

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ.....	8
1.1 Школьная адаптация и её виды	8
1.2 Особенности современных младших школьников: их двигательной активности и психофизиологического развития.....	16
1.3 Оптимизация двигательного режима в учебном процессе	24
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I.....	29
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ	32
2.1 Критерии и уровни процесса адаптации	32
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение	48
2.3 Разработка оптимального двигательного режима для первоклассников.....	59
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	64
Список литературы	66

ВВЕДЕНИЕ

Одним из самых важных моментов жизни является поступление в школу. Для ребенка это всегда волнительно и интересно, это переход на новую ступень жизни, а значит это определенные трудности, связанные с адаптацией к новой окружающей среде. Первый год обучения ребенка в школе очень важен, именно в этот момент он осуществляет первые шаги своего развития, и шаги эти чрезвычайно трудны для первоклассника.

Проблему адаптации младшего школьника не раз затрагивали в различных исследованиях, направленных на выявление особенностей этого периода и возможности создания более комфортной среды для ребенка и уменьшения стресса во время этого периода. Вопросами адаптации занимались такие авторы как: Безруких М.М, Ефимова С.П., Исаева С.А., М.Р. Азарова и другие.

Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий это лишь первый шаг на пути к облегчению периода адаптации. Учащимся необходимо сформировать понимание значимости своего здоровья, одним из пунктов ФГОС НОО является: «...пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;»[1]

Как для интеллекта, так и для психики крайне важна двигательная активность. Исаева С.А. в своей работе отмечала роль движения: «От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым, способствуя ее развитию. Двигательная активность ребенка не только способствует возрастанию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма»[3]

Однако, движение не должно быть беспорядочным и хаотичным, физические нагрузки могут привести к переутомлению, поэтому необходима правильная систематизация нагрузок и постепенность. Особенно это касается учащихся в период их адаптации к школе. Одним из требований ФГОС НОО к программе формирования здорового и безопасного образа жизни является: «...использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;»[1]

В 2001 году Министерство образования Российской Федерации представило письмо, подготовленное совместно с научно-исследовательским институтом гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук; с рекомендациями по организации обучения первоклассников в адаптационный период. "...Начальный период обучения в первом классе должен создать благоприятные условия для адаптации ребенка к школе, обеспечивающие его дальнейшее благополучное развитие, обучение и воспитание. Задачи адаптационного периода едины для всех систем начального образования." [1]

Г. Л. Апанасенко (1985) пришел к выводу, что двигательная активность является необходимым условием поддержания состояния здоровья, фактором совершенствования механизмов адаптации, главным фактором физического развития в жизни ребенка. Вместе с тем, «малые формы» физического воспитания (физкультурные паузы на уроках, игры на переменах, динамический час, внешкольная физкультурно-оздоровительная работа), организуются в школах не всегда удовлетворительно. Особенно острой остается проблема адаптации младших школьников к учебным нагрузкам на фоне ограничения двигательной активности или гипокинезии. Как показывают исследования, необходимая двигательная активность не обеспечивается режимом работы школ, особенно на начальной ее ступени (Р.А.Абзалов, 1971, 1985; А.Ф.Борисенко, С.Ф.Цвек, 1989; А.Г.Сухарев, 1972,

1991; Г.В.Цыганов, 1996; Т.Г.Кириллова, 2000; Ф.Р.Зотова, 2004; Л.А.Колосовская, 2004 и др.).

Поэтому разработка оптимального двигательного режима для различных групп первоклассников, включающего в себя гимнастику до занятий, физкультминутки, динамические паузы, физкультурно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе, а также - занятия ритмикой во внеурочной деятельности, представляется, сегодня актуальным.

В связи с изложенным, проблема исследования формулируется следующим образом: «Как использовать оптимальные двигательные режимы для улучшения процесса адаптации младших школьников к обучению с учетом их уровня двигательной активности».

В рамках решения данной проблемы тема выпускной квалификационной работы сформулирована так: «**Включение в учебный процесс** оптимальных двигательных режимов как средство улучшения процесса адаптации младших школьников».

Цель исследования: с учетом уровня двигательной активности младших школьников разработать оптимальный двигательный режим, способствующий успешному процессу адаптации их к обучению в школе.

Объект исследования: процесс адаптации первоклассников к процессу обучения.

Предмет исследования: включение в учебный процесс первоклассников оптимальных двигательных режимов для успешной адаптации младших школьников к обучению.

Гипотеза: успешному процессу адаптации детей в первом классе будет способствовать разработанный с учетом уровня двигательной активности младших школьников оптимальный двигательный режим, включающий комплекс упражнений на снятие общего и локального утомления: гимнастика до занятий (зарядка, закаливающие процедуры), подвижные перемены (игры

малой и средней подвижности, направленные на оптимизацию работы нервной и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата).

