективного благополучия: физическое, эмоциональное и социальное.

Анализ существующей практики показывает, что не существует ни одной программы внеурочной деятельности, которая направлена на повышение субъективного благополучия первоклассников. Изученные нами программы для первоклассников преследуют, в основном, одну цель: содействие положительному течению адаптации первоклассников и создание благоприятной, дружественной и непринужденной обстановки.

Также ни в одной программе не предусматривается одновременная направленность на эмоциональное, физическое и социальное благополучие. Самым популярным на сегодняшний день для многих сотрудников дошкольных

учреждений и учителей начальных классов является специальный курс Г.А. Цукерман «Введение в школьную жизнь».

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности, направленная на повышение субъективного благополучия у первоклассников в период адаптации к школе разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 20.04.2001 N 408/13-13 «О рекомендациях по организации обучения первоклассников в адаптационный период»

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.10.2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Программа построена на основе двух методологических подходов:

- **системный** – рассмотрение ребенка как целостного, качественно своеобразного, динамично развивающегося субъекта, являющегося частью более широкой системы «человек-мир», все компоненты программы взаимосвязаны;

- **аксиологический** – направленный на формирование мировоззренческих представлений о жизненных и личностных ценностях, здоровом образе жизни.

Общая характеристика программы

Цель программы: повышение самооценки субъективного благополучия в период адаптации в школе.

Задачи:

1. Формирование благоприятного отношения к учителям, родителям и одноклассникам. Создание групповой сплоченности и осознание каждого ученика как часть новой социальной группы.
2. Развитие эмоциональной сферы ребенка средствами художественно-эстетического направления.
3. Развитие двигательной активности первоклассников средствами спортивно-оздоровительного направления.

Ожидаемые результаты:

- ✓ сформированность у первоклассников знаний о нормах поведения человека в обществе, положительного отношения к школе, к окружающим и т.д.
- ✓ сформированность у детей знаний о нормах поведения в совместной деятельности, о способах действий.
- ✓ сформированность у младших школьников позитивного отношения к искусству, участие в школьных музыкальных спектаклях, праздниках, концертах, в конкурсах и соревнованиях.
- ✓ сформированные знания о здоровом образе жизни, жизненной активности, физической гибкости, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Данная программа предполагает использование следующих форм и методов организации деятельности: упражнения, игры, беседы, психологические тренинги, лечебная физическая культура, упражнения с элементами арт-терапии, сказкотерапия, коллективно-творческая деятельность и т.д.

Программа подразумевает 55 занятий, продолжительность которых составляет от 25 до 35 минут. Рекомендуется реализовывать программу с первых дней обучения: 4 занятия в неделю.

Содержание программы

Раздел 1 Вводный (ознакомительный)

Занятие 1.1 Урок-знакомство с учителем. Конспект данного мероприятия представлен в приложении 5.

Занятие 1.2 Знакомимся друг с другом. На данном занятии знакомим детей друг с другом в свободной и непринужденной обстановке, узнаем интересы каждого. Учителю рекомендуется приготовить помещение, которое поможет детям расслабиться и забыть, что они находятся в школе (кабинет психолога, где нет доски и парт), передавать детям мягкую игрушку, создать теплую и дружескую атмосферу. Дети, каждый по очереди рассказывает о себе, своем хобби и о своих увлечениях.

Занятие 1.3 Школьный квест. Игра по станциям, учитель загадывает детям загадку, ответ которой подразумевает важный кабинет в образовательном учреждении. При получении правильного ответа дети вместе с учителем направляются к кабинету врача, психолога, спортивный кабинет (зал) кабинет дирекции, столовую и т.д.

Раздел 2 «Мир эмоций и чувств»

Занятие 2.1 Наши чувства. Эти занятия учитель проводит по очереди с психологом. Знакомят первоклассников с такими чувствами как радость, злость, страх, гнев, счастье, как доставить радость другому, как справиться со страхом, с какими чувствами дружит гнев и т.д. Также знакомим детей с невербальными средствами общения, которые им понадобятся для лучшего понимания с одноклассниками. Психолог проводит психологические тренинги, учитель беседует с детьми и проводит игры.

Занятие 2.2 Арт-терапия. Эти занятия проводит учитель рисования. Данное направление, основанное на искусстве и творчестве, позволяет снять психоэмоциональное напряжение в любом возрасте. Педагог делает небольшое вступление и знакомит детей с одной из самых популярных разновидностей на сегодняшний день раскраской-антистресс. Раскрашивая такие картинки у детей исчезает напряжение и, они погружаются в мир фантазий.

Занятие 2.3 Сказкотерапия. Специально подобранные сказки представлены в приложении 6. Занятие проводит учитель начальных классов. Сказкотерапия на сегодняшний день является очень эффективным методом психологического воздействия на младших школьников. Также данный вид терапии является хорошим способом познания мира и выработки поведения

в определенных ситуациях. Правдивые истории способствуют развитию мышления и аналитических способностей у ребенка. В процессе анализа текста у первоклассников развивается фантазия, они пытаются придумывать и обмениваться друг с другом выходами из различных ситуаций.

Занятие 2.4 Музыкаотерапия. Эти занятие проводит учитель начальных классов совместно с учителем музыки. Специальная подборка классических произведений представлена в приложении 7. Специфической особенностью музыкаотерапии является непосредственно сильное и достаточно глубокое воздействие на внутренний мир детей, а также на их эмоциональную и интеллектуальную сферу. Многие родители ограничивают своих детей от обучения музыке, указывая при этом на отсутствие музыкального слуха у ребенка. Одной из задач учителя доказать родителям, что музыкальный слух есть у каждого здорового ребенка, однако уровень его развития у всех абсолютно разный. Подобранные композиции учителем музыки и учителем начальных классов познакомят детей с «добрыми» песнями, также во время прослушивания песен, а затем их воспроизведения тренируется память детей.

Занятие 2.5 Кинезитерапия (танцетерапия, терапия). Это занятие проводит учитель начальных классов либо специализированный педагог. Специальная подобранные телесно-ориентированные упражнения представлены в приложении 8. Различные формы и виды движений положительно влияют на общую реактивность всего организма, повышают его устойчивость, разрушают патологические привычки и создают новые, обеспечивающие необходимую адаптацию.

Раздел 3 «Спорт наш друг»

Занятие 3.1 Знакомство со страной здоровья. Конспект занятия представлен в приложении 9. Главной задачей данного занятия является познакомить первоклассников с основными гигиеническими правилами и способами ухода за кожей рук и зубами. Игру по станциям проводить школьный врач, при которой он рассказывает детям, как ухаживать со руками, глазами, зубами, о правильном режиме дня. Пропагандирует здоровый образ жизни и

рассказывает о последствиях малоподвижного образа жизни. А также раскрывает секрет самых главных лекарств от всех болезней.

Занятие 3.2 Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Занятие проводит учитель физической культуры. Он рассказывает первоклассникам, как и во сколько нужно делать зарядку. Какие условия должны быть соблюдены и сколько времени на это нужно. После подробной инструкции дети по очереди каждое утро в течении 5 минут будут проводить зарядку всем классом.

Занятие 3.3 Старинные подвижные игры. Учитель физкультуры знакомит детей с подвижными играми, в которые играли их родители, бабушки и дедушки. Знакомит с правилами безопасности. Игры: «Городки», «Волки и овцы», «Лапта», «Серый волк», «Казачьи разбойники», «Пятнашки со скакалкой», «Кот и мыши», «Птица и клетка», «Двенадцать палочек», «Чай - чай-выручай», «Светофор», «Вышибалы», «Капканы» и т.д.

Занятие 3.4 Современные подвижные игры. Учитель физкультуры знакомит детей с особенностями современных игр. Игры: «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «Кто подходил?», «Караси и щука», «Белый медведь», «Два Мороза», «Передал – садись», «Зайцы и лиса», «Ловля обезьян», «Третий лишний», «День и ночь», «Ворона и воробьи», «Красочки», «Эстафета».

Занятие 3.5 Что такое ЛФК? Ответственным за занятия назначается учитель физической культуры. Знакомит детей с лечебной физической культурой, проводит групповые занятия, подбирает комплексы упражнений для каждой категории детей (например, комплекс упражнений для детей, у которых проблемы с осанкой), чтобы в дальнейшем они продолжали заниматься. Проводит упражнения, которые способствуют развитию и укреплению мышц, формированию осанки, исправлению физических недостатков.

