

**ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

**ПОЛТАВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ  
ОСВІТИ ІМЕНІ М.В. ОСТРОГРАДСЬКОГО**

**ЛУБЕНСЬКА СПЕЦІАЛЬНА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА-ІНТЕРНАТ**

# **АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ ТА ОДНОЛІТКІВ**

**КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА**

Схвалено рішенням експертної комісії при центрі практичної психології і соціальної роботи Полтавського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені М. В. Остроградського (протокол № 10 від 22.12.2011 р 2011 р.).

Лупіна В.М. Адаптації першокласників до навчання у школі та до однолітків: Корекційно-розвивальна програма / Автор-укладач Лупіна В.М. - Лубни, 2011. – 31 с.

#### Рецензенти:

<i>Жданюк Л.О.</i>	методист центру практичної психології і соціальної роботи Полтавського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені М.В.Остроградського
<i>Галич Т.А.</i>	заступник директора Лубенської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату

Програма спрямована на адаптацію першокласників до школи, до нового оточення; на розвиток емпатії та комунікабельності дітей; комфортного психологічного клімату у колективі й сприятливого розвивального середовища.

В іграх починається невимушене спілкування дитини з колективом класу, взаєморозуміння між учнями, між учнями і дорослими. Саме тому заняття реалізуються через ігрову діяльність: в особливих ігрових умовах діти моделюють відносини в наочно-дійовій формі, починають краще в них орієнтуватися, в першокласників зростає впевненість у собі й здатність спілкуватися, діти набувають позитивний досвід спільних дій. Запропоновані ігрові можуть бути використані під час проведення понаднормових виховних заходів з дітьми, сприятимуть розвитку емпатії, довіри, почуття безпеки в групі, вихованню доброзичливості один до одного, формуванню навичок безконфліктного спілкування, навчать дітей дружити та спілкуватися між собою.

Система занять впроваджена для учнів спеціальних шкіл-інтернатів.

© В.М.Лупіна, 2011.

## ЗМІСТ

<b>1. Пояснювальна записка .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Тематичний план .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Плани-конспекти занять .....</b>	<b>6</b>
3.1. Заняття 1. «Ім'я».....	6
3.2. Заняття 2. «Наші імена».....	7
3.3. Заняття 3. «Ти мій друг і я твій друг».....	9
3.4. Заняття 4. «Граємо разом».....	11
3.5. Заняття 5. «Разом - веселіше».....	12
3.6. Заняття 6. «Ми працьовиті».....	13
3.7. Заняття 7. «Ми ніжні».....	14
3.8. Заняття 8. «Ми щедрі, товариські».....	16
3.9. Заняття 9. «Ми добрі».....	17
3.10. Заняття 10. «Ми дружні».....	19
3.11. Заняття 11. «Ми виховані».....	21
3.12. Заняття 12. «Ми розумні».....	22
3.13. Заняття 13. «Ми веселі».....	23
3.14. Заняття 14. «Шкільне життя».....	24
3.15. Заняття 15. «Шкільні друзі».....	25
<b>Методичні рекомендації учителям та батькам щодо адаптації першокласників.....</b>	<b>27</b>
<b>Список використаної та рекомендованої літератури.....</b>	<b>30</b>

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**Мета програми:** сприяти позитивному входженню дітей у шкільне життя, адаптації першокласників до школи, до нового оточення; розвиток емпатії та комунікабельності дітей; комфортного психологічного клімату у колективі й сприятливого розвивального середовища.

### **Завдання програми:**

1. створення позитивного емоційного настрою та атмосфери безпеки в школі, в групі однолітків, емоційно комфортної атмосфери у групі, емоційне зближення дітей, формування згуртованості класного колективу;
2. формування позитивної самооцінки учнів, зняття емоційного напруження учнів, зниження тривожності;
3. розвиток уміння сприйняти однолітків, розвиток деяких соціальних навичок дітей, уміння співпрацювати; виховання культури поведінки першокласників;
4. формування в дітей доброзичливого ставлення до інших; формування позитивних рис характеру, корекція небажаних особистісних проявів поведінки; розвиток навиків спілкування однолітків, комунікативної сфери;
5. розвиток пізнавальних психічних процесів: пам'яті, мислення, уваги, уяви учнів, формування та підвищення рівня мотивації навчально-трудової діяльності учнів;
6. навчання дітей розуміти шкільне життя, вивчення пам'яток правильної поведінки учнів у школі.

### **Методи та форми роботи з дітьми:**

Єдина система занять розроблена з урахуванням вікових та психічних особливостей учнів-олігофренів. Для учнів молодших класів спеціальної школи найбільш привабливою та доступною діяльністю є гра, тому домінують ігрові вправи. Крім цього система занять включає бесіди, програвання психогімнастичних етюдів, рольових вправ, релаксаційні ігри, спільну роботу дітей, малювання, роботу з казкою, загадкою, віршами.

Уроки спрямовані на те, щоб дитина «бачила серцем», залишалася безпосередньою й щирою, здатною дарувати і прощати. Уроки формують дружній стиль спілкування, позитивні емоції, створюють ситуації для позитивних проявів спілкування дітей один з одним.

**Загальна структура програми:** корекційно-розвивальні заняття об'єднані в три блоки, кожний блок ділиться на три частини. Кожне заняття організовується за такою схемою.

1. Вступна частина кожного заняття налаштовує групу на спільну роботу, встановлює емоційний контакт між усіма дітьми. Включає вітання, гру з іменами, ігри та вправи на створення позитивної атмосфери, активізацію учнів.
2. Основна частина занять включає значеннєве навантаження всього заняття; вона складається з корекційно-розвивальних вправ, ігор, бесід та інших видів роботи.
3. Завершальна частина кожного заняття закріплює позитивні емоції від заняття, передбачає релаксацію, групове єднання.

**Організація занять:** заняття проводяться щотижня, протягом 1 півріччя. Тривалість занять – від 20 до 30 хвилин. Група складається з учнів 1 класу. Форма проведення – групова. Загальна кількість занять – 15.

**Очікувані результати:** після реалізації цієї корекційно-розвивальної програми першокласники будуть володіти вміннями позитивно сприйняти однолітків, співпрацювати, деякими навичками спілкування, тим самим заняття сприяють створенню дружніх стосунків, сприятливої психологічної атмосфери у групі, підвищують рівень адаптаційних можливостей першокласників під час звикання до школи та шкільного життя. Ця програма спрямовує також розвиток пізнавальних можливостей та позитивних рис характеру дитини, зменшує прояви небажаної конфліктних поведінки, підвищує рівень її готовності до навчання.

**Механізм оцінки ефективності програми:** для оцінки ефективності проведення занять необхідно провести дослідження психологічної адаптації першокласників до школи та соціометричні дослідження 1 класу: дослідження шкільної адаптації, оцінка рівня шкільної адаптації і мотивації; діагностика структури взаємин в учнівському колективі, вивчення соціометричного статусу дитини в групі однолітків.

**Загальна частина програми:**

- I. Блок «Знайомство» (5 занять).
- II. Блок «Які ми?» (8 занять).
- III. Блок «Наша школа» (2 заняття).

**Завдання 1 блоку:** сприяння адаптації учнів до школи, до однолітків, об'єднання, емоційне зближення дітей, розвиток вміння сприйняти однолітків, формування позитивної самооцінки; створення емоційно комфортної атмосфери у групі, зняття емоційного напруження учнів, зниження тривожності; розвиток деяких соціальних навичок дітей, вміння співпрацювати; виховання культури поведінки першокласників.

**Завдання 2 блоку:** формування в дітей доброзичливого ставлення до інших; формування позитивних рис характеру, корекція небажаних особистісних проявів поведінки; розвиток навиків спілкування однолітків, комунікативної сфери; розвиток пізнавальних психічних процесів: пам'яті, мислення, уваги, уяви учнів; вивчення пам'яток правильної поведінки учнів у школі.

**Завдання 3 блоку:** закріплення позитивного емоційного настрою та атмосфери безпеки в школі, в групі однолітків; навчання дітей розуміти шкільне життя, формування та підвищення рівня мотивації навчально-трудової діяльності учнів; закріплення правил поведінки та спілкування учнів у школі; формування згуртованості класного колективу.

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ

№	Назва теми заняття	К-ть
<b>Блок «Знайомство»</b>		
1	Заняття 1 «Ім'я»	1
2	Заняття 2 «Наші імена»	1

3	Заняття 3 «Ти мій друг і я твій друг»	1
4	Заняття 4 «Граємо разом»	1
5	Заняття 5 «Разом – веселіше»	1
	<b>Блок «Які ми?»</b>	
6	Заняття 6 «Працьовиті»	1
7	Заняття 7 «Ніжні»	1
8	Заняття 8 «Щедрі, товариські»	1
9	Заняття 9 «Добрі»	1
10	Заняття 10 «Дружні»	1
11	Заняття 11 «Виховані»	1
12	Заняття 12 «Розумні»	1
13	Заняття 13 «Веселі»	1
	<b>Блок «Наша школа»</b>	
14	Заняття 14 «Шкільне життя»	1
15	Заняття 15 «Шкільні друзі»	1

## ПЛАНІ-КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

### Заняття 1 «Ім'я»

#### 1. Вправа «Давайте познайомимось»

Учасники знайомляться один з одним, звикають, адаптуються в новому середовищі.