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования, определены его основные задачи:

- 1) изучить основные понятия по теме исследования посредством обзора информации из различных литературных источников;
- 2) раскрыть особенности процесса адаптации современных младших школьников;
- 3) изучить уровень адаптации младших школьников к обучению;
- 4) изучить уровень двигательной активности младших школьников конкретного класса и выделить 2 группы;
- 5) разработать оптимальный двигательный режим для детей этих групп, создав систему упражнений и игр для снятия локального и общего утомления: гимнастика до занятий, подвижные перемены (состоящие из спортивных игр), физкультурно-оздоровительное мероприятия;
- 6) апробировать разработанную систему упражнений на практике;
- 7) проанализировать и описать результаты исследования;
- 8) обработать результаты, сформулировать выводы исследования, оформить работу.

При решении выделенных задач были использованы:

- теоретический метод сравнительного анализа педагогической, психологической и методической литературы по проблеме исследования;
- анкетирование;
- констатирующий эксперимент;
- методы математической обработки результатов исследования;

Исследование осуществлялось в три этапа:

1. На первом этапе (1.04.2015 – 31.08.2015) был осуществлен обзор различных источников информации. Происходила разработка и

поиск форм, методов, методик. Вырабатывалась гипотеза, определялись цель, задачи и методы исследования.

2. На втором этапе (1.09.2015 – 1.10.2015, 1.09.2016 – 1.10.2016) был проведен педагогический эксперимент, заключающийся в изучении уровня адаптации первоклассников к обучению.
3. На третьем этапе (1.10.2016 – 1.11.2016) разработана программа включения оптимальных двигательных режимов в учебный процесс 1 класса с целью улучшения процесса адаптации их к обучению.

Экспериментальной базой исследования выступили ученики первого класса МБОУ Мокрушинской СОШ.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

1.1 Школьная адаптация и её виды

Одним из важнейших моментов в жизни ребенка является его поступление в школу, при этом детям не только психологически сложно изменить график своей жизни, но также и физически.

Стоит понимать, что придя в образовательное учреждение, ребенок не становится сразу школьником. Это сложный процесс, включающий в себя вступление в ученическую жизнь: при прохождении данного процесса каждый ребенок сталкивается с рядом трудностей.

Адаптация – процесс, в ходе которого устанавливается или поддерживается приспособленность системы при изменении условий внешней и внутренней среды. (А.М. Новиков)[12]

Адаптация – морфо-физиологическое приспособление организмов к конкретным условиям существования. Способностью к адаптации обладает как организм в целом, так и отдельные органы. (Н.В. Новоторцева)[8]

Адаптация – способность приспосабливаться к внутренней или внешней реальности. Она часто требует приведения собственных внутренних потребностей в соответствие с окружающей средой, но может потребовать и использования определенных защитных механизмов, например, во внутренней психической реальности. (Р.Л. Тайсон)[40]

Адаптация к школе – перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению. (Г.М. Чуткина)[11]

Специально проведенные исследования М.М. Безруких привели к следующим результатам: обычные виды деятельности ученика, приводят к достаточно высокому уровню напряжения физиологических систем. К примеру, чтение вслух увеличивает обмен веществ на 48%, а работа у доски

или самостоятельная работа может привести к учащению сердцебиения, увеличению систолического давления и т.п.

В образовательном учреждении адаптация представляется, как изменение познавательной, мотивационной и эмоционально волевой сфер ребенка: под воздействием перехода к упорядоченному и систематическому обучению в школе. Ведущая деятельность ребенка кардинально меняется с игровой на учебную. Помимо этого меняются условия, в которых находится ребенок.

Будучи дошкольником, ребенок выполняет простейшие учебные действия, однако это является второстепенным, так как даже мотивы деятельности имеют игровой характер. При поступлении в школу произвольное поведение ребенка требуется на уровень выше, чем у дошкольника. У ученика возникает потребность выстраивать коммуникацию с учителем и одноклассниками, что способствует совершенствованию коммуникации.[14]

Регуляторный процесс, устанавливающий баланс в организме, как единого для внешней среды, проходит гладко, плавно и слаженно у учеников, справляющихся с процессом адаптации. Плавное регулирование объясняется продолжительным привыканием к условиям окружающей среды. Человек вырабатывает ряд алгоритмов, при помощи которых реагирует закономерно на дублирующие ситуации и явления. Это приводит к выводу, что регуляторные механизмы не затрачивают высокого напряжения во время адаптированного поведения[22]

Однако, психика, испытывающая нагрузку в период адаптации, может породить ряд, так называемых функциональных отклонений, которые являются заболеваниями. Это элементарная реакция организма на смену образа жизни, являющееся следствием возложенной на ребенка ответственности и увеличения требований, может привести первоклассника к дезадаптации. [20]

Деадаптация – это невозможность адаптироваться к текущим условиям, изменяющимся отношениям, ситуациям, возможностям. Обычно сопровождается вегетативными и невротическими реакциями.[4]

Однако, надо понимать, что процесс адаптации индивидуален для каждого ребенка и проходит по - разному.