Раздел 4 «Мир вокруг нас»

Занятие 4.1 Распределяем обязанности. Знакомимся с понятиями дежурство и обязанность. Изучаем обязанности в классе, в столовой, выполнение обязанностей классного врача, ответственного за спортивные

сооружения в классе, цветовода и библиотекаря. Уборка своего рабочего места, класса и спортивных площадок. Ежедневные обязанности по созданию чистоты в классе. Утверждение графика дежурств, холст чистоты, трудовых десантов. Приучаем детей к ответственности, трудолюбию и чистоте.

Занятие 4.2 Проект «Неделя, посвященная нашим бабушкам и дедушкам». Занятие проводит учитель в форме открытого диалога, проводит с детьми беседу о пожилых людях и напоминает об уважительном отношении к каждому. Создание открыток, рисунков, представления презентации на тему «Моя бабушка», «Мой дедушка». Рассказ учеников о том, чем занимаются их бабушки и дедушки, а также какие дела они делают вместе с ними.

Занятие 4.3 Школа мечты. Психолог проводит тренинг для первоклассников, в котором предусмотрены упражнения, игры, диагностики, а также их интерпретация. По окончании тренинга дети рисуют школы мечты и готовят рассказ о том, какая по их мнению должна быть школа.

Занятие 4.4 Проект «Мои домашние животные». Учитель рассказывает детям о домашних животных. Дома дети под руководством родителей создают проект. В классе организовывается выставка рисунков и фотографий домашних любимцев. Составление небольшого сочинения тему «Мои домашние любимцы». Презентация проектов перед другими классами.

Занятие 4.5 Профессии, которые нас окружают. Учитель знакомит детей с основными профессиями и их особенностями. Дети по желанию рисуют или описывают профессию, которой бы они хотели овладеть, когда вырастут. Родители организывают выездную экскурсию и устраивают встречи с представителями различных профессий. Создание альбома "Профессии моих родителей».

Занятие 4.6 Книга наш друг. Библиотекарь устраивает детям экскурсию по библиотеке, знакомит их с детскими авторами, интересными рассказами и наглядно показывает, где находятся книги для детей младшего школьного возраста. В классе дети создают собственную библиотеку, назначают ответственного, при необходимости изготавливают и ремонтируют (заклеивают) наглядные пособия, книги и учебных принадлежностей.

Тематическое планирование

№	Тема раздела (занятия)	Кол-во занятий	Темы занятий
I	Вводный (ознакомительный)	1	1.1 Урок-знакомство с учителями
		1	1.2 Знакомимся друг с другом
		1	1.3 Школьный квест
II	«Мир эмоций и чувств» (Раздел направленный на повышение эмоционального благополучия)	4	2.1 Наши чувства
		6	2.2 Арт-терапия
		4	2.3 Сказкотерапия
		3	2.4 Музыкалотерапия
		3	2.5 Кинезитерапия
III	«Спорт наш друг» (Раздел направленный на повышение физического благополучия)	2	3.1 Знакомство со страной здоровья
		2	3.2 Здоровье в порядке – спасибо зарядке
		4	3.3 Старинные подвижные игры
		4	3.4 Современные подвижные игры
		4	3.5 Что такое ЛФК?
IV	«Мир вокруг нас» Раздел направленный на повышение социального и школьного благополучия	2	4.1 Распределяем обязанности
		2	4.2 Проект «Неделя, посвященная нашим бабушкам и дедушкам»
		2	4.3 Школа мечты
		3	4.4 Проект «Мои домашние животные»
		4	4.5 Профессии, которые нас окружают
		3	4.6 Книга наш друг

В процессе реализации программы мы предполагаем использовать следующий метод контроля: по окончании всех разделов, каждый ученик готовит выступление, в котором рассказывает какое занятие ему понравилось больше всего, чем бы он хотел заниматься в будущем, какой кружок внеурочной деятельности его привлекает больше всего.

Выводы по 2 главе:

1. Исследование проводилось на базе МАОУ «Лицей № 97 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 53 первоклассника: 1 «б» (численность

обучающихся во время диагностики 26 человек – 12 мальчиков и 14 девочек) и 1 «в» класса (численность обучающихся во время диагностики 27 человек – 13 мальчиков и 14 девочек). Возраст детей 7 лет. В качестве инструмента исследования мы использовали детский опросник PedsQLtm4.0. и тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики», разработанный Ореховой О.А.

2.В результате исследования нами было выявлено, что выше всего первоклассники оценивают у себя такие показатели как эмоциональное и социальное благополучие. Ниже первоклассники оценили физическое благополучие и свое отношение к школе. Результаты диагностики по выявлению уровня адаптации первоклассников в школе разделены по трем уровням (высокий, средний и низкий). Высоким уровень отмечен у 30 % первоклассников, средний у 50%, низкий у 20%. Сопоставив показатели субъективного благополучия и уровни адаптации первоклассников с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, мы обнаружили тесную взаимосвязь между эмоциональным, физическим и социальным благополучием детей с их адаптацией в школе. Первоклассники в первые месяцы учебы чувствуют страх, дискомфорт, грусть, злость, плохо спят, постоянно ощущают чувство страха, часто чувствуют себя несчастными, с трудом ладят с одноклассниками и не могут найти с ними общий язык, таким образом, мы приходим к выводу, что адаптация детей напрямую связана с ощущением счастья.

3. Учитывая результаты исследования, и проанализировав, существующие программы внеурочной деятельности, а также адаптационные программы для первоклассников, мы разработали программу внеурочной деятельности, направленную на повышение субъективного благополучия у первоклассников в период адаптации к школе. Срок реализации программы 4 месяца.

Заключение

В первой главе рассмотрев понятие субъективного благополучия в психолого-педагогической литературе, мы выяснили, что субъективное благополучие – это представление, которое выражает в буквальном смысле слова собственное отношение индивида к своей личности, а также к процессам, носящим главное для него значение с точки зрения приобретенных нормативных знаний о внешней и внутренней среде, при этом должно присутствовать состояние внутренней удовлетворенности. Уровень субъективного благополучия в младшем возрасте выше уровня субъективного благополучия в подростковом возрасте. Факторы, влияющие на субъективное благополучие личности, определяются возрастными и социальными особенностями. Чаще всего, субъективное благополучие младшего школьника формируется под влиянием оценок окружающих и результатов его собственной деятельности. С переходом ребенка из дошкольных учреждений в школу может значительно поменяться уровень субъективного благополучия. С одной стороны, у младших школьников сохраняется характерное и для дошкольников свойство бурно реагировать на отдельные, задевающие их события и ситуации. Дети чувствительны к воздействиям окружающих условий жизни, впечатлительны и эмоционально отзывчивы. Они воспринимают прежде всего те объекты или свойства предметов, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. С другой стороны, поступление в школу порождает новые, специфические эмоциональные переживания, так как свобода дошкольного возраста сменяется подчинением новым правилам жизни.

Проанализировав современные подходы к исследованию школьной адаптации, приходим к выводу, с целью улучшения адаптации у первоклассников утвержден последовательный (ступенчатый) режим занятий, который подразумевает постепенное увеличение нагрузки. Первые два месяца у первоклассников по 3 урока, продолжительность которых составляет не более 35 минут. Форма проведения уроков у обучающихся игровая, а также рекомендуется урок-сказка, урок-экскурсия и урок творчества. Через 15 и 25 минут после начала урока учитель проводит физкультурные минутки, которые помогают детям снять эмоциональное напряжение. Также у первоклассников существует дополнительная неделя каникул, таким образом продолжительность учебного года в 1 классе составляет 33 недели. Для облегчения учебной деятельности и процесса адаптации первоклассников учитываются следующие особенности: отсутствие домашнего задания у первоклассников, контроль и оценка результатов обучения у обучающихся в первом классе осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС, портфолио для каждого обучающегося, в котором рассматриваются такие разделы, как учеба, спортивные заслуги, творческая деятельность и другие достижения, урок состоит из следующих этапов: организационный момент, актуализация знаний, постановка темы и цели урока, физкультминутка, «открытие новых» знаний, первичное закрепление, физкультминутка, контроль и самооценка, итог урока, внеурочная деятельность первоклассников начинается с первых дней учебы в соответствии с интересами и пожеланиями детей и родителей.