Вправа проводиться в колі. Кожний учасник називає своє ім'я.

#### 2. Бесіда «Як можна назвати людину на ім'я»

Діти, ви знаєте, що в кожного з нас є ім'я. цим ім'ям вас називають мама, тато, дідусь, бабуся, інші люди.

Але людину можна назвати не тільки ім'ям, а й улюбленим ласкавим словом (сонечко, лапочка, рибка). Може, когось з вас теж називають не іменем, а якимось ласкавим словом. Якими словами?

Ви знаєте, що імена дають, коли людина народжується. Коли вона маленька, її кличуть дуже ласкаво й ніжно – Олюся, Олюня, як ще?

А коли людина підростає, її називають інакше – Ольга.

А мене звуть... чому мене так звуть? Яке ім'я вашого тата? Дорослих людей частіше називають на ім'я й по батькові.

Ось які цікаві імена в наших дітей.

А як ви звертаєтеся один до одного? Я іноді чую, що діти негарно називають один одного – Сашка, Ванька або ще якось грубо. Що ви думаєте про це?

Буде дуже добро, якщо ми називатимемо один одного ласкавими, ніжними, добрими іменами.

#### 3. Вправа «Моє ім'я»

Мета: створення комфортної атмосфери для кожного учасника. Кожний учасник говорить про те, як саме йому подобається, щоб його називали (Олена, Оленочка, Альоша...), і як не подобається. Як він хоче, щоб його називали в групі.

Після цієї вправи можна знову повторити, кого як будуть тепер називати в групі.

#### **4. Вправа «Давайте привітаємося»**

Мета: продовження знайомства, створення психологічно невимушеної атмосфери.

На початку вправи говоримо про різні способи вітання, реально існуючі й жартівливі. Дітям пропонується привітатися плечем, спиною, рукою, носом, щогою, запропонувати свій власний незвичайний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й так привітатися.

#### **5. Гра «Встаньте всі, хто...»**

Мета: розвиток уваги, спостережливості; продовження групового знайомства.

Ведучий дає завдання: «Встаньте всі, хто...» - любить бігати, радіє гарній погоді, має молодшу сестру, любить дарувати квіти тощо.

При бажанні роль ведучого можуть виконувати діти.

Обговорення: Зараз ми подивимося, хто в нас в групі виявився найуважнішим.

- Хто з дітей запам'ятав, хто в нас в групі любить солодке?
- У кого є молодша сестра?

Кожне запитання адресується конкретній дитині, якщо вона не може відповісти – їй допомагає група.

#### **6. Етюд «Шалтай-Болтай»**

Мета: тренування окремих груп м'язів.

Шалтай-Болтай

Сідел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С.Маршак)

Дитина повертає тулуб вправо-вліво, при цьому руки вільно хитаються, як у ляльки з ганчір'я. На слова «звалився уві сні» дитина різко нахиляється вперед.

#### **7. Вправа «Прощання»**

Закінчується кожне тренінгове заняття одним і тим же прощанням. Ця процедура єдиного прощання зближує дітей і об'єднує всі дні тренінгу в єдину програму.

Ритуал прощання повинен містити в собі взаємодію (загальне рукостискання, поплескування по плечу, стати в коло й, поклавши руки на плечі один одному, похитатися зі сторони в сторону тощо).

Або можна пограти в гру «Посмішка по колу»

Діти стоять або сидять на стільчиках кола. Дітям треба подарувати сусіду посмішку, а той, щоб передав свою. І так далі, поки вона не повернеться до того, хто почав гру.

По закінченні гри обов'язково запитати дітей про їх почуття, що вони відчували, передаючи та отримуючи посмішку.

## **Заняття 2 «Наші імена»**

### **1. Вправа «Давайте познайомимося»**

Учасники знайомляться один з одним, звикають, адаптуються в новому середовищі.

Вправа проводиться в колі. Кожний учасник називає своє ім'я (якщо хочете, то щось розповідає про себе, про своє ім'я).

## **2. Вправа «Снігова кулька»**

Мета: сприяти запам'ятовуванню імен всіх учасників групи; продовжувати знайомство.

Перший учасник (наприклад, ліворуч від ведучого) називає своє ім'я. Наступний – повторює ім'я, потім називає своє. Третій учасник повторює два імені й називає своє і так по колу. Вправа закінчується, коли перший учасник назве усі імена у групі.

## **3. Гра-вправа «Паровозик»**

Мета: формування самосвідомості особистості дітей, гармонізація, усвідомлення імені.

Інструкція: Сьогодні ми пограємо в «паровозик». Спочатку в паровозика не буде вагонів, і той, кого ми виберемо паровозом, буде «їздити» по колу, голосно вигукуючи «чух-чух-чух».

Потім «паровоз» скучить і під'їде до будь-якої дитини зі словами: «Паровозик чух-чух-чух» і назве своє ім'я. Той, до кого під'їхав паровоз, у відповідь називає своє ім'я, стає новим паровозом, а перший – вагоном».

Гра триває по колу. Паровоз називає своє ім'я, дитина – ім'я свого вагона. Гра продовжується доти, поки всі діти не стануть вагонами.

Якщо паровоз ламається, тобто хтось із дітей забуває ім'я свого «вагончика», то гру краще почати спочатку.

## **4. Вправа «Подарунок для всіх»**

Мета: розвиток почуття колективізму, вміння дружити, робити правильний вибір, співпрацювати з однолітками.

Дітям дається завдання: «Якби ти був чарівником і міг творити чудеса, то що б ти подарував зараз усім нам разом?» Або: «Якби в нас була квіточка-«семицвітник», яке б бажання ти загадав?»

Кожна дитина загадує одну пелюстку.

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток.

Через север, через юг,

возвращайся, сделав круг.

Лиш коснешься ти земли,

бить по-моему вели.

Велі, чтобы...

Наприкінці можна провести конкурс на найкраще бажання для всіх.

## **5. Гра-вправа «Загубився хлопчик»**

Мета: розвивати здібність дітей розуміти взаємозв'язок емоційних проявів людини (інтонації) й поведінки відповідно до життєвих обставин; гармонізація домагання визнання.

Діти сидять у колі.



Інструкція: Уявіть, що ми з вами в лісі. Що ми там робимо? Збираємо гриби або ягоди? Але один з нас загубився. Ми дуже стурбовані й голосно й ласкаво по черзі його кличемо, наприклад: «Агов, Микола».

«Того, хто загубився» ми поставимо спиною до групи, й він буде вгадувати, хто його покликав.

### **6. Релаксація**

Мета: навчання дітей прийомів само розслаблення.

Звучить повільна музика.

Війки опускаються,

Повіки закриваються...

Сном чарівним засинаємо

І у сні відпочиваємо...

Гріє сонечко в цей час,

Ручки й ніжки теплі в нас...

Добре нам відпочивати,

Але час уже вставати,

Потягнімося, усміхнімося!

- До нових зустрічей!

### **7. Вправа «Прощання» або «Посмішка по колу».**

## **Заняття 3 «Ти мій друг і я твій друг»**

### **1. Гра «Розповідь про себе»**

Тренер стає з дітьми в колі, тримаючи м'яч і пропонує розповісти щось про себе. Для прикладу тренер починає розповідь сам, потім кидає м'яч дитині. Гра триває, поки не висловиться кожна дитина. Якщо потрібно, тренер допомагає дітям, яким важко висловиться.

### **2. Вправа «Проспівай ім'я»**

Мета: гармонізація домагань соціального визнання, гармонізація усвідомлення імені.

Діти стоять у колі.

Інструкція: Уявимо собі, що ми розучилися розмовляти й уміємо тільки співати, а нам потрібно один з одним познайомитися.

Давайте пограємо в таке знайомство.

По черзі кожній проспівує своє ім'я, а слідом за кожним із вас ваше ім'я хором проспівують усі діти.

### **3. Вправа «Молекула»**

Мета: зміцнення соціального здоров'я; згуртування групи активізація учасників.

Учасники виходять на середину кімнати. Ведучий дає команду: «Молекули, об'єднайтеся по троє!». Учасники шукають собі пари.

Потім: «Молекули, об'єднайтеся по п'ятеро!» (Учасники утворюють п'ятірки.) Числа називати не послідовно. Ведучий повинен стежити за якістю виконання завдання. У результаті ведучий називає таку цифру, що була б ідеальною при розподілі на групи.

### **4. Гра «Ввічливі слова»**

Мета: розвиток поваги в спілкуванні, звички користуватися ввічливими словами.

Гра проводиться з м'ячем у колі. Діти кидають один одному м'яч, називаючи ввічливі слова. Потім вправа ускладнюється:

- Треба називати тільки слова вітання (здрастуйте, добрий день, привіт);
- Подяки (спасибі, дякую, будь ласка);
- Вибачення (вибачте, перепрошую, мені жаль);
- Прощання (до побачення, до зустрічі, на добраніч).

Наприкінці вправи – обговорення, які почуття викликали ввічливі слова в того, хто їх говорив, і в того, кому вони були адресовані.

