**Практические упражнения на преодоление трудностей адаптации к школьному обучению детей.**

Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется весь уклад его жизни, возрастает психическая и эмоциональная нагрузка. На смену играм приходят ежедневные учебные занятия., требующие от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы.

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты с одноклассниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники с трудом переносят нагрузку.

Адаптация к школе сложнее протекает у детей с индивидуальными особенностями нервной системы. В группу риска входят:

* Гиперактивные малыши. Концентрация внимания у них снижена, в силу особенностей психики им необходимо постоянно двигаться, и высидеть целый урок за партой для них – настоящий подвиг. Такие первоклассники чаще всего нарушают порядок в школе и первые месяцы учёбы практически не усваивают новый материал.
* Дети с повышенным порогом утомляемости. Обусловлено это может быть индивидуальными особенностями личности или хроническими заболеваниями. Школьники с повышенной утомляемостью не могут долго концентрироваться на выполнении заданий, что снижает их успехи в учёбе.
* Одарённые первоклассники. До поступления в школу у таких дошкольников уже есть обширный запас знаний, и первые месяцы в школе им может быть просто скучно. Из-за этого они могут баловаться, не слушать учителей. Именно таким первоклассникам часто рекомендуют перейти на индивидуальную программу обучения, в том числе дистанционно.

Проблемы адаптации в школе могут быть связаны с повышенными требованиями родителей. Не стоит ждать от ребёнка невозможного - привыкание может занять не один месяц, и это считается нормальным.

**Продолжительность привыкания к учёбе в школе**

Адаптация ребёнка к школе может быть длительным процессом, протекающим полгода и больше. Она подразделяется на физическую и психологическую:

* Физическая адаптация оценивается родителями и учителем по уровню работоспособности, самочувствию в течение дня (в школе и дома), качеству сна и аппетита, частоте ОРВИ и обострению имеющихся хронических патологий.
* Психологическая адаптация – это настроение, готовность школьника к получению знаний, его мотивация к учёбе, соответствие психических процессов возрасту, адекватность самооценки.

Сколько будет привыкать ребёнок к школе, заранее предугадать нельзя. По продолжительности привыкания выделяют три группы детей:

* Малыши из первой группы привыкают к учебному процессу не более чем за 2 месяца. Они быстро и успешно вливаются в школьный коллектив, понимают правила поведения в учебном заведении и следуют им, заводят друзей. Требования учителя и домашние задания выполняют без затруднений. Первые недели возможен естественный психологический дискомфорт, который постепенно проходит. К концу первой четверти у таких детей стабильно хорошее настроение, они доброжелательны, у них нет внутреннего напряжения, они охотно выполняют домашние задания.
* Адаптация первоклассников к школе во второй группе продолжается до 6 месяцев. У детей отмечаются проблемы с дисциплиной, возникают трудности с усвоением учебного материала. Нередко выявляются конфликты со сверстниками, негативная реакция на замечания. При правильно построенной работе с ребёнком все эти трудности почти полностью исчезают к третьей четверти учебного года.
* К третьей группе относят первоклассников, у которых уровень психологической и социальной адаптации низкий. Информацию в школе они не воспринимают, крайне отрицательно реагируют на необходимость спокойно сидеть на уроках и замечания учителя. Нередко присутствует агрессия по отношению к одноклассникам. Они мешают учебному процессу в классе и негативно влияют на поведение других учеников.

Если выявляются признаки, указывающие на то, что ребёнок может входить в третью группу адаптации, желательно своевременно воспользоваться помощью школьного психолога. Социальный педагог привлечёт к работе и родителей, так как большинство проблем адаптации связано с ролью семьи.

Подготовка малыша к школе должна начаться задолго до его поступления в первый класс. Больше к учебным занятиям готовы дети, посещающие дошкольные учреждения. Однако им сложнее перестроиться с игровой формы обучения на ту, что принята в школе.

Дома с ребёнком следует периодически заниматься. Он не должен проводить все время возле телевизора или планшета. Домашним детям необходимо научиться общаться со сверстниками, их следует приучить к дисциплине и самостоятельности.