Во второй главе, мы провели исследование, которое проводилось на базе МАОУ "Лицей № 97 г. Челябинска". В исследовании приняли участие 53 первоклассника: 1 «б» (численность обучающихся во время диагностики 26 человек – 12 мальчиков и 14 девочек) и 1 «в» класса (численность обучающихся во время диагностики 27 человек – 13 мальчиков и 14 девочек). Возраст детей 7 лет. В качестве инструмента исследования мы использовали две диагностики. Детский опросник PedsQLtm4.0. (качество жизни) – педиатрический опросник, предназначенный для детей 6-7 лет. Данный опросник для нашей возрастной категории состоит из 23 вопросов, объединенных в шкалы по принципу 4-х

основных компонентов благополучия ребенка: физическое благополучие (ФБ), эмоциональное благополучие (ЭБ), социальное благополучие (СБ) и благополучие в школе. Для выявления уровня адаптации первоклассников мы использовали проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики», разработанный Ореховой О.А. В результате исследования нами были выявлены показатели субъективного благополучия у первоклассников. Отмечается, что у детей на высоком уровне находится эмоциональное и социальное благополучие, которое обеспечивает достаточно высокую самооценку, положительный эмоциональный фон, полный контроль над эмоциями в школе и вне школы, позитивные отношения с окружающими людьми, сформированный самоконтроль, чувство успеха в поставленных целях. На втором месте оказались показатели социального благополучия. Ниже всего первоклассники оценили физическое благополучие и свое отношение к школе. Во-первых, дети слабы физически, им сложно бегать, прыгать, делать зарядку, убирать в своей комнате, заниматься на уроках физической культуры и т.д. Во-вторых, критически низкое отношение к школе позволяет сделать вывод, что детям сложно сосредоточиться на уроках, они рассеяны, невнимательны, забывчивы. Они время от времени пропускают занятия по разным причинам (например, плохое самочувствие). По результатам уровня адаптации мы отметили следующие показатели, высоким уровнем адаптации обладают 30% детей, средним уровнем 50%, а низким всего 20% первоклассников. Учитывая результаты исследования, и проанализировав, существующие программы внеурочной деятельности, а также адаптационные программы для первоклассников, мы разработали программу внеурочной деятельности, направленную на повышение субъективного благополучия у первоклассников в период адаптации к школе. Программа предназначена для первоклассников. Возраст детей 7 лет. Срок реализации программы 4 месяца.

Библиографический список

1. Адаптация первоклассника в свете новых стандартов ФГОС НОО [Электронный ресурс] – URL <https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/adaptatsiia-piervoklassnika> (дата обращения: 20.02.2018).
2. Адаптация первоклассников в условиях ФГОС [Электронный ресурс] – URL <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2013/01/14/adaptatsiya-pervoklassnikov-v-usloviyakh-fgos> (дата обращения: 20.02.2018).
3. Айрумян, Г.С. Дидактическая игра в младшем школьном возрасте [Электронный ресурс] / Г.С. Айрумян, Л.В. Нагорнова // Актуальные задачи педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Чита, октябрь 2013 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2013. – С. 60-62. – URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/96/> (дата обращения: 20.02.2018).
4. Аргайл, М. Психология счастья [Текст] / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. — 271 с.
5. Баранова, А.В. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся [Текст] / А.В. Баранова, А.В. Кисляков. – М.: Просвещение, 2013. – 96 с.
6. Бахарева, Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности [Текст] / Н.К. Бахарева. – М., 2013. – 150 с.
7. Безносков, С.П. Профессиональная деформация личности [Текст] / С.П. Безносков. – СПб.: Речь, 2004. – 63 с.

8. Бочарова, Е.Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности [Текст] / автореф. дис. ... канд. психол. наук. Саратов, 2005.
9. Валиулина, И.Ф. Особенности адаптации первоклассников к школе // Молодой ученый. – 2017. – №5. – С. 474-477. [Электронный ресурс] – URL <https://moluch.ru/archive/139/39293/> (дата обращения: 22.02.2018).
10. Волчегорская, Е.Ю. Концепция личностно ориентированного эстетического воспитания младших школьников: монография [Текст] / Е.Ю. Волчегорская. – Челябинск: ЧГПУ, 2007. – С. 88-110.
11. Волчегорская, Е.Ю. Личностно ориентированный подход к эстетическому воспитанию в начальной школе: монография [Текст] / Е.Ю. Волчегорская. – М.: Спутник плюс, 2007. – 159 с.
12. Волчегорская, Е.Ю. Индивидуальные достоинства как предикторы качества жизни младших школьников [Текст] / Е.Ю. Волчегорская // Психологическая наука и образование. – 2011. - №1. – С. 113-119.
13. Волчегорская, Е.Ю. Готовность к школе и качество жизни дошкольников: Воспитание и обучение детей младшего возраста [Текст] / Е.Ю. Волчегорская, Ю.П. Кванских. – М., Мозаика-Синтез, 2017. – С. 198-199.
14. Втюрина, Е.В. Взаимосвязь психологического благополучия и стрессоустойчивости личности [Текст] // Материалы VI Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». – Киров, 2014. – 82 с.
15. Выготский, Л.С. Проблема обучения и умственного развития в школьном возрасте [Текст] // Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М.: смысл, Эксмо, 2004. – 512 с.
16. Выготский, Л.С. Психология [Текст] – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
17. Гиппенрейтер, Ю.Б. Психология мотиваций и эмоций [Текст] / Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман – Хрестоматия. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 704 с.

18. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования [Текст] / В.П. Голованов // Учебное пособие для студ. учреждений проф. образования. – М.: Просвещение, 2004. – 34 с.
19. Горский, В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] / В.А. Горский, А.А Тимофеев и др. под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 31 с.
20. Григорович Л.А. Педагогика и психология: Учеб. пособие [Текст] / Л.А. Григорович, Т.Д. Марцинковская – М.: Гардарики, 2003. – 480 с.
21. Григорьева, М.В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения [Текст] / М.В. Григорьева. – М., 2009. – 294 с.
22. Диагностика адаптации первоклассников к школе: методики проведения [Электронный ресурс] – URL http://pedsovet.su/metodika/6392_diagnostika_adaptacii_pervoklassnikov_v_shkole (дата обращения: 14.04.2018).
23. Дорожевец Т.В. Изучение школьной дезадаптации [Текст] / Т.В. Дорожевец. – Витебск: Знание, 1995. – 182 с.
24. Евладова, Е.Б. Внеурочная деятельность: взгляд сквозь призму ФГОС / Е.Б. Евладова [Текст] // Воспитание школьников. – 2012. – №4. – С. 15-21.
25. Исследования Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина [Электронный ресурс] – URL <https://lektsii.org/14-44938.html> (Дата обращения 17.04.2018)
26. Знаков В.В. Теоретические основания психологии понимания человеческого бытия[Текст] // Психологический журнал. – 2013. – № 2. С. 29-38.
27. Кванских Ю.П. Готовность ребенка к школьному обучению: социально-эмоциональные навыки [Текст] // Студенческий вестник: научный журнал. № 4(24). – М., Изд. «Интернаука», 2018.
28. Колотилина, В.В. Субъективное благополучие ребенка, воспитывающегося в семье, повторного брака [Текст] / В.В. Колотилина // Вестник КемГУ. – 2013. – № 4 (56) Т. 3 – С. 145.