### **5. Пізнавально-етична бесіда «Як можна щось попросити іншу людину?»**

Бачите, діти, скільки є чарівних слів, що допомагають нам спілкуватися, піднімають настрій. Хочете навчитися правильно й чемно звертатися з проханням?

Уявимо, що ви звертаєтеся з проханням до знайомої людини, вам, звичайно ж, не хочеться, щоб вам відмовили. Як краще попросити? Як ви думаєте, як це краще зробити?

Обов'язково назвати на ім'я, подивитися в очі, не забути сказати слово «будь ласка», «будь така добра», «якщо тобі не важко». Може, спробуємо?

- «Дмитрику, дай мені, будь ласка, іграшку!»;
- «Оленко, якщо тобі не важко, допоможи мені скласти книжки»;
- «Наталю, будь така добра, поправ мені комір».

А тепер уявимо, що вам потрібно звернутися до незнайомої людини на вулиці, щоб довідатися, як знайти магазин. Можна сказати так:

- Будьте ласкаві.
- Будьте люб'язні.
- Якщо вам не важко.
- Допоможіть мені, будь ласка.
- Зробіть мені послугу.

(Програти різні ситуації.)

А якщо вам потрібно звернутися до вихователя, мами, або ще когось із дорослих, а він у цей час розмовляє з ким-небудь?

- Вибачте, будь ласка, що турбую, можна до вас звернутися?
- Вибачте, я вам не заважаю? Можна запитати?

Скажу вам чесно, якщо ви не забудете про наш «урок», ввічливості, то принесете навколишнім тільки радість від спілкування з вами.

### **6. Рухлива гра «Клейкий дощик»**

Мета: розвиток відчуття колективу; зняття емоційного й фізичного напруження; навчання погодженості своїх рухів з оточуючими.

Діти стають в одну лінію, ставлять руки на пояс один одному і починають рух «паровозиком», (дошовими крапельками, які склеїлися). На шляху їм зустрічаються різні перешкоди: необхідно переступити через коробки, пройти по імпровізованому мосту, обігнути велике каміння, проповзти під стільцем тощо.

## **7. Вправа «Прощання» або «Посмішка по колу».**

### **Заняття 4 «Граємо разом»**

#### **1. Гра «Луна»**

Мета: сприяти запам'ятовуванню імен дітей.

Діти сидять у колі на килимі або на стільчиках. Дитина, що сидить праворуч від ведучого промовляє своє ім'я й плескає в долоні ось так: «Ма-рина», а всі діти повторюють це ім'я декілька разів. І так по колу, поки ім'я кожної дитини не повториться декілька разів.

#### **2. Гра «Морський банан»**

Мета: продовжувати розвивати у дітей відчуття гурту.

Дорослий розповідає дітям про морську розвагу «Морський банан». Діти сідають на лаву, один за одним, тримаючи за лікті дитину, що сидить попереду. Вчитель говорить, що вітерець дме легкий, тому море хвилюється дуже мало (діти потихеньку хитаються). Тепер вітер посилюється, й банан розгойдується сильніше (діти також мають розгойдуватися сильніше). Але існує правило: необхідно міцно тримати друзів за лікті, щоб ніхто не впав у воду.

#### **3. Гра «Компліменти»**

Мета: розвиток вміння дружити, розвиток емпатії.

Ведучий пояснює дітям, що таке комплімент, і пропонує спробувати зробити один одному комплімент. Починає гру з себе, роблячи комплімент комусь із дітей. Гра триває доти, доки комплімент не отримають всі гравці.

Вчитель обов'язково допомагає тим дітям, які відчувають труднощі в комунікації.

#### **4. Гра «Ласкавчики»**

Мета: виховувати в дітей уважне ставлення до інших, бажання робити приємне ближньому.

Проводиться так само, як гра «Компліменти».

Але перевага цієї гри в тому, що можна говорити будь-якій дитині будь-яке ласкаве слово. Наприклад, Тетянка – сонечко, Сашко – котик, Сергійко – лагідний вітерець тощо.

#### **5. Гра «Лисичко, де ти?»**

Мета: розвиток відчуття людьми один одного, створення психологічно невимушеної атмосфери.

Діти стають у коло, повертаються спиною до центра кола й закривають очі. Ведучий ходить по середині кола й непомітно для дітей домовленим заздалегідь дотиком призначає когось Лисичкою. Інші діти – Зайці. За сигналом усі відкривають очі, але ніхто не знає, де ж Лисиця.

Ведучий кличе(з різною інтонацією): «Лисичко, де ти?». Лисиця не повинна видавати себе ні словом, ні рухом, те ж саме і вдруге, а втретє Лисиця відповідає: «Я тут» - і кидається ловити Зайців. Зайця, якій присів навпочіпки, ловити не можна. Піймані Зайці виходять з гри.

#### **6. Гра «Велике дерево»**

Мета: створення позитивного настрою, розвиток почуття спільності та бажання поділитися хорошим настроєм.

Діти стоять у колі, взявшись за руки. Вчитель пропонує їм підняти руки вгору (на розчіплюючи пальців), уявити себе великим-великим деревом, яке хитається під вітром. Вітерець спочатку слабкий, і у дерева тільки ледь ворухнуться листочки. Потім вітер посилюється, і в дерева починають хитатися гілочки, але дерево велике й міцне, воно не боїться навіть буревію.

По закінченню гри обов'язково запитати в дітей про їх почуття.

### **7. Вправа «Прощання» або «Посмішка по колу».**

## **Заняття 5 «Разом – веселіше!»**

### **1. Гра «Цікаве привітання»**

Мета: об'єднання дітей через гру, закріплення їх знайомства, створення позитивного настрою.

Під музику вчитель пропонує дітям привітатися незвичайним способом, наприклад, долоньками, спинками, колінами. І просить придумати інші способи привітання для наступних занять.

### **2. Гра «Гармонійний танок»**

Мета: створення позитивного настрою, розвиток почуття єдності та задоволення від спільних ігор.

Діти розбиваються на пари. Стають обличчям один до одного й торкаються долонями долонь партнера. Починається танок, під час якого діти рухаються за власним бажанням. Є лише одна умова: долоні не повинні розирватися.

### **3. Гра «Відгадай, хто покликав»**

Мета: активізація учасників, розвиток емпатії.

Усі діти сідають на килимок або стільчик. За допомогою лічилки обираються ведучий та два гравці (поступово, коли діти краще познайомляться, кількість гравців можна збільшувати). Ведучий відвертається від гравців, а хтось із них називає його ім'я. Ведучий має відгадати, хто його покликав, і також назвати його ім'я. Якщо відгадає, то ведучим стає той гравець, якого відгадав ведучий. Гравці та ведучі змінюються за бажанням тренера або дітей.

### **4. Гра «Смачна страва»**

Мета: розвиток в дітей відчуття групи; формування позитивного ставлення до школи.

Вчитель запитує дітей, які в них є улюблені страви, й пропонує «приготувати» одну з них. Діти стоять у колі разом із дорослим, який пояснює, що для того, щоб приготувати цю страву, необхідно зібрати всі інгредієнти. За бажанням діти стають «цукром», «сіллю». «борошном» тощо, залежно від того, яку страву готуватимуть. Вчитель бере на себе роль «господині» й «готує» все за рецептом. А потім усі «смакують».

### **5. Гра «Живий клубочок»**

Мета: розвиток емпатії, підтримання психологічно комфортної атмосфери.

Вчитель стоїть у центрі кола, яке утворюють усі діти групи. Він виконує роль «клубочка». Один із малюків перший підходить до нього, бере його за руку; в цей час уся група разом називає ім'я цієї дитини. Потім це саме робить інша дитина, беручи за руку вже першу дитину й «намотуючись» навколо «клубочка»

- вчителя. Гра завершується тоді, коли остання дитина «намотається» навколо «клубочка».

Висновок до якого мають дійти діти: «Разом – добре, мене всі знають, і я всіх знаю».

### **6. Гра «Сюрприз»**

Мета: виховувати в дітей уважне ставлення до інших, бажання робити приємне ближньому.

Вчитель пропонує дітям взяти папір та олівці (фарби) сісти за бажанням, тобто, хто з ким хоче, намалювати подарунок – «сюрприз» товаришу та подарувати. Якщо є дитина, що залишилась без пари, вчитель стає її партнером.

Після обміну подарунками запитати дітей про їх почуття: що відчував, коли дарував, коли отримував подарунок.

### **7. Вправа «Прощання» або «Посмішка по колу».**

## **Заняття 6 «Ми працювоти»**

### **1. Вправа «Давайте привітаємося»**

Мета: продовження знайомства, створення психологічно невимушеної атмосфери.

На початку вправи говоримо про різні способи вітання, реально існуючі й жартівливі. Дітям пропонується привітатися плечем, спиною, рукою, носом, щокою, запропонувати свій власний незвичайний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й так привітатися.

### **2. Вправа «Я вмію»**

Мета: активізація дітей, створення позитивної атмосфери.

Психолог говорить певну фразу, а діти плескають в долоні, якщо вони вміють робити те, про що говорить ведучий.