Что делать, чтобы время адаптации протекло без особых трудностей:

* Чаще хвалить малыша, а за промахи не осуждать.
* Организовать правильный режим дня. У первоклассника должно быть достаточно времени для сна, подвижных игр, общения с друзьями.
* Не сравнивать его успехи с учёбой других детей.
* Не игнорировать жалобы ребёнка на плохое самочувствие. В первое время первокласснику можно раз в одну-две недели разрешить не посещать школу.
* Не предъявлять повышенных требований.
* Прислушиваться к замечаниям учителя и стараться дома спокойно обсудить возникшую проблему.

Одним из способов поддержки детей в адаптационный период являются практические упражнения, которые направлены на развитие познавательных процессов и навыков общения.

**Упражнения на знакомства**

Упражнения на знакомство – это упражнения при помощи, которых можно познакомить обучающихся друг с другом.

***«Имя и фрукт»***

Цель: познакомить обучающихся посредством узнавания имен каждого участника

Оборудования: бумага, карандаши краски

Инструкция: дети рисуют фрукт на первую буквы своего имени. Дети показывают фрукт, и другие должны угадать его имя.

***«Веселый карандаш»***

Цель: познакомить обучающихся посредством узнавания имен каждого участника

Оборудования: бумага, карандаши,краски.

Инструкция: дети рисуют предметы, которые начинаются на первую букву его имени. Другие должны угадать его имя.

**Упражнения на сплочение коллектива**

Упражнения на сплочение коллектива, направленные на создание благоприятной психологической обстановки, благодаря их проведению, обучающиеся учатся доверять и поддерживать друг друга, разрешать поставленные задачи всей группой, а не индивидуально.

***«Облака плывут по небу»***

Цель: развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.

Оборудование: салфетки, клей, бумага.

Инструкция: из салфеток путем обрыва дети делают облака, затем рисуют ими выбранное настроение и наклеивают на большой голубой лист.

**Упражнения на развитие познавательной сферы**

Упражнения на развитие познавательной сферы направлены на развитие познавательных процессов младших школьников, они позволяют повысить познавательный интерес, развивать познавательную сферу детей.

***«Чудо — рисунок»***

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук.

Оборудования: бумага, краски

Инструкция: предложите ребенку нарисовать что-то (волшебный город, животное, сказочных человечков) из разных цветов (ромашки, колокольчики, розы и т. д.), из разных овощей (огурцы, морковки, арбузы и т. д.), из разных животных (зайчики, белочки, птички). Вот это будут чудо-картины.

**Упражнение «Здравствуй!»**

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

**Ход упражнения**: Класс садится в круг. Используется мяч или какая либо мягкая игрушка. Учитель ловит взгляд одного из первоклассников и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Как тебя зовут?» Далее он дает инструкцию: «Выбери любого в группе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мячик, поздоровайся и спроси как его зовут».

**Упражнение «Рисуем настроение»**

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

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

Адаптация – процесс приспособления, привыкания организма к новым условиям, связанный со значительным напряжением всех его систем.

Школьная социально-психологическая адаптация – активный, многосторонний процесс, который включает в себя формирование способов, направленных на овладение учебной деятельностью и эффективное взаимодействие с новым для школьника окружением.

**Упражнение «Эстафета хороших известий»**

Цель: Создание атмосферы психологического комфорта в классе

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

**Упражнение «Спасибо за прекрасный день»**

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

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

**Упражнение «Ветер дует на...»**

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

**Ход упражнения.** Со словами «Ветер дует на...» учитель начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много смотрит сказок», «у кого нет друзей» и т.д. Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

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

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

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

**Упражнение «Ласковое имя»**

**Цель:** создание благоприятной эмоциональной атмосферы

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

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

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

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

Проблемы адаптации первоклассников к школе являются актуальными для всей системы образования. Каждый ребенок, попадая первый раз в школу, волнуется, переживает и ждет поддержки от взрослых — родителей и учителя. Главная задача, которая должна быть решена в этот период— сохранение, поддержка и развитие индивидуальности ребенка.