29. Концепция школьных трудностей как проявления школьной дезадаптации [Электронный ресурс] – URL <http://www.likar.info/psihologicheskie-problemyi/article-45221-kontsepsiya-shkolnyh-trudnostej-kak-proyavleniya-shkolnoj-dezadaptatsii/> (дата обращения 12.03.2018)
30. Крутецкий, В.А. Психология обучения и воспитания школьников: книга для учителей и классных руководителей [Текст] / В.А. Крутецкий. – М.: Просвещение, 1976. – 304 с.
31. Куликов, Л.В. Здоровье и субъективное благополучие [Текст] / Л.В. Куликов // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2000. – С. 405-408.
32. Куликов, Л.В. Психологическая структура настроения [Текст] / Л.В. Куликов // Психология: итоги и перспективы: Тез. научно-практ. конф. 28-31 октября 1996 г. – СПб., 1996.
33. Куприянов, Б.В. статья: Дополнительное образование и внеурочная деятельность: проблемы взаимодействия и интеграции [Текст] / Б.В. Куприянов // Воспитание школьников. – 2012. – №6. – С. 3-7.
34. Лобанова, Е.А. Дошкольная педагогика: учебно-методическое пособие / Е. А. Лобанова – Балашов: Николаев, 2005. – 76 с.
35. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Минобрнауки России от 11.06.2002 № 30–15–43316. [Текст] Приложение к Письму Минобрнауки России от 11.06.2002 № 30–15–433/16 пункт 2.
36. Марютина, Т.М. Введение в психофизиологию [Текст] / Т.М. Марютина, О.Ю. Ермолаев. – М.: Академия, 1997. – 240 с.
37. Милославова, И.А. Понятие и структура социальной адаптации: Автореф. дисс. канд. философ, наук. Л., 1974.
38. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся в различных условиях организации образовательного процесса: Методические рекомендации [Текст] / Ю.Ю. Баранова, А.В. Кисляков, Ю.В. Ребикова, Л.Н. Чипышева; под ред. М.И. Солодковой, – Челябинск: Издательство «ПОЛИГРАФ-мастер», 2011. – 93 с.

39. Панина, Е.Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности: дис. ... канд. психол. Наук [Текст] / Е.Н. Панина. – Красноярск, 2006. – 187 с.
40. Панкова, Н.В. Эмоциональное благополучие и психологическое здоровье подростков из семей группы риска [Текст] / Н.В. Панкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – Вып. 4 (74). – С.148-151.
41. Погорская, В.А. Взаимосвязь субъективного благополучия и ценностно-смысловой сферы личности у студентов педагогических профессий [Текст] / В. А. Погорская // Вектор науки ТГУ. – 2011. – № 3(6). – 252 с.
42. Психологический словарь / Под ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова. – М.: Педагогика – Пресс, 1998. – 440 с.
43. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академия, 1997. – 176 с.
44. Савельева, О.С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности [Текст] / О.С. Савельева. – М., 2008. – С. 34-51.
45. Савельева, О.С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности // Материалы межрегиональной заочной научно-практической конференции «Актуальные проблемы психологии личности» [Текст] – Новосибирск: НГПУ, 2009. – С. 29–32.
46. Урунтаева Г.А., Практикум по детской психологии [Текст] / Г.А, Урунтаева, Ю.А. Афонькина – М.:Изд. «Владос», 1995. – 296с.
47. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Текст] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М.: Просвещение, 2011 – 31 с.
48. Шамионов, Р.М. Самосознание и субъективное благополучие личности [Текст] / Р.М. Шамионов // Современные проблемы общей и социальной психологии. Сборник научных статей. – Саратов, – 2008. – 41 с.
49. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия: к разработке интегративной концепции [Текст] / Р.М. Шамионов. – Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2004. – 180 с.

50. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия личности [Текст] / Р.М. Шамионов. – Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2004. – С. 28-36.
51. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) [Текст] / И.В. Шаповаленко – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.
52. Харкевич, О.Г. Особенности адаптации школьников в процессе обучения. // Начальная школа. 2006. №8. – С. 8-14.
53. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции [Текст] / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2001. – 128 с.
54. Цукерман Г.А., Поливанова К.Н. Введение в школьную жизнь. Программа адаптации детей к школе [Текст] / – 2-е изд., испр. – М.: Генезис, 2003. – 128 с.
55. Чуткина, Г.М. Адаптация первоклассников к педагогическому процессу школ [Текст] / Автореф. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук. Мин. гос. пед. унт. им. Горького. – Минск, 1987. – 97 с.
56. Ямбург Е.А. Школа для всех [Текст] / – М.: Новая школа, 1966.
57. Diener, E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. – 1994. – № 95. – P. 542-575.
58. Diener, E. Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling // Journal of Personality and Social Psychology. – 2010. – № 99(1). – P. 52–61.
59. Volchegorskaya, E. The Role of Musical Education in Life Quality Formation in Primary School Pupils // Abstracts 29 th World Conference of the International Society for Music Education, 1-6 August, 2010. – Beijing, China. – 226 p.

Приложение

Приложение 1

PedsQL™

Pediatric Quality of Life

Inventory

Версия 4.0

Опросник для детей от 5 до 7 лет

Указания для проводящего опрос:

Я хочу задать тебе несколько вопросов о вещах, которые для некоторых детей могут быть трудными. Я хочу узнать, насколько эти вещи трудны для тебя.

Покажите ребенку модель ответов, приведенных ниже.

Если для тебя это не трудно, покажи на картинку с улыбающимся лицом. Если для тебя это бывает трудно иногда, покажи на картинку с лицом в центре. Если для тебя это бывает трудно очень часто, покажи на картинку с недовольным выражением лица.

Я буду по очереди читать каждый вопрос. После каждого вопроса показывай мне одну из картинок, чтобы я мог(ла) понять насколько часто для тебя это бывает трудно. Сначала давай потренируемся.

Трудно ли тебе щелкать пальцами?



Никогда

Иногда

Часто

Попросите ребенка пощелкать пальцами, чтобы определить, точно ли он (она) ответил(а) на вопрос. Повторите вопрос, если ребенок демонстрирует ответ, не соответствующий действительности. Подумай о том, что было с тобой за последние несколько недель. Пожалуйста, послушай внимательно каждый вопрос и скажи мне, насколько для тебя было трудным то, о чем в нем спрашивается.

После прочтения вопроса, показывайте модель ответов. Если ребенок сомневается или, кажется, не понимает, как ответить, прочитайте варианты ответов, одновременно показывая на рисунки.

I. Физическое функционирование		Никогда	Иногда	Часто
Трудно ли тебе было.....				
1.	гулять	0	2	4
2.	бегать	0	2	4
3.	заниматься спортом или делать зарядку	0	2	4
4.	поднимать тяжелые вещи	0	2	4
5.	купаться в ванне или принимать душ	0	2	4
6.	помогать по хозяйству (например, собирать свои игрушки)	0	2	4
7.	У тебя что-нибудь болело? (Где?)	0	2	4
8.	Ты чувствовал (а) себя слишком усталым (ой), чтобы играть?	0	2	4

Помни, что нужно рассказать о том, что было для тебя трудным за последние несколько недель.

II. Эмоциональное функционирование		Никогда	Иногда	Часто
Чувствовал (а) ли ты ...				
1.	страх	0	2	4
2.	грусть	0	2	4
3.	злость	0	2	4
4.	Ты плохо спал (а)	0	2	4
5.	Переживал (а) ли ты о том, что может с тобой случиться?	0	2	4

III. Социальное функционирование		Никогда	Иногда	Часто
1.	Трудно ли было тебе ладить с другими детьми?	0	2	
2.	Говорили ли тебе другие дети, что они не хотят с тобой играть?	0	2	4
3.	Дразнили ли тебя другие дети?	0	2	4
4.	Трудно ли было тебе делать то, что умеют другие дети?	0		4
5.	Трудно ли было тебе, играя с другими детьми, чувствовать себя наравне с ними?	0	2	4

IV. Жизнь в школе (детском саду)		Никогда	Иногда	Часто
1.	Трудно ли тебе было сосредоточиться на занятиях в школе (детском саду)?	0	2	4
2.	Ты был (а) забывчив(а)?	0	2	4
3.	Трудно ли тебе было учиться в школе?	0	2	4
4.	Пропускал (а) ли ты занятия в школе из-за плохого самочувствия?	0	2	4
5.	Пропускал (а) ли ты школу из-за того, что тебе нужно было ехать к врачу или в больницу?	0	2	4

Приложение 2

Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики».

Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А. Эткинда. Тест разработан О.А. Ореховой и позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, что делает его особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к школе.

Для проведения методики необходимы следующие материалы:

- Лист ответов
- Восемь цветных карандашей: синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, окрашены в цвета, соответствующие грифелю.

Исследование лучше проводить с группой первоклассников от 10 до 15 человек, детей желательно рассадить по одному. Если есть возможность, можно привлечь для помощи старшеклассников, предварительно их проинструктировав. Помощь учителя и его присутствие исключается, так как речь идет об отношении детей к школьной жизни, в том числе и к учителю.

Процедура исследования состоит из трех заданий по раскрашиванию и занимает около 20 минут.