Я вмію:

- Мити посуд;
- Мити підлогу;
- Замітати;
- Виносити сміття;
- Накривати на стіл і збирати посуд;
- Мити овочі й фрукти;
- Приносити речі за вказівкою дорослого;
- Складати іграшки;
- Розстеляти й застеляти своє ліжечко;
- Годувати домашніх тварин.

### **3. Казка «Секрет працювотості» (автор М.Скребцова)**

Іноді дуже важко відкрити секрет працювотості. Одній дівчинці потрібно було пришити гудзики до нової блузочки. Вона мучилась цілу годину, але гудзики ніяк не хотіли пришиватися рівно, нитки плуталися, а вузлики не зав'язувалися. Дівчинка розплакалася й закинула роботу. Увечері вона заснула, і їй приснився дивний сон.

Стара абетка на столі раптом розкрилася. І відтіля з'явилася буква П. вона уважно розглянула блузку, узяла гудзики й акуратно розташувала їх на ній. При цьому вона ніжно погладила кожен гудзик і сказала, що вони дивно схожі на дорогоцінні камінці й на золотаві льодяники. Ще вона сказала, що потрібно підібрати для гудзиків шовкові нитки, щоб їм було зручно на блузці. Буква П наговорила гудзикам ще багато приємних речей і навіть дала кожному ім'я. а потім вона взяла маленьку голку та нитку й акуратно всі пришила.

Дівчинка прокинулася і зробила все так, як буква П у сні. Гудзики засяяли на блузці, як маленькі ліхтарики. А мама, побачивши блузку, сказала: «Так ти, дочко, справжня майстриня. Блузка виглядає навіть краще, ніж я думала».

#### **4. Обговорення**

- У чом, на вашу думку, полягає секрет працьовитості?
- Хто з вас знає слова, які починаються на букву П?
- Чи можна бути по-справжньому щасливою людиною, не відкривши для себе секрет працьовитості?
- Як ви вважаєте, якби дівчинці не приснився цей сон, змогла б вона красиво пришити гудзики до блузки?

#### **5. Гра «Маленькі помічники»**

Мета: навчання елементів техніки виразних рухів; формування готовності допомагати батькам у виконанні домашньої роботи.

Діти за допомогою жестів, не вживаючи слів, повинні показати, як вони допомагають вдома батькам.

#### **6. Вправа «За що мене любить мама?»**

Мета: підвищення значимості кожної дитини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Діти сидять колом на килимку. Кожна дитина по черзі говорить усім, за що її любить мама. (Якщо виникають труднощі – психолог і малята можуть підказати дитині).

#### **7. Гра «Посмішка по колу»**

Діти стоять або сидять на стільчиках кола. Дітям треба подарувати сусіду посмішку, а той, щоб передав свою. І так далі, поки вона не повернеться до того, хто почав гру.

По закінченні гри обов'язково запитати дітей про їх почуття, що вони відчували, передаючи та отримуючи посмішку.

### **Заняття 7 «Ми ніжні»**

#### **1. Вправа «Давайте привітаємося»**

Мета: продовження знайомства, створення психологічно невимушеної атмосфери.

На початку вправи говоримо про різні способи вітання, реально існуючі й жартівливі. Дітям пропонується привітатися плечем, спиною, рукою, носом, щокою, запропонувати свій власний незвичайний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й так привітатися.

#### **2 Гра «Сова»**

Мета: розвиток уваги, зняття емоційного напруження.

Діти бігають і граються. Коли лунає слово: «ніч» - сова вирушає на полювання, а діти мають завмерти й не рухатися. Хто поворухнеться – стає совою.

### **3. Казка «Ніжність» (автор М.Скребцова)**

Одного разу Ранок, День і Ніч посперечалися, хто з них ніжніший. Ранок говорив:

- Я – найніжніший. З моєї ніжної посмішки день починається! День стверджував:
- - Найніжніший – той, хто, як мати, всіх годує й напуває. Вдень усі працюють, значить, я усіх освітлюю й годую, тому я – найніжніший!
- Ніч була незгодна:
- - а хто людям найніжніші сни дарує? Хто на небі зірки розсипає? Хиба ви не знаєте, що зірки роблять серце ніжнішим?

Тоді, спалахнувши фарбами світанку, Ранок знову говорив:

- Ти, Ніч, - занадто темна, а ти, День, - занадто яскравий! Мої ж фарби невловимі й легкі. Вони найбільш ніжні! До того ж, усе з мене на землі починається, в тому числі й усе найніжніше!

Сперечалися вони, сперечалися, але так ні до чого і не прийшли. Але тут у суперечку струтилася маленька дівчинка. Вона була дуже мудрою. Напевно, тому, що в неї було добре й дуже ніжне серце. Посміхаючись, вона сказала:

- Не сперечайтесь. Я так люблю усіх вас! Ви усі – ніжні! Твоя ніжність, милий Ранку, щодня сповнює моє серце радістю й надією. Але без тебе, День, мені було б важко комусь віддавати їх. Адже вдень я бачу стільки різних людей! А ти, Ніч, даруєш мені ніжні сни й показуєш такі прекрасні зірки, що я відразу ж перестаю зневірятися, що на землі ще так мало ніжності!
- Почувши слова дівчинки, Ранок сказав:
- - я знаю тепер, що на землі найніжніше – це серце людини! А ми всі лише допомагаємо йому вранці, вдень, вночі зберігати в серці прекрасний паросток ніжності! День і ніч з радістю погодилися з цим.

### **4. Обговорення**

- Як на вашу думку, чим би закінчилася суперечка між Ранком, Днем і Ніччю, якби не маленька дівчинка?
- Який час дня подобається вам більше й чому?
- В який час дня у вас найчастіше буває гарний настрій?
- Коли ви найчастіше сумуєте?

### **5. Вправа «Сонечко»**

Мета: забезпечення почуття комфорту; формування такої риси, як доброта. Психолог говорить: «Зараз ми всі станемо сонечками і зігріємо один одного. Спробуйте повторювати слова й жести за мною.

Я – маленьке сонечко. Я прокидаюся, я вмиваюся.

Я розчісую свої промені й повільно піднімаюся.

Я – маленьке сонечко. В мене багато тепла й світла. Я дарую його всім: хмаринкам, полям, річкам, людям.

### **6. Релаксація**

Мета: навчання дітей прийомів само розслаблення.

Біля річки стоїть тиш-ша,

Ніхто воду не колиш-ше,

Навкруги не шумлять комиш-ши,

Малюки засинають ш-ши, ш-ши.

### **7. Гра «Посмішка по колу»**

Діти стоять або сидять на стільчиках кола. Дітям треба подарувати сусіду посмішку, а той, щоб передав свою. І так далі, поки вона не повернеться до того, хто почав гру.

По закінченні гри обов'язково запитати дітей про їх почуття, що вони відчували, передаючи та отримуючи посмішку.

## **Заняття 8 «Ми щедрі, товариські»**

### **1. Вправа «Давайте привітаємося»**

Мета: продовження знайомства, створення психологічно невимушеної атмосфери.

На початку вправи говоримо про різні способи вітання, реально існуючі й жартівливі. Дітям пропонується привітатися плечем, спиною, рукою, носом, щокою, запропонувати свій власний незвичайний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й так привітатися.

### **2. Гра «Гармонійний танок»**

Мета: створення позитивного настрою, розвиток почуття єдності та задоволення від спільних ігор.

Діти розбиваються на пари. Стають обличчям один до одного й торкаються долонями долонь партнера. Починається танок, під час якого діти рухаються за власним бажанням. Є лише одна умова: долоні не повинні розриватися.

### **3. Казка «Про що подумав Петрик?» (автор О.Васильєва)**

Одного разу Петрик прийшов зі школи додому злий і похмурий. Він штовхнув ногою кицьку Мусю, яка весело його зустрічала біля дверей, грубо повівся з бабусею Варею й не захотів глянути на нові малюнки меншої сестрички Оленки.

Петрик зайшов до своєї кімнати, гучно грюкнувши дверима, сів за стіл, підпер руками голову й подумав: «Все, більше ніколи не піду в їхню школу. Нехай ніхто більше не чіпає моїх іграшок. Я не хочу, не хочу, щоб вони брали мою машинку». Невдовзі Петрик заспокоївся, бо ж до школи він тепер не піде, й ніхто нічого в нього вже не візьме.

Він пішов до шафи, де ховав свої іграшки від сестрички Оленки, бо вона могла їх зламати, загубити, не туди покласти, забруднити. Петрусеві, як завжди, хотілося погомоніти зі своїм товаришем Білим Ведмедиком. Але Мишко сидів сумний. Він не дивився в очі Петрикові так радісно й весело, як завжди, й хлопчикові здалося, що в Біленького щойно висохли сльози.

- Що з тобою? – стурбовано запитав Ведмедика Петрик.

Мишко мовчав і здавалося, що він гнівався на свого приятеля.

- Ти захворів? – знову стурбовано звернувся хлопчик до Ведмедика.



- Мені сумно, - ображено мовив той, - ти завжди тільки сам зі мною граєшся. Ігри у нас нудні, одноманітні. Хіба придумаєш цікаву гру, коли нас лише двоє. Навіть у трьох поросят не можна погратися, а що вже казати про Білосніжку з гномами.

Аж тут Ведмедик рішуче витер слізки й сказав:

- Піду я від тебе. Піду працювати іграшкою у школі. Там весело, там усі дружно граються.

Петрик замислився.

#### **4. Обговорення**

- Малята, назвіть ігри, в які можна грати разом із друзями?
- А в які ігри ви граєтесь, коли самі?
- Чому Петрик не хотів ділитися з іншими дітьми своїми іграшками?
- Жадібність – це добре чи погано?
- А якими є діти, які дозволяють іншим дітям гратися з своїми іграшками?
- Про що замислився Петрик?

#### **5. Вправа «Чим ти можеш поділитися?»**

Мета: формування таких рис характеру, як щедрість, товариськість.

Діти, скажіть, будь ласка, чим ви можете поділитися з іншими дітьми в школі?

- Солодощами.
- Іграшками.
- Замальовками.
- Посмішкою.
- Добротою.

#### **6. Вправа «Оціни вчинок»**

Мета: формування в дітей доброзичливості й співчуття до інших.

Діти, у мене є один знайомий хлопчик Незнайко. Одного разу він шов вулицею й побачив дівчинку, яка заблукала й гірко плакала. Незнайко зупинився й думає, що йому зробити:

- Заспокоїти дівчинку й пригостити цукеркою.
- Допомогти знайти їй дорогу, звернувшись за допомогою до когось із дорослих.
- Посміятися з неї – чому не гралася у своєму дворі.
- Пройти мимо, нічого не зробивши.

Діти, допоможіть Незнайкові правильно вчинити.

#### **7. Гра «Посмішка по колу»**

Діти стоять або сидять на стільчиках кола. Дітям треба подарувати сусіду посмішку, а той, щоб передав свою. І так далі, поки вона не повернеться до того, хто почав гру.

По закінченні гри обов'язково запитати дітей про їх почуття, що вони відчували, передаючи та отримуючи посмішку.

### **Заняття 9 «Ми добрі»**

#### **1. Вправа «Давайте привітаємося»**

Мета: продовження знайомства, створення психологічно невимушеної атмосфери.

На початку вправи говоримо про різні способи вітання, реально існуючі й жартівливі. Дітям пропонується привітатися плечем, спиною, рукою, носом, щогою, запропонувати свій власний незвичайний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й так привітатися.

## **2. Гра «Добра тварина»**

Мета: зняти напруження; формувати почуття згуртованості групи.

Діти стають у коло й беруться за руки. Психолог тихим, загадковим голосом говорить: «Станьте, будь ласка, в коло й візьміться за руки. Ми – одна велика, добра тваринка. Давайте послухаємо, як вона дихає. А тепер подихаємо разом. На вдих робимо крок уперед, на видих – крок назад... Так не тільки дихає тварина, так б'ється її серденько: чітко й рівно... Послухаємо, як стукає серденько в нашої доброї тваринки: стук – крок уперед, стук – крок назад. Наша тваринка має добре серденько, нам усім стало тепло й затишно біля неї».

## **3. Бесіда «Добра людина»**

1. Діти відповідають на запитання:

- Кого ми називаємо добрим? (діти називають риси доброї людини?)

Психолог кладе на тарілочку кружечки: 1 риса – 1 кружечок.)

2. Психолог:

- Ось скільки кружечків в нашій тарілочці, порахуємо. А чи важко бути добрим?

- Що потрібно робити, щоб бути добрим?

## **4. Правила доброти**

- Допомогати слабким, маленьким, хворим, старим, тим, хто потрапив у біду.
- Прощати помилки іншим.
- Не бути жадібним.
- Не заздрити.
- Жаліти інших.

## **5. Гра «Хто про нас турбується?»**

Мета: вчити дітей турбуватися про близьких.

Психолог запитує:

- Хто про нас турбується вдома?
- У школі?
- А ще люди яких професій про нас турбуються?
- Хто турбується, щоб у нас був будинок?
- Хто турбується, щоб був порядок, і не було злочинців?
- А про кого ви, діти, можете турбуватися? Як саме?

## **6. Релаксація**

Мета: навчання дітей прийомів само розслаблення.

Діти сидять на килимку, одна дитина виконує роль Феї Сну, до кого вона доторкається чарівною паличкою – той засинає. Так поступово повинні заснути

всі діти. Коли Фея плескає в долоні – вони просинаються. Потім інша дитина виконує роль Феї.

### **7. Гра «Посмішка по колу»**

Діти стоять або сидять на стільчиках кола. Дітям треба подарувати сусіду посмішку, а той, щоб передав свою. І так далі, поки вона не повернеться до того, хто почав гру.

По закінченні гри обов'язково запитати дітей про їх почуття, що вони відчували, передаючи та отримуючи посмішку.

## **Заняття 10 «Ми дружні»**

### **1. Вправа «Давайте привітаємося»**

Мета: продовження знайомства, створення психологічно невимушеної атмосфери.

На початку вправи говоримо про різні способи вітання, реально існуючі й жартівливі. Дітям пропонується привітатися плечем, спиною, рукою, носом, щокою, запропонувати свій власний незвичайний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й так привітатися.

### **2. Загадка**

Дітям пропонується відгадати загадку:

Нас не було – воно було,

Нас не буде – воно буде, ніхто ні в кого його не бачить,

А в кожного воно є. (ім'я)

### **3. Гра «Створюємо гарний настрій»**

Мета: створення позитивної психологічної атмосфери у групі.

Психолог і діти ходять по кімнаті й тиснуть один одному руки.

Щоб настрої гарний мати – треба друзів привітати,

Вправо, вліво повернись і до друга посміхнись.

Діти ходять по групі й вітаються один з одним долонями, колінами, носиками.

### **4. Казка «Співдружність» (автор А.Расцветніков)**

Якось сталося ось що – посварилися частини людського тіла. Стали хвалитися один перед одним і вести лік своїм заслугам, що привело до гучних суперечок і закінчилося сваркою.

- Не будемо, - сказали Руки, - працювати. Працюйте самі, коли є бажання!

- А ми, - заявили Ноги, - не будемо ходити й вас на собі носити!

- Подумаєш, як злякали! – відповіли їм на це Очі.

- А чи зможете ви обійтися без нас, без зірких очей? Коли й про це думати не бажаєте, тоді живіть ви як знаєте, а ми ж надалі не будемо ні на що дивитися!

- А ми не будемо слухати! – сказали Вуха. – Ми безупинно слух свій напружуємо й день цілісінький відпочинку не знаємо. Нам навіть і в неділю спокою немає від музики й співів!

- Можу і я жити без турбот! – викликнув рот. – Я теж знаю, як мені бути: не буду їсти, не буду пити!

- Так, виходить, із цього дня настане відпочинок для мене! – Шлунок радісно закричав. – Адже я теж стомився й заявляю вам, що я без жалю відмовляюся від травлення!

Отут Голова сказала в свою чергу:

- Я побоююся цього розладу, він нас до добра не приведе, а втім, мені й про себе подумати треба, нехай і мій мозок трохи відпочине!

Украй розсварившись, усі замовкли. І от працювати Руки перестали, не ходять Ноги по дорозі, не напружують Вуха слух, а в Очах вогонь погас, Рот їжу не жує, Шлунок відпочиває, й Голова не міркує.

Лежить безпомічне Тіло, зовсім воно заціпеніло. Лежить під яблунею зеленою на спині й тихо плаче в тиші, від голоду й спраги знемагаючи, й силу повільно втрачаючи.

Страждають, марніють усі: Очі й Вуха, Голова й Рот, Шлунок, Ноги, Руки. Вони всі разом терплять муки й шкодують про божевільну суперечку, що спричинила лихо й горе.

Так день пройшов, за ним – другий. На третій, уранці, почувся якийсь стукіт, а потім раптом заговорила пара Рук:

- Двоє яблук отут із дерева впало, і ми їх підібрали. Може, Рот їх пожує? Мабуть, було б не зле...

Але Рот у відповідь сказав:

- Не буду!

- Упертюх! – обурилася Голова. – Я ледь жива. І коли стояти ти будеш на своєму, то ми до вечора не доживемо, загинемо через наші дурні суперечки й розбрати!..

- Так, так! – сказали Очі, - це так!

- Послухай, Рот, - сказали Вуха, - адже ти собі не ворог, навіщо упиратися, поїж! І Ноги почали просити:

- Поїж, і будемо ми ходити! Шлунок теж заявив:

- Сподіваюся я : ніхто не заперечує, готовий прийняти будь-яку їжу! І от з посмішкою боязко Рот шматочок яблука жує.

І Тіло скинуло із себе заціпеніння, прийшло воно в рух. Руки з завзяттям зайнялися роботою, й Ноги жваво крокували, Очі розплющилися, засяяли, а Вуха стали слухати, Шлунок почав їжу приймати, а Голова спокійно міркувати.

### **Обговорення**

- Чи було у вас коли-небудь відчуття, що ваші частини тіла посварилися між собою?

- Що відбулося б з тілом, якби частини тіла не помирилися?