Инструкция: сегодня мы будем заниматься раскрашиванием. Найдите в своем листочке задание №1. Это дорожка из восьми прямоугольников. Выберите тот карандаш, который вам приятен больше всего и раскрасьте первый прямоугольник. Отложите этот карандаш в сторону. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам больше нравится? Раскрасьте им второй прямоугольник. Отложите карандаш в сторону. И так далее.

Найдите задание №2. Перед вами домики, их целая улица. В них живут наши чувства. Я буду называть чувства, а вы подберете к ним подходящий цвет и раскрасьте. Карандаши откладывать не надо. Можно раскрашивать тем цветом, который по-вашему подходит. Домиков много, их хозяева могут отличаться и могут быть похожими, а значит, и цвет может быть похожим.

Список слов: счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение.

Если детям непонятно, что обозначает слово, нужно его объяснить, используя глагольные предикаты и наречия.

Найдите задание №3. В этих домиках мы делаем что-то особенное, и жильцы в них – необычные. В первом домике живет твоя душа. Какой цвет ей подходит? Раскрасьте.

Обозначения домиков:

№2 – твое настроение, когда ты идешь в школу,

№3 – твое настроение на уроке чтения,

№4 – твое настроение на уроке письма,

№5 – твое настроение на уроке математики,

№6 – твое настроение, когда ты разговариваешь с учителем,

№7 – твое настроение, когда ты общаешься со своими одноклассниками,

№8 – твое настроение, когда ты находишься дома,

№9 – твое настроение, когда ты делаешь уроки,

№10 – придумайте сами, кто живет и что делает в этом домике.

Когда вы закончите его раскрашивать, тихонько на ушко скажите мне, кто там живет и что он делает (на ответном листе делается соответствующая пометка). Методика дает психотерапевтический эффект, который достигается самим использованием цвета, возможностью отреагирования негативных и позитивных эмоций, кроме того эмоциональный ряд заканчивается в мажорном тоне (восхищение, собственный выбор).

Процедура обработки начинается с задания №1. Вычисляется вегетативный коэффициент [5] по формуле:

$$BK = (18 - \text{место красного цвета} - \text{место желтого цвета}) / (18 - \text{место синего цвета} - \text{место зеленого цвета})$$

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению. Его значение изменяется от 0,2 до 5 баллов. Энергетический показатель интерпретируется следующим образом:

- 0 – 0,5 – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка
- 0,51 – 0,91 – компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.
- 0,92 – 1,9 – оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию.
- Свыше 2,0 – перевозбуждение. Чаще является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

Далее рассчитывается показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы. Определенный порядок цветов (34251607) – аутогенная норма – является индикатором психологического благополучия. Для расчета суммарного отклонения (СО) сначала вычисляется разность между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета. Затем разности (абсолютные величины, без учета знака) суммируются. Значение СО изменяется

от 0 до 32 и может быть только четным. Значение СО отражает устойчивый эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение ребенка. Числовые значения СО интерпретируются следующим образом:

- Больше 20 – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно.
- 10 – 18 – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.
- Менее 10 – Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.

Задания №2 и №3 по сути расшифровывают эмоциональную сферу первоклассника и ориентируют исследователя в вероятных проблемах адаптации.

Задание №2 характеризует сферу социальных эмоций. Здесь надо оценить степень дифференциации эмоций – в норме позитивные чувства ребенок раскрашивает основными цветами, негативные – коричневым и черным. Слабая или недостаточная дифференциация указывает на деформацию в тех или иных блоках личностных отношений:

Счастье-горе – блок базового комфорта,

Справедливость – обида – блок личностного роста,

Дружба – ссора – блок межличностного взаимодействия,

Доброта – злоба – блок потенциальной агрессии,

Скука – восхищение – блок познания.

При наличии инверсии цветового градусника (основные цвета занимают последние места) у детей часто наблюдается недостаточная дифференциация социальных эмоций – например, и счастье и ссора могут быть обозначены одним и тем же красным цветом. В этом случае надо обратить внимание, как

раскрашивает ребенок парные категории и насколько далеко отстоят пары в цветовом выборе.

Актуальность переживания ребенком того или иного чувства указывает его место в цветовом градуснике (задание №1).

В задании №3 отражено эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам. Понятно, что при наличии проблем в какой-то сфере, первоклассник раскрашивает именно эти домики коричневым или черным цветом. Целесообразно выделить ряды объектов, которые ребенок обозначил одинаковым цветом. Например, школа-счастье-восхищение или домашние задания – горе–скука. Цепочки ассоциаций достаточно прозрачны для понимания эмоционального отношения ребенка к школе. Дети со слабой дифференциацией эмоций скорее всего будут амбивалентны и в эмоциональной оценке видов деятельности. По результатам задания №3 можно выделить три группы детей:

- с положительным отношением к школе
- с амбивалентным отношением
- с негативным отношением

Следует отметить, что при крайне низких или крайне высоких показателях ВК и СО, сомнениях в чистоте исследования данная методика может быть продублирована по той же схеме, но индивидуально, со стандартными карточками из теста Люшера.

Далее заполняется сводная таблица. Вегетативный коэффициент, данные опроса родителей и анализ медстатистики характеризуют в целом физиологический компонент адаптации первоклассника к школе. Для удобства все данные можно свести к трем категориям:

- достаточный физиологический уровень адаптации (нет психосоматики, энергетический баланс в норме)

- частичный физиологический уровень адаптации (наблюдаются либо психосоматические проявления, либо низкий энергетический баланс)
- недостаточный физиологический уровень адаптации (заболевания в период адаптации, психосоматические проявления, низкий энергетический баланс)

Экспертная оценка учителя характеризует деятельностный компонент адаптации первоклассника.

И, наконец, суммарное отклонение от аутогенной нормы является интегрированным показателем эмоционального компонента адаптации. В сводной таблице имеет смысл отразить знак отношения (положительный, амбивалентный, отрицательный) первоклассника к учению, учителю, одноклассникам и себе.

Сопоставление показателей физиологического, деятельностного и эмоционального компонентов позволит квалифицировать уровень адаптации первоклассников как:

- достаточный
- частичный
- недостаточный (или дезадаптация)

Таким образом, на основе полученных данных можно достаточно обоснованно выделить первоклассников, которые нуждаются в индивидуальном внимании психолога. Представляется целесообразным выделить две группы таких детей:

- первоклассников с недостаточным уровнем адаптации
- первоклассников с частичной адаптацией

Детей из *первой группы* необходимо обследовать индивидуально, выявить причины и факторы дезадаптации, по возможности провести необходимую коррекционную работу. Как показывает практика, именно эти первоклассники

долгое время будут требовать внимания и помощи как со стороны психолога, так и учителя.

Вторая группа – первоклассники с частичной адаптацией – чаще нуждается в краткосрочной оперативной помощи со стороны психолога. Данные об их эмоциональном состоянии, материалы опроса учителя и родителей дают достаточно информации для такой работы. Причинами неполной адаптации часто могут быть повышенная тревожность, вызванная неумеренными ожиданиями родителей, изменение характера детско-родительских отношений, перегрузка дополнительными занятиями, низкая самооценка, слабое здоровье и т.д. Нередко эти дети не вызывают опасений учителя, так как они усваивают программу и выполняют правила поведения школьника, однако зачастую это происходит за счет физического и психологического здоровья маленького школьника. В зависимости от конкретной ситуации психологу следует проконсультировать родителей и учителей, дать рекомендации по преодолению выявленного психологического неблагополучия.