- Наведіть приклади, що підтверджують, що сварки ведуть до хвороб і нещастя.

### **5. Гра «Я – твій друг»**

Мета: згуртування дітей; уміння знаходити спільні ознаки в інших людях.

Діти стоять парами й повторюють за психологом слова й жести.

У мене є ніс. І у тебе є ніс,

У мене щічки рожеві. І у тебе щічки рожеві.

У мене губки солодкі. І у тебе губки солодкі.

Обнімімося, подружимося.

Я тебе люблю. І ти мене любиш.

Я твій друг. І ти мій друг!

#### **6. Вправа «Повітряні кульки»**

Діти уявляють себе повітряними кульками, спочатку їх надувають – зробити повільно вдих, потім здувають – повільно видихають повітря, промовляючи звук «с».

#### **7. Гра «Посмішка по колу»**

Діти стоять або сидять на стільчиках кола. Дітям треба подарувати сусіду посмішку, а той, щоб передав свою. І так далі, поки вона не повернеться до того, хто почав гру.

По закінченні гри обов'язково запитати дітей про їх почуття, що вони відчували, передаючи та отримуючи посмішку.

### **Заняття 11 «Ми виховані»**

#### **1. Вправа «Давайте привітаємося»**

Мета: продовження знайомства, створення психологічно невимушеної атмосфери.

На початку вправи говоримо про різні способи вітання, реально існуючі й жартівливі. Дітям пропонується привітатися плечем, спиною, рукою, носом, щокою, запропонувати свій власний незвичайний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й так привітатися.

#### **2. Вправа «Піраміда любові!»**

Мета: встановлення позитивного емоційного настрою в групі.

Діти прикладають долоньки до серця й говорять про всіх, кого вони люблять. Наприклад, - маму, тата, бабусю, дідуся, сестричку, братика, собачку, котика, вихователя тощо.

#### **3. Вправа «Сердечко»**

Мета: створення позитивного емоційного настрою, розвиток навичок спілкування, групової взаємодії, доброзичливого ставлення до інших.

Кожна дитина отримує сердечко, стає в центр утвореного серця й називає своє ім'я в тій формі, які їй подобається, всі інші роблять крок до неї й повторюють її ім'я. після цього кожна дитина кладе на підлогу своє сердечко, робить крок назад. Психолог звертає увагу на фігуру, що утворилася на підлозі:

- На що вона схожа?
- Якого вона розміру?
- Про яких людей кажуть, що в них велике серце?

#### **4. Правила поведінки**

(діти разом складають пам'ятку правильної поведінки у школі)

- Бути чемними.
- Бути добрими, нікого не ображати.
- Поважати інших.
- Слухати дорослих.
- Допомогати слабшим.

- Пробачати іншим.
- Будь завжди привітний: вітайся при зустрічі, дякуй за допомогу, прощайся.
- Не капризуй, не бурчи.

#### **Правила чесної поведінки**

- Дотримуйся свого слова: сказав – зробив.
- Не впевнений – не обіцяй.
- Помилився – визнай.
- Забув – попроси пробачення.
- Говори те, що думаєш.
- Не видавай чужу таємницю.

#### **5. Вирішення проблемних ситуацій**

Мета: виховання поваги до інших, доброти та взаєморозуміння.

Діти стоять у колі. Психолог кидає по черзі м'яч і запитує дітей, як би вони вчинили в тій чи іншій ситуації. Кожній дитині дається окрема ситуація.

- Як допомогти маленькій дитині, яка загубила м'яч.
- Мамі, яка прийшла з роботи і дуже стомилася.
- Другу, який випадково зламав улюблену іграшку.
- Бабусі, яка несе важку сумку.
- Друзям, які посварилися.

#### **6. Гра «Танок ввічливості»**

Мета: вивчення правил чемної поведінки.

Діти поділяються на пари, звучить мелодія танцю. Одна дитина запрошує іншу дитину на танок. Діти танцюють, потім разом повертаються на свої місця.

#### **7. Гра «Посмішка по колу»**

Діти стоять або сидять на стільчиках кола. Дітям треба подарувати сусіду посмішку, а той, щоб передав свою. І так далі, поки вона не повернеться до того, хто почав гру.

По закінченні гри обов'язково запитати дітей про їх почуття, що вони відчували, передаючи та отримуючи посмішку.

### **Заняття 12 «Ми розумні»**

#### **1. Вправа «Давайте привітаємося»**

Мета: продовження знайомства, створення психологічно невимушеної атмосфери.

На початку вправи говоримо про різні способи вітання, реально існуючі й жартівливі. Дітям пропонується привітатися плечем, спиною, рукою, носом, щогою, запропонувати свій власний незвичайний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й так привітатися.

#### **2. Гра «Будь уважний»**

Мета: розвиток уваги, створення бадьорого настрою у групі.

Діти йдуть по колу. Коли психолог плескає в долоні один раз – вони повинні завмерти й стояти «як лелеки» (на одній нозі, руки в сторони), коли двічі – стрибати як «жабки», тричі – продовжити ходьбу.

### **3. Гра «Квітка, дерево, фрукт...»**

Мета: розвиток в дітей пам'яті (слухової та зорової), уваги, логічного та абстрактного мислення.

Діти стають півколом. Психолог вказує по черзі на кожного гравця й промовляє: «Квітка, дерево, фрукт, квітка...» той гравець, на якому зупинився психолог, повинен швидко назвати в даному випадку квітку. Назви не повторюються. Якщо назва неправильна – дитина вибуває з гри (можна змінювати лічилку: риба, птах, тварина,; транспорт, посуд, одяг... тощо).

### **4. Гра «Маленькі кухарі»**

Діти сидять у колі (каструля). Зараз приготуємо борщ (компот). Кожен придумує, ким він буде, яким компонентом. Хто себе назвав, стрибає в «каструлю». Гра повторюється.

### **5. Гра «Вуха-ніс»**

За командою «Вуха!» діти повинні схопитися за вуха, за командою «Ніс!» - за ніс. Психолог виконує дії разом із дітьми, але іноді він «помиляється». Діти повинні не звертати уваги на помилки психолога й правильно виконувати дії.

### **6. Вправа «Будь уважний!»**

Мета: створення комфортної атмосфери, розвиток уваги.

Діти стоять у колі, коли психолог вимовляє слово «зайчики» - діти стрибають, «пташки» - розмахують руками, «коники» - вдаряють «копитом» об підлогу, «раки! – два кроки назад, «риби» - «плавають»

### **7. Вправа «Чотири стихії»**

Мета створення позитивного настрою, тренування уваги.

Діти стоять у колі. Психолог домовляється з ними: якщо він каже слово «вода» - треба показати хвилеподібні рухи руками, «земля» - опустити руки вниз, «повітря» - підняти руки над головою, «вогонь» - зробити руками обертання в променевозап'ясткових і ліктьових суглобах. Хто помиляється – той програє й вибуває з гри.

### **8. Гра «Посмішка по колу»**

Діти стоять або сидять на стільчиках кола. Дітям треба подарувати сусіду посмішку, а той, щоб передав свою. І так далі, поки вона не повернеться до того, хто почав гру.

По закінченні гри обов'язково запитати дітей про їх почуття, що вони відчували, передаючи та отримуючи посмішку.

## **Заняття 13 «Ми веселі»**

### **1. Вправа «Давайте привітаємося»**

Мета: продовження знайомства, створення психологічно невимушеної атмосфери.

На початку вправи говоримо про різні способи вітання, реально існуючі й жартівливі. Дітям пропонується привітатися плечем, спиною, рукою, носом, щокою, запропонувати свій власний незвичайний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й так привітатися.

### **2. Вправа «Пень»**

Мета: створення гарного настрою.

Діти стоять у колі, піднімають руки, притуляючи свої долоні до долонь сусідів, і читають віршик:

Зазеленіє навіть пень,

Коли почує:

«Добрий день».

### **3. Гра «Склади картинку»**

Мета: вчити дітей розпізнавати емоції, виховувати уважність до інших.

Діти поділяються на 2 групи. Кожна група отримує свою картинку, яка розрізана на чотири частинки (зображення обличчя усміхнених дівчинки й хлопчика). Діти повинні розказати, що в них вийшло, розказати та показати емоцію, подякувати своїм друзям за спільну працю.

### **4. Бесіда «Що таке настрій?»**

Діти відповідають на запитання:

- Що таке настрій?
- Як можна зрозуміти настрій іншої людини?
- Як поводить себе сумна людина?
- Як поводить себе весела людина?
- На що схожий твій настрій? (порівняння з природою).

### **5. Гра «Танок настрою»**

Мета: створення гарного настрою.

Усі діти весело танцюють під веселу музику.

### **6. Етюд «Насос і м'яч»**

Мета: вчити дітей співпрацювати в парі, виховувати доброзичливе ставлення одне до одного.

Грають парами. Одна дитина зображає великий надувний м'яч, інша – насос, що надуває м'яч. «М'яч» стоїть, опустивши руки, на напівзігнутих ногах, руки й шия розслаблені, голова опущена. «Насос» починає закачувати повітря – дитина робить різкі рухи руками, ніби натискає на насос. «М'яч» потроху надувається – дитина випрямляється, набирає повітря в щоки. Діти обмінюються ролями.

### **7. Гра «Посмішка по колу»**

Діти стоять або сидять на стільчиках кола. Дітям треба подарувати сусіду посмішку, а той, щоб передав свою. І так далі, поки вона не повернеться до того, хто почав гру.

По закінченні гри обов'язково запитати дітей про їх почуття, що вони відчували, передаючи та отримуючи посмішку.

## **Заняття 14 «Шкільне життя»**

### **1. Вправа «Давайте привітаємося»**

Мета: продовження знайомства, створення психологічно невимушеної атмосфери.

На початку вправи говоримо про різні способи вітання, реально існуючі й жартівливі. Дітям пропонується привітатися плечем, спиною, рукою, носом,



щокою, запропонувати свій власний незвичайний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й так привітатися.

## **2. Гра «Лісова школа»**

Мета: готувати дітей до навчання в школі, вчити розуміти шкільне життя.

Психолог розповідає дітям про те, як у Лісовій школі йшов урок. «Вперше учні прийшли в перший клас. Підкажіть, хто з них поводить правильно, а хто ні. Поясніть чому»:

- Зайченятко уважно слухало вчителя та гризло смачну морквинку.
- У Лисички зламався олівець, і вона пошепки попросила запасний олівець у сусіда.
- Білочка тихо під партою гралася горішками.
- Ведмежатку важко було сидіти на маленькому стільчику і він підняв лапку, щоб попросити вчителя дозволу пересісти на великий стілець.

## **3. Бесіда про школу**

Мета: вчити дітей розуміти шкільне життя.

- Чому діти ходять до школи?
- Для чого в школі потрібен дзвінок?
- Як потрібно поводитися на уроках і перервах?
- Для чого потрібна парта?

## **4. Шкільні правила**

- Будь уважним.
- Будь ввічливим, вихованим.
- Завжди виконуй завдання.
- Якщо важко, звертайся за допомогою до вчителя.
- Поважай інших, нікого не ображай.
- Будь охайним, бережи книжки і шкільне приладдя.

## **5. Гра «У школі»**

Мета: розвивати пам'ять, мислення, бажання вчитися.

Коли психолог дає команду «Урок» - діти сидять за столиками. «Перерва» - відпочивають, ходять, грають, спілкуються.

## **6. Гра «Повітряні ляльки»**

Мета: зняття втоми, емоційного й фізичного напруження дітей.

Діти – «ляльки», які сидять на підлозі, опустивши руки, голову; психолог – «насос», який їх надуває. «Ляльки» поступово піднімаються, піднімають в сторони руки, голову тримають прямо, посміхаються.

## **7. Гра «Посмішка по колу»**

Діти стоять або сидять на стільчиках кола. Дітям треба подарувати сусіду посмішку, а той, щоб передав свою. І так далі, поки вона не повернеться до того, хто почав гру.

По закінченні гри обов'язково запитати дітей про їх почуття, що вони відчували, передаючи та отримуючи посмішку.

# **Заняття 15 «Шкільні друзі»**

## **1. Вправа «Давайте привітаємося»**

Мета: продовження знайомства, створення психологічно невимушеної атмосфери.

На початку вправи говоримо про різні способи вітання, реально існуючі й жартівливі. Дітям пропонується привітатися плечем, спиною, рукою, носом, щогою, запропонувати свій власний незвичайний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й так привітатися.

## **2. Казка «Дякую, але мені не потрібно»**

Як добре всім жилося у рідному лісі, доки там не з'явилася велика зелена Жаба. Вона обрала собі місце під великим листям лопуха біля стежинки. Нею щоранку звірята бігли до ставка вмиватися. І ось маєш лихо!

Вилізе з-під лопуха це зелене бородавчате чудовисько й дивитися люто на кожного, хто скаче чи біжить стежкою. А іноді просто зиркне лихим оком або раптом щось таке образливе квакне – і гарного настрою наче й не було.

Вчора Зайчика образила:

- Ще бігаєш? Ну, добігаєшся, поки вовк тебе не з'їсть!

Або до Білочки чіпляється:

- Що, руда, мрієш стати пташкою? Літаєш тут серед дерев! Ось звалишся колись на Ведмедя, він дуже зрадіє такому сніданку!

Всім дісталось від нової сусідки.

- Чого ж це ти, Жабо, така зла? Ну, всі у тебе погані, одна ти свята та Божа, так? – запитала Лисичка.

- Ква, ква, ква! – озвалася Жаба, це означало: «так, так, так».

Життя у лісі стало не таке, як колись. Хоч під деревами був такий самий приємний холодок. Сонечко так само світило над лісом, але звірята вже не так раділи своїй чудовій лісовій хаті. Став боятися Зайчик, вже не так спритно стрибала по деревах Білочка. А як же ж інакше? Всім відомо, що коли у тебе поганий настрій, то все виходить гірше, ніж завжди.

Тільки їжачок Чох-Чох ще не зустрічався з Жабою, бо бігав до ставка іншою стежкою. Мабуть, тому він і був, як завжди, у доброму гуморі.

От зібралися звірята за розлогою смерекою, щоб порадитися. Прийшов і Чох-Чох. Питання було одне: як вигнати Жабу з рідного лісу?

І тут Чох-Чох питається Зайчика:

- А пам'ятаєш, що відповів Білочці, коли вона пригостила тебе горішками?

- Так, я сказав їй: «Дякую, але мені це не потрібно, я не їм горішків!».

- Тобто, ти відмовився від них. Тому в таких випадках треба казати: «Дякую, але мені це не потрібно». Правда ж, якщо Жаба хоче поділитися з вами своєю злістю, вона вам не потрібна?

- Ні, ні, - відгукнулися звірята.

- Так, погані почуття вам не потрібні. Але ж, якщо ви страждаєте, ображаєтесь, то це означає, що Жаба змусила вас прийняти її, так ти мовити, «подарунок». Що робити? Не приймати таких подарунків! Так і сказати (або ж подумати): «Дякую, але мені це не потрібно!». А найбільш виховане звірятко ще й привітається до неї: «Доброго ранку, Жабо! Як справи?». Ось побачите, що станеться потім.

Звірята так і зробили. Відтоді Жабу наче підмінили! Спочатку вона не розуміла, що коїться: її злість нічого не змінювала в гарному настрої мешканців лісу. Мало того: при зустрічі вони були привітні, усміхалися, запитували про її здоров'я або просто казали: «Доброго ранку, Жабо, який чудовий сьогодні день!».

Тепер і Жаба навчилася усміхатися. Виявилося, що зовсім вона не страшна, а навіть симпатична: в неї гарні розумні очі і трохи кумедна широка усмішка. Тепер, дивлячись на неї, просто не можна було не всміхнутися у відповідь.

З того часу жаба завжди приєднувалася до дружньої компанії лісових друзів, коли вони поспішали до ставка. Жаба кумедно ляпала лапками, посміхалася й першою плюхалася у воду, обдаючи своїх друзів холодними краплинами.

А й справді: краще ділитися усмішками, ніж образами!

### **3. Бесіда:**

- Чому звірі хотіли вигнати Жабу з рідного лісу?
- Як вони вирішили виховувати Жабу?
- Що краще мати: образи чи усмішки?

### **4. Етюд «Пробудження на сільському дворі»**

Мета: розслаблення, зняття емоційного напруження.

Зараз ми перетворимося на домашніх тварин і птахів, покажемо, як вони пробуджуються. Ось поважно і пишно, піднявши голову й поклавши руки за спину, ходить подвір'ям півень і кричить : «Ку-ка-рі-ку». А на ганок м'яко й обережно виходить котик. Він сідає на задні лапки, а передні облизує і вмиває мордочку, вушка, плечі, говорячи : «Няв». Кумедно переступаючи з ноги на ногу, виходить качка і починає дзьобом чистити пір'ячко, при цьому привітно говорить: «Кря-кря».

Крокує пишний гусак, повільно повертає голову на різні боки, вітається: «га-га-га». Прокидаються кури і починають метушитися подвір'ям: «Ко-ко-ко». Усі прокинулися, всі веселі, усі мають багато сил.

### **5. Гра «Добра тварина»**

Мета: зняти напруження; формувати почуття згуртованості групи.

Діти стають у коло й беруться за руки. Психолог тихим, загадковим голосом говорить: «Станьте, будь ласка, в коло й візьміться за руки. Ми – одна велика, добра тваринка. Давайте послухаємо, як вона дихає. А тепер подихаємо разом. На вдих робимо крок уперед, на видих – крок назад... Так не тільки дихає тварина, так б'ється її серденько: чітко й рівно... Послухаємо, як стукає серденько в нашої доброї тваринки: стук – крок уперед, стук – крок назад. Наша тваринка має добре серденько, нам усім стало тепло й затишно біля неї».

### **6. Гра «Малюнок друзів»**

Мета: розвиток доброзичливості, бажання дружити.

Усі діти малюють подарунок однокласнику.

### **7. Гра «Посмішка по колу»**

Діти стоять або сидять на стільчиках кола. Дітям треба подарувати сусіду посмішку, а той, щоб передав свою. І так далі, поки вона не повернеться до того, хто почав гру.