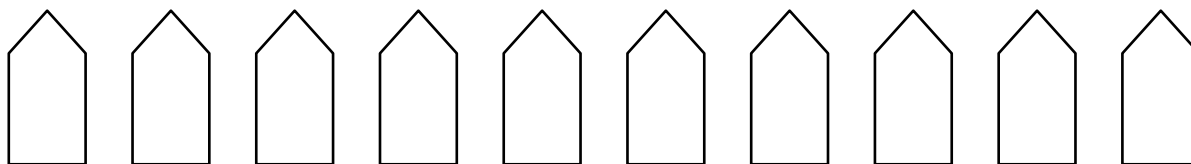
Лист ответов к тесту «Домики»

Фамилия, имя

класс

дата

1 задание



1

2

3

4

5

6

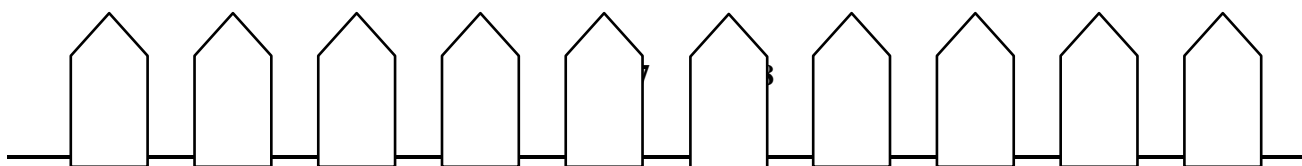
7

8

9

10

2 задание



Приложение 3

Показатели субъективного благополучия и уровня адаптации 1 «б» класса

Шифр	Физич. благопол.	Эмоц. благопол.	Соц. благопол.	Жизнь в школе	Общий показатель	Уровень адаптации
1б-1	2	0	0	0	0,5	1
1б-2	0	0	0	0	0	2
1б-3	4	10	6	0	5	1
1б-4	0	0	0	0	0	3
1б-5	0	0	0	0	0	2
1б-6	10	4	8	4	6,5	1
1б-7	4	4	6	2	4	1
1б-8	8	6	6	8	7	1
1б-9	2	2	2	4	2,5	2
1б-10	4	2	2	2	2,5	2
1б-11	2	4	2	4	3	2
1б-12	2	4	4	0	2,5	3
1б-13	2	2	2	2	2	3
1б-14	2	0	0	0	0,5	3
1б-15	6	6	0	2	3,5	1
1б-16	2	8	8	4	5,5	1
1б-17	2	2	2	6	3	3
1б-18	2	2	6	2	3	2
1б-19	2	0	4	0	1,5	3
1б-20	0	0	0	0	0	3
1б-21	10	18	8	10	11,5	1
1б-22	0	2	2	2	1,5	3
1б-23	6	6	4	10	6,5	2
1б-24	4	8	2	2	4	2
1б-25	6	4	10	4	6	2
1б-26	2	0	4	6	3	3

	3,230769	3,615385	3,384615	2,846154	3,269231	2,03846
--	----------	----------	----------	----------	----------	---------

Приложение 4

Показатели субъективного благополучия и уровня адаптации 1 «в» класса

Шифр	Физич. благопол.	Эмоц. благопол.	Соц. благопол.	Жизнь в школе	Общий показатель	Уровень адаптации
1В-1	4	2	2	4	3	1
1В-2	4	4	4	6	4,5	1
1В-3	8	5	2	2	4,25	2
1В-4	6	6	6	4	5,5	1
1В-5	2	4	4	4	3,5	1
1В-6	2	0	4	4	2,5	2
1В-7	4	4	6	4	4,5	2
1В-8	0	6	0	0	1,5	3
1В-9	8	2	4	4	4,5	3
1В-10	2	4	2	2	2,5	2
1В-11	6	4	4	6	5	2
1В-12	0	2	0	0	0,5	3
1В-13	4	2	2	2	2,5	3
1В-14	6	4	6	2	4,5	2
1В-15	0	0	0	0	0	2
1В-16	6	6	2	0	3,5	2
1В-17	0	4	4	4	3	3
1В-18	4	6	4	2	4	3
1В-19	6	2	8	4	5	2
1В-20	2	6	6	4	4,5	2
1В-21	4	2	6	4	4	1
1В-22	0	6	4	2	3	1
1В-23	4	4	4	2	3,5	2
1В-24	6	0	2	4	3	2
1В-25	2	0	2	0	1	3
1В-26	4	6	4	6	5	2
1В-27	2	6	6	4	4,5	2
	3,555556	3,592593	3,62963	2,962963	3,435185	2,037037

Первое занятие – знакомство с будущими первоклассниками.

- Цель: создание положительной эмоциональной атмосферы в ходе знакомства, игровой деятельности.
- Оценить уровень готовности детей

I. Психологический настрой.

Доброе утро! Уважаемые ребята, предлагаю начать наше занятие с просмотра клипа «Улыбка». Сейчас, улыбнитесь соседу слева, соседу справа, пожмите друг другу руки. Ребята, давайте сейчас посмотрим, друг другу в глаза, улыбнемся и скажем: «Я желаю тебе...» (Ребята говорят пожелания друг другу.) А теперь на счет раз, два три произнести дружно хором «ЗДРАВСТВУЙТЕ».

II. Знакомство.

Здравствуйте, ребята. Меня зовут Юлия Петровна, и я хочу с вами познакомиться. А поможет нам в этом воздушный шарик. Тот, кто его получит должен встать, назвать свое имя. Сейчас шарик у меня. Можно начнем наше знакомство с меня. Я рада видеть вас, таких милых мальчиков и девочек. Мне бы хотелось подружиться с вами и быть для вас учителем (затем шарик передается каждому из учеников).

Ребята вы сегодня в школе. В школе изучают много разных предметов. Вот на некоторых уроках мы сейчас побываем.

III. Выполнение заданий.

1. Математика

- Что знаете об этом предмете-математика?

Чтоб водить корабли,

Чтобы в небо взлететь,

Надо многое знать,

Надо много уметь.

И при этом, вы заметьте – ка,

Капитанам помогает математика.

- В математике помогают нам цифры разные их всего 10.

- Давайте посчитаем. (*счет от 0 до 9*)

Отгадайте загадки:

Не похож я на пятак,
Не похож на рублик.
Круглый я, да не дурак,
С дыркой, да не бублик.
Шея длинная такая,
Хвост крючком...
И не секрет:
Любит всех лентяев,
А её лентяи – нет.

Назовите соседей числа 2

Мы веселые отметки,
И встречаемся нередко
У прилежных в дневнике.
Кто нас часто получает,
Никогда не заскучает.

Предлагаю немного отдохнуть и провести танцевальную зарядку.

Физминутка (видео «Солнышко лучистое»)

2. Обучение грамоте.

Что знаете о предмете обучение грамоте?

Отгадайте загадку.

33 родных сестрицы –
Писаны красавицы,
На одной живут странице
И повсюду славятся.

Кто из вас знает буквы?

За окошком спрятались буквы. Попробуйте их отгадать (игра на доске). Помогите мальчику Ване узнать буквы. А кто из вас знает стихотворения? Может, кто желает рассказать. К следующему занятию кто желает, можете выучить стихотворение и рассказать нам в классе.

IV. Итог:

Спасибо. Сегодня Вы хорошо поработали. В честь нашего знакомства я каждому дарю цветочек, для того чтобы вы дома его раскрасили.

А вам понравилось занятие?

Спасибо, вы свободны.

Приложение 6

Сказкотерапия

Кенгуренок Вася

Возраст детей: 7-8 лет.

Направленность: Проблемы в учебе, вызванные страхом трудностей. Чувство неполноценности. Неуверенность.

Ключевая фраза: «Я не могу. У меня все равно не получится»

За глубокими морями, за высокими горами жили-были два пожилых кенгуру. Жили они не тужили, оба были на пенсии. Дом этих кенгуру находился на самом краю леса, и они очень любили ходить туда за грибами и ягодами. Однажды приехал к ним из города внучек Вася. Был этот внучек маленьким и робким кенгуренком. Его родители и другие взрослые кенгуру часто говорили, что из такого слабого и трусливого мальчика-кенгуренка не будет толку. Слушал-слушал Вася такие разговоры, да и стал думать про себя так: раз взрослые говорят, что я плохой и из меня ничего не выйдет, может, так оно и есть. То чашку разобью, то большую собаку испугаюсь, то соседский кенгуренок Дима меня вздует (он уже большой, на год старше меня). Вот с такими грустными мыслями и приехал Вася к бабушке и дедушке.

Однажды уехали бабушка и дедушка на ярмарку в город, а маленького кенгуренка оставили дома. Скучно было кенгуренку одному дома сидеть, и пошел он погулять в лес. Шел он, шел, и не заметил, как заблудился. Испугался кенгуренок и стал кричать. Вдруг появился из-за огромного дуба крошечный старичок с длинной седой бородой.

— Дедушка! Помоги мне найти дорогу домой. Я заблудился и не знаю, как вернуться назад, – попросил Кенгуренок.

Э-эх, – сказал дед, – я то тебе помогу, но тебе нужно будет преодолеть много опасностей на своем пути.