По закінченні гри обов'язково запитати дітей про їх почуття, що вони відчували, передаючи та отримуючи посмішку.

# МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГАМ І БАТЬКАМ ЩОДО АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ШКОЛИ

## *1. Готовність дитини до школи*

Успішність адаптації дітей до школи залежить від рівня підготовленості дитини до навчання у школі.

1. Морфогенетична готовність: передбачає фізіологічну зрілість (стан здоров'я) та рівень фізичного розвитку (розвиток дрібної моторики руки і зорово-рухової координації).

2. Мотиваційна готовність: передбачає чітко сформовану позицію школяра, коли дитина:

- має належне уявлення про школу;
- позитивно ставиться до шкільних занять, загальноприйнятих норм дисципліни;
- віддає перевагу урокам грамоти й лічби, а не заняттям дошкільного типу (малювання, фізкультура, трудове навчання тощо);
- визнає авторитет учителя.

3. Емоційно-вольова(емоційно-мотиваційна) готовність передбачає вміння:

- робити не лише те, що подобається, а й те, що необхідно зробити (довільність поведінки, вольова регуляція діяльності);
- поставити мету, виявити певні зусилля у випадку подолання перешкод, оцінювати результати своєї діяльності;
- розуміти й адекватно виражати свої емоції;
- свідомо підкорятися загальним правилам та вимогам;
- уважно слухати й виконувати самостійно найпростіші усні вказівки дорослого, інструкції;
- самостійно діяти за зразком (точно відтворювати, діяти за аналогією);
- наявність інтересу вчитися, більше знати;
- наявність самооцінки.

4. Комунікативна (соціально-психологічна) готовність передбачає вміння та бажання спілкуватися:

- Ступінь володіння засобами спілкування (мова слів, міміки, жестів, погляду);
- володіння навичками взаємодії з дорослими, однолітками;
- бажання спілкуватися (або бути наодинці), а саме: знання моральних норм та правил поведінки (вміння слухати, не перебиваючи, вміння вибачатися, співчувати, враховувати настрій та бажання інших людей тощо).

5. Інтелектуальна готовність передбачає:

- володіння дитиною певною кількістю знань про явища навколишнього середовища;
- уміння порівнювати та узагальнювати ці знання;
- певний рівень розвитку пізнавальних здібностей у дитини (мислення, пам'яті, сприймання, уяви, уваги).

Психологічна готовність до школи – це такий рівень психічного розвитку дитини, який створює умови для успішного опанування навчальної діяльності.

## ***2. Пам'ятка для роботи з першокласниками***

1. Формуйте позитивне ставлення до школи; спрямовуйте дитину на серйозне ставлення до навчання: частіше розмовляйте про школу, шкільне життя, формуйте впевненість у подоланні шкільних труднощів, звертайте увагу дитини на зовнішній вигляд, хороші вчинки школярів.

2. Навчіть дитину найпростіших навичок самообслуговування (вмиватися, чистити зуби, одягатися, доглядати одяг, акуратно їсти, а також вміння самостійно готувати і прибирати робоче місце, складати навчальне приладдя), привчіть дитину дотримуватися певного режиму дня; не перевантажуйте дитину надмірними заняттями, чергуйте їх з грою.

3. Прищеплюйте у дитини дбайливе ставлення до книжок, олівців, зошитів, фломастерів. Навчіть їх правильно гортати сторінки.

4. Заохочуйте дитину до малювання кольоровими олівцями, письма ручкою (написання паличок, кружечків, трикутників, квадратиків).

5. Не стримуйте інтерес до навчання, заохочуйте малюка до набуття знань, обміну враження від почутого, побаченого. Підвищуйте навчальну мотивацію, знімайте тривожність та інші невротичні комплекси, пов'язані з періодом адаптації, за допомогою вправ на перевтілення, малюнків «Моя проблема», «Мій жах»...

6. Продовжуйте розвиток навчальних навичок, навичок спілкування.

7. Продовжуйте забезпечення змістовної діяльності учня з урахуванням індивідуальних інтересів кожної дитини.

8. Використовуйте у роботі з дітьми вправи на розкладання об'єкта на частини, порівняння предметів, виявлення закономірностей, формування умовисновків.

9. Розвивайте навички концентрації та стійкості уваги за допомогою вправ на пошук ходів у лабіринтах, складання простих візерунків, ігри «Графічний диктант», «Заплутані доріжки».

10. Формуйте елементи конструкторських навичок і творчої уяви за допомогою гри на перевтілення, простої мозаїки, завдань пошукового характеру.

11. Розвивайте слухову, зорову, тактильну пам'ять за допомогою вправ на запам'ятовування різних предметів, ігор «Неуважний художник», «Знайди відмінності», «Сніговий шар», «Зоровий диктант».

12. Використовуйте забезпечення міжособистісного спілкування дітей як однієї з найефективніших умов успішної адаптації до навчання у школі. Проведення спеціальних ігор, спрямованих на розширення кола спілкування, вироблення впевненості, зняття тривожності та стресів. Навчайте етичних норм спілкування з однолітками та дорослими.

13. Розвивати почуття впевненості, навички колективної діяльності, формувати почуття відповідальності за прийняття рішень.

14. Організація позитивного емоційного спілкування дитини з учителем, вихователем; налагодження з нею довірливих відносин.

## ***3. Рекомендації батькам першокласників***

1. Старання дитини обов'язково мають бути визнаними. Позитивна оцінка і добре, тепле ставлення необхідні дитині для хорошого самопочуття, для формування в неї такої важливої риси, як впевненість у собі і своїх можливостях.

2. В режимі дня кожної дитини повинні бути постійні обов'язки, закріплені за нею на тривалий час. Дитина, яка вміє працювати вдома, легко долучається до навчання.

3. Розширювати й збагачувати навички спілкування з дорослими та однолітками, вчити враховувати оцінки й думки інших людей для формування власних поглядів.

4. Не порівнюйте дитину з іншими дітьми. порівнюйте її з такою, якою вона була вчора, чи, можливо, буде завтра.

5. Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вона може вважати, що конфлікти неминучі, і продовжувати провокувати їх.

6. дозволяйте дитині виявляти самостійність, заохочуйте найменші її вияви.

7. Не критикуйте дитину при свідках.

8. розвивайте світогляд дитини, сприяйте розширенню її інтересів.

9. Аргументуйте свої заборони та вимоги: діти чутливі до несправедливості, яка присутня в більшості вимог. Шукаючи аргументи, ви ще раз зможете обмірковувати необхідність їх застосування.

10. намагайтеся дивитися на світ очима дитини. Будьте щирими у спілкуванні з нею, цікавтеся її інтересами.

11. У спілкуванні з дитиною частіше використовуйте «Я-висловлювання».

#### ***4. Рекомендації вчителям першокласників***

1. Враховуйте вікові особливості першокласників: рухову активність, переважання ігрового типу діяльності, недостатню сформованість вольової регуляції.

2. Порівнюйте роботу учня лише з його попередніми роботами, а не з роботами інших.

3. Уникайте критики учня при свідках, а також вживання слів «завжди», «ніколи».

4. Хваліть учні за найменші досягнення.

5. дозволяйте учневі самостійно оцінювати свою поведінку та її наслідки.

6. Створюйте ситуації успіху.

7. Зменшуйте кількість заперечних слів та речень. Краще замінити їх на ствердні та позитивно спрямовані.

8. Не наполягайте на відповідях біля дошки тих дітей, які виявляють тривожність. Краще об'єднуйте їх у групки, що працюватимуть разом.

9. Для підтримання усних інструкцій використовуйте візуальну стимуляцію.

10. Давайте учням можливість виплескувати енергію (фізкультхвилинки, ігри на перервах).

11. Надавайте учням можливість висловлювати свої думки, підкреслюйте цінність почутого.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Гончарова-Чагор А. Адаптація першокласників до школи / Гончарова-Чагор // Психолог .- 2006 .- № 11- с.20- 21.
2. Казаченок В., Казак О., Клочко Е. Разрешение конфликтов: игры и упражнения / Казаченкок В. – Минск, 1996.
3. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовательной школе / Рогов Е.И. – М: Владос, 1995.
4. Лескова-Савицкая А.А. Проблема адаптации первоклассников к школе /Лескова-Савицкая А.А. - Одесса, 2001.
5. Адаптація дитини до школи / Упоряд. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник – К. : Мікрос – СВС, 2003. – 111 с.
6. Краткий психологический словарь / Под ред. Петровского А. В., Ярошевского М. Г. – М, 1985.
7. Мінько Т. В. Емпатія як умова розвивального впливу в міжособистісних стосунках / Мінько Т.В. // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. - № 2. – с. 22-23.
8. Маргулян І. Ти мій друг і я твій друг – разом веселіше! / Маргулян І. // Психолог.-2007.-№ 35(275).- с. 15-16.
9. Мусатенко Н. Психологічний клімат колективу/Мусатенко Н. // Психолог.- 2008.- № 19(307).- с.25-28.
10. Постика А. П. Психодіагностичні дослідження класних колективів /Постика А.П. // Психолог .- 2009.- № 15-16(351-352).- с.32-33.