— Что ты, дедушка, я же маленький и слабый. Кто угодно в лесу меня обидеть может. Один я не сумею добраться, – пожаловался малыш.

— Сможешь, ведь я дам тебе волшебный посох, – сказал старичок-лесовичок и исчез, а у Кенгуренка в руке появился посох.

Делать нечего, пошел Вася один через глухой и страшный лес. Ему было очень одиноко и страшно, но нужно было возвращаться домой. Прошло какое-то время, и вдруг Вася услышал жалобный плач. Из гнезда вывалился один из птенцов, а мама-птица никак не могла помочь своему малышу. Кенгуренок посадил птенца на край посоха и поднял его в гнездо. Птички поблагодарили Васю, а он ответил: «Что вы, это не я, это мой волшебный посох помог справиться с бедой». Так они и расстались.

Пошел Вася дальше, устал, лег под дерево и уснул. Проснулся он от шума и запаха дыма. Открыл глаза: звери бегут, птицы кричат. Вскочил кенгуренок и видит, что горит трава в лесу. Схватил Вася свой посох и стал огонь тушить, да так тушил до тех пор, пока последний огонечек не загасил. Увидели лесные жители, что кенгуренок огонь потушил, и стали его благодарить. «Что вы, это не я, это мой волшебный посох помог мне справиться с огнем». Попрощался Вася с лесными жителями и пошел дальше.

Наконец он вышел на огромную поляну, видит – огромный волк хочет маленького зайчика съесть. Не испугался волка кенгуренок, схватил свой посох и давай волка по бокам лупить. Волк был большой, но трусливый. Бросил он зайчика и убежал в чащу леса. Собрались все родственники зайчонка и стали Васю благодарить.

Тут, откуда ни возьмись, появился лесовичок, который кенгуренку посох дал. «Ну, Василий, ты молодец, столько бед в лесу предотвратил. А я уж грешным делом подумал, что ты из лесу совсем не выйдешь» – отдышавшись сказал дедушка. «Меня ведь склероз проклятый замучил. Потому-то я тебе вместо посоха простую палку дал».

Удивился этому кенгуренок и даже немного испугался: «Как же это я справился!? Так значит я не такой плохой и никудышный, как мне взрослые говорят!». Он очень обрадовался и даже стал немного выше ростом. Посмотрел Вася вокруг – рядом уже никого нет, а сам он стоит перед домом бабушки и дедушки. И понял Вася, что сам он превратил простую палку в волшебный посох – тем, что поверил в свои силы.

Скоро пожилые кенгуру приехали с ярмарки. Начал было Васька им о своих приключениях рассказывать, да они ему все равно не поверили. Зато с тех пор кенгуренок всегда ведет себя так, как будто в руках у него волшебный посох. И все теперь в его жизни по-другому – со всем он справляется и все у него выходит, как надо. А что не выходит – не беда, сегодня не получилось – получится завтра.

Вопросы для обсуждения

Почему Вася считал, что из него ничего не выйдет? Чем волшебный посох помог Васе?

Почему Вася справился со всеми трудностями, несмотря на то, что старичок перепутал и дал ему в место волшебного посоха обычную палку

Цветик-семицветик

Возраст: 6-8 лет.

Направленность: Трудности обучения в школе, конфликты с учителем, трудности освоения письма.

Ключевая фраза: «Вечно она ко мне придирается!»

Далеко-далеко в большом городе жил-был самый обычный мальчик. Звали его Женя, он был чем-то похож на тебя. Ему было десять лет и, как и все дети, он ходил в школу. Ему нравилось ходить туда, ведь у него там было много-много друзей. Каждое утро при встрече они хлопали друг друга портфелями по спине и весело бежали в класс.

И все было бы замечательно, но никак не получалось у Жени красиво писать. Буквы заваливались то влево, то вправо, а слова наезжали друг на друга и никак не хотели становиться в ряд. На уроке он так торопился скорее записать в тетрадь условие задачи, что иногда и сам потом не мог понять, что же он написал. Самого Женю это не очень расстраивало, потому что вечером после уроков можно позвонить другу, и он всегда скажет, что было в условии. Но строгая, никогда не улыбающаяся учительница все время ругала Женю, показывала его тетради всему классу и говорила, что Женя совсем не старается и пишет «как курица лапой». От этого у Жени на глаза наворачивались слезы, а руки сжимались в кулаки, ему хотелось выбежать из класса, хлопнуть дверью так, чтобы во всей школе зазвенели стекла. А самое неприятное заключалось в том, что задачи он стал решать гораздо хуже и медленнее, чем раньше, потому что все время старался уследить за буквами и цифрами и забывал об условии задачи.

Однажды прекрасным воскресным днем они вместе с мамой и папой пошли гулять в парк. По дороге они весело шуршали сухими, листьями на дорожках – ведь была осень, – любовались на уток в пруду и ели мороженное. А когда они возвращались домой, Женя вдруг увидел свою учительницу. Она гуляла в парке с мальчиком, почти таким же, как Женя, только он не шуршал

осенними листьями в парке и не бегал наперегонки с другими детьми, он тихо сидел в коляске, а мама катила ее по дорожке.

Той ночью Жене приснился сон, что он идет по полю среди множества разных цветов. И вдруг среди них он увидел один цветок, у которого было семь лепестков разного цвета. Женя сразу понял, что нашел тот самый волшебный цветик-семицветик, который выполняет любые желания. Женя хотел сразу же загадать себе взрослый велосипед семью скоростями, но вспомнил, что у него уже есть такой. Тогда он подумал, что было бы хорошо, если бы его каракули перестали быть каракулями, а превратились бы в ровные строчки, как у его соседки по парте Маринки, чтобы учительница перестала наконец его ругать. Но подумал, что красиво писать он должен научиться непременно сам, без всякого волшебства, потому что он может это сделать сам, а волшебство помогает только тогда, когда человек сам не может чего-то сделать. И тут Женя вспомнил, что у его учительницы есть сын, который не может ходить, и решил, что цветик-семицветик нужно, конечно, отдать ей.

Утром Женя проснулся очень рано, мама и папа еще спали. Он сделал из цветной бумаги цветик-семицветик и в школе отдал его учительнице. Первый раз Женя видел свою учительницу такой: она улыбалась, а глаза у нее были такими же добрыми, как у мамы.

Вопросы для обсуждения

Что чувствовал Женя по отношению к учительнице? Почему Женя во сне решил отдать цветик-семицветик? Из-за чего и как изменилось отношение Жени к учительнице? Почему Женя решил научиться писать без всякого волшебства? Согласен ли ты с ним? Как это сделать?

Приложение 7

Музыкотерапия

1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

- Шопен "Мазурка, "Прелюдии",

- Штраус "Вальсы",
- Рубинштейн "Мелодии".

2. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.

- Бах "Контата 2",
- Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".

3. Для общего успокоения, удовлетворения.

- Бетховен "Симфония 6", часть 2,
- Брамс "Колыбельная",
- Шуберт "Аве Мария",
- Шопен "Ноктюрн соль-минор".

4. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.

- Моцарт "Дон Жуан",
- Лист "Венгерская рапсодия" 1,
- Хачатурян "Сюита Маскарад".

5. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.

- Чайковский "Шестая симфония", 3 часть.
- Бетховен "Увертюра Эдмонд",
- Шопен "Прелюдия 1, опус 28",
- Лист "Венгерская рапсодия".

6. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.

- Бах "Итальянский концерт",
- Гайдн "Симфония".

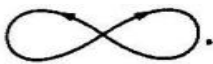
Приложение 8

Кинезитерапия

«Марионетки»

Учитель просит детей представить, что они — мягкие тряпичные игрушки, которые висят на ниточках. Дети встают в круг и поднимают руки. По команде учителя последовательно выполняют следующие движения: опускают вниз кисти рук; сгибают руки в локтях; расслабляют руки и те падают вниз; сгибают туловище и опускают голову; сгибают колени и приседают на корточки (снятие напряжения мышц тела, получать положительные эмоции).

«Лежачая восьмерка»

Дети соединяют ладони и вытягивают руки вперед. Учитель встает напротив детей, выполняет те же движения и говорит: «представьте, что кончики ваших пальцев соединены с моими невидимыми нитями. Куда будут двигаться мои руки, туда и ваши. Педагог (психолог) начинает медленно «рисовать» соединенными ладонями знак бесконечности: .

В ходе выполнения упражнения рекомендуется «нарисовать» пять таких восьмерок. По окончании дети встряхивают кистями рук.

"Снеговик"

Учитель предлагает детям превратиться в снеговика. Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте. Учитель говорит: "Так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять". Дети постепенно расслабляются, опускают руки, "обмякают", подставляют лицо солнцу и приседают на корточки.

"Поза сердитой кошки"

Полезно чередовать с позой доброй кошки. Исходное положение тоже. Далее ребенок опускает голову, а спину плавно выгибает вверх. Дыхание произвольное. Ребенка просят подумать о том, что его сердит и злит. Удерживать позу 10-15 секунд.

«Змейка»

Класс выстраивается за водящим в затылок и двигается за ним, повторяя все его движения; затем водящий переходит в конец шеренги, и водящим становится следующий за ним участник.

«Зоопарк»

Каждый ребенок изображает какое-нибудь выбранное им животное в тесном вольере.

«Этюды с воображаемыми предметами»

Детям предлагается играть с воображаемым мячом, ощупывать невидимую стену, открыть форточку, найти нужную книгу в книжном шкафу, уронить любимую чашку и т.д.

Приложение 9

«Путешествие по стране Здоровья»

Цели: ознакомить ребят с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей рук и зубами; научить приемам снятия напряжения глаз; пропагандировать здоровый образ жизни.

Оборудование: на доске вывешивается карта страны Здоровья, на которой помечены остановки, запланированные во время путешествия, маршрут движения; рисунок автобуса, памятка правил сохранения здоровых зубов.

Карта страны Здоровья

1. Станция Руки.
2. Станция Зубы.
3. Станция Глаза.
4. Станция Здоровячок.

Актуализация знаний

Получен от природы дар -

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз -

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

А как? Сейчас я вам скажу,

Что знаю сам - все расскажу.

Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие. Посмотрите на карту, как называется страна, в которую мы попадем?

Ученики. Она называется страна Здоровья.

Для путешествия нам необходимо выбрать вид транспорта. Угадайте, на чем мы отправимся путешествовать.

Дом по улице идет,

На работу нас везет.

Не на курьих тонких ножках,

А в резинах сапожках.

Ученики. Это автобус.

Вот на таком веселом автобусе мы с вами и отправимся в путешествие. (Рисунок автобуса вывешивается на доску.) Занимайте места, отъезжаем. (Выполнить несколько движений, изображающих езду на автобусе.) Первая станция - Руки.

Разве вы не видели на руках грязь?

А в грязи живет зараза, незаметная для глаз!

Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

Вся зараза эта к вам отправится в живот!

Что же необходимо, чтобы такого не произошло?

Ученики. Нужно мыть руки с мылом.

Совершенно верно. Нужно строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями, которые передаются через грязные руки. Обязательно мойте руки с мылом теплой водой. Если кожа рук сухая, то обязательно смажьте их кремом.

Оздоровительная минутка

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое делайте дома со стопами (массаж).

Уход за ногтями. Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах – раз в 2-3 недели (растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде. Ногти размягчаются. Образующиеся порой возле ногтя заусеницы следует регулярно срезать, а места, где они были, смазывать йодом. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

Поехали на следующую станцию. (Ребята выполняют имитационные упражнения езды на автобусе). Следующая станция - Зубы.

Ученики.

Тридцать два веселых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки!

Красные двери в пещере моей,

Белые звери стоят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою –

Я с радостью этим зверям отдаю.

О чем эти загадки?

(О зубах.)

Плохо стало жить мне вдруг:

Разболелся сильно зуб!

Нету мочи никакой,

Надо зуб лечить больной.

Вот уже который день

С болью я брожу, как тень.

Надо б к доктору идти,

Кто поможет мне дойти?

Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если человек потеряет постоянный зуб – новый на его месте уже не вырастет.

Работа со стихотворением С. Михалкова «Как у нашей Любы...»

Как у нашей Любы

Разболелись зубы:

Слабые, непрочные –

Детские, молочные...

Целый день бедняжка стонет,

Прочь своих подружек гонит:

- Мне сегодня не до вас!

Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет,

Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,
Из бумаги куклу клеит.
Чем бы доченьку занять,
Чтобы боль зубную снять?..

- Как вы думаете, почему болели зубы у Любы? (Зуб поврежден, в нем дырочка.) Почему появилось повреждение? Как называют врача, который лечит зубы? (Стоматолог.)

Беседа

Что вредно для зубов?

Ученики. Грызть орехи. Есть очень холодную и очень горячую пищу. Есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

Разучивание стихотворения

Как поел, почисти зубки.
Делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идем
В год два раза на прием.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!

Памятка

- Чистить зубы два раза в день – утром и вечером.
- Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.
- Если разболелся зуб – надо идти к врачу.

Подустали в пути, давайте разомнемся (выполняют любую подвижную физкультминутку, можно использовать музыку.)

Поглядело солнце вправо,

А потом налево.

Лучи свои расправило

И нас теплом согрело.

А пока мы веселились, наш автобус подъехал к следующей станции. Она называется «Глаза».

Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят: «Храните как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк:

Глаза поранить очень просто – не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя – тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть – упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

И смотри не все подряд, а передачи для ребят,

Что приносят пользу.

Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!

И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,

От стола до наших глаз – ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

Зарядка для глаз

Ребята, если у вас устали глаза во время чтения книги или подготовки уроков, рекомендую провести зарядку для глаз. Все встали и вышли из автобуса. Посмотрите, какая красота вокруг (выполняем круговые вращения глазами, то в одну сторону, то в другую). А теперь поморгали глазами, как бабочка крылышками (в течение 1-2 минут). Посмотрите вдаль (смотрят в окно), а теперь близко (упражнение «Близко-далеко»). Закрыли свои глазки и

постояли с закрытыми глазами, представляя картину нашего путешествия. Открыли глаза. Не забывайте эти упражнения и мои советы, тогда ваше зрение будет отличным.

Отправляемся дальше. Следующая станция – Здоровячок.

С каждым годом растет число больных детей. Причиной многих заболеваний является несоблюдение режима дня, неправильное питание, малоподвижный образ жизни. Лекарства от всех болезней спрятаны в наших загадках,

Спелые, сочные, разноцветные,
На прилавках всем заметные!
Мы полезные продукты,
А зовемся просто - ...(фрукты)
Чтоб с болезнями справляться
Надо смело... (закаляться).
Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка.)
Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне. (Мыло.)
Врач тем редко нужен,
Кто со мною дружен.
Кожа потемнеет,
Сам похорошеет. (Солнце.)
Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.

Собирается она
Вымыть спину докрасна. (Мочалка.)
Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою.
Что это такое? (Полотенце.)
Я всегда тебе нужна,
Горяча и холодна.
Позовешь меня - бегу,
От болезней берегу. (Вода.)
Не кормит, не поит
А здоровье дарит. (Спорт.)
Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расческа.)
Чтобы мы никогда и ничем не болели.
Чтобы щеки здоровым румянцем горели,
Чтобы мы на пятерки уроки учили,
Чтобы в школе и дома мы бодрыми были,
Чтобы было здоровье в отличном порядке,
Всем нужно с утра заниматься...(зарядкой).
Молодцы, ребята, все мои загадки отгадали. Подружитесь с водой,
солнцем, зарядкой, спортом и тогда вы будете расти здоровыми и веселыми.

Игра «Плохо-хорошо»

Хорошо:

1. Мыть ноги, руки, принимать душ.
2. Чистить зубы.

3. Проветривать комнату.
4. Гулять на свежем воздухе.
5. Спать на жесткой постели, на спине.

- Снятся ли вам неприятные сны?

- Как вы думаете, почему?

Плохо:

1. Перед сном много пить, есть.
2. Смотреть страшные фильмы.
3. Слушать громкую музыку.
4. Физически напрягаться перед сном.
5. Играть в шумные игры.

Ну вот, ребята, наш автобус подъезжает к нашей школе, а путешествие закончилось. Давайте немного поиграем.

Подведение итогов

- Что нового для себя вы узнали из путешествия?

Это интересно!

- Как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, чтобы получить почетное звание «долгожитель»?

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело. Второй секрет – хороший характер. Третий секрет – правильное питание и режим дня. Четвертый секрет – ежедневный физический труд.

- Как вы думаете, трудно ли выполнять все это и стать долгожителем?