Для некоторых детей адаптационный период обуславливается чрезмерно подвижным поведением, также отвлеченностью и не сосредоточенностью во время занятий, резкими ответами взрослым и одноклассникам, капризностью. Часть же детей проявляет скованность и робость, стараются оставаться в тени, бояться обратиться с вопросом или за помощью к взрослому человеку, учебная неудача вызывает слезы. [16]

Вообще, для детей данного возрастного периода школа является одним из стрессогенных факторов, вследствие чего некоторые дети испытывают переутомление уже к середине дня. Ребенок не может ощутить расслабления на протяжении учебного дня, при чем как физического, так и умственного и эмоционального. [36]

А.Г. Макланов разделяет адаптацию на: физиологическую, социально-психологическую и школьную. [32]

Физиологическая адаптация включает в себя три этапа:

1. Первый этап – ориентировочный. Для него характерна бурная реакция и существенное напряжение систем организма. Так называемая «физиологическая буря» длится 2-3 недели.

2. Второй этап – неустойчивое приспособление. Поиск и нахождение вариантов реакций организма на возникшие влияние со стороны школьных нагрузок. На данном этапе организм начинает регулировать потребление своих ресурсов, «физиологическая буря» утихает.

3. Третий этап – период относительно устойчивого приспособления. Организм ребенка реагирует на школьную нагрузку, подобрав варианты наименее энергозатрачиваемые для всех своих систем.[44]

Протяженность этапов адаптации – 5-6 недель, т.е. период продолжается до 10-15 октября, самыми сложными из которых являются первые четыре недели; которые характеризуются неустойчивой работоспособностью, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, симпатoadрениалиновой системы, а также низкими показателями координации различных систем организма между собой.[8]

Весомым примером сложности прохождения физиологической адаптации первоклассников к школе является изучение М.М. Безруких и С.П. Ефимовой реакций организма первоклассника на сердечно-сосудистую систему, которые свидетельствует о том, что напряжение организма ребенка сравнимо с напряжением космонавта в состоянии невесомости.[5]

Практически каждый ребенок по окончании учебного дня испытывает утомление и только к пятой неделе обучения, показатели работоспособности становятся более стабильными. Из чего следует, что основные системы, связанные с обеспечением жизнедеятельности (центральная нервная, эндокринная, сердечно-сосудистая) находят сравнительно стабильные приспособления к нагрузкам, получаемым в школе.

Однако, несмотря на то, что острый период физиологической адаптации заканчивается к шестой неделе обучения, вторая, третья и четвертая четверть первого учебного года характеризуется лабильной и напряженной регуляцией систем организма.

Благополучноехождение адаптации во многом обуславливается состоянием здоровья ребенка, которое во многом зависит от распорядка дня и двигательной активности.[28]

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом.

Создание оптимального двигательного режима облегчает период адаптации учащегося в первом классе.[26]

Выделяются дети с легкой адаптацией, адаптации средней тяжести и тяжелой [3].

В первом случае на протяжении первой четверти происходит компенсация состояния напряженности функциональных систем организма ребенка. При средней тяжести сбой в системах организма и здоровья будет наблюдаться в течение полугодия. У школьников, проходящих адаптацию тяжело наблюдаются проблемы со здоровьем, которые нарастают в течение года.[52]

С приходом ребенка в учебное заведение у него появляется новая социальная роль - "ученик". Из преобразования внешней позиции первоклассника вытекает изменение его самосознания, происходит процесс трансформации ценностей.[47]

Социально-психологическая адаптация – результат (и процесс) взаимодействия личности и социальной среды, который приводит к оптимальному согласованию целей и ценностей личности и группы.[9]

В психологической адаптации первоклассников присутствуют следующие центральные показатели:

1. выстраивание коммуникации с одноклассниками и педагогом;
2. получение опыта в учебной деятельности;
3. формирование умения адекватно вести себя в обществе [35].

Надо отметить, что социально-психологическая адаптация у первоклассников проходит неодинаково, наблюдения выявили следующие группы [5]:

Первая группа(56%) – адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения: по временным рамкам за тот же период, что и физиологическая адаптация. Дети этой группы достаточно успешно выстраивают коммуникацию со сверстниками, у них преобладает примерное поведение, они отзывчивы, на требования учителя реагируют адекватно и без видимых усилий выполняют те или иные задания. Иногда могут возникнуть

затруднения во время общения в школе или при выполнении учебных требований, но, как правило, эти затруднения проходят к концу октября. Ребенок принимает статус ученика.

Вторая группа(30%) – имеет длительный период адаптации. Ребенок не хочет принимать статус ученика продолжительное время. Отказ от принятого поведения в школе, неадекватные реакции на школьные ситуации (слезы, обиды).

Третья группа(14%) – дети, проходящие социально-психологическую адаптацию с достаточными затруднениями. У таких детей преобладают отрицательные эмоции, поведение характеризуется как негативное, программа обучения, как правило, не осваивается.[27]

Но стоит понимать, что негативные проявления в поведении ребенка могут исходить из разных источников. Это могут быть социальные условия несоответствующие нормам или нарушение нервной системы ребенка. Причиной так же является неуспеваемость в учебе или низкая самооценка.

Чаще всего первостепенный фактор нарушения физиологической и психологической адаптации – стресс ограничения времени. Перед ребенком ставят задачи, с которыми необходимо справиться в непривычно быстром темпе, что вызывает стресс. В любом случае, плохое поведение первоклассника – это сигнал тревоги: педагогу и родителям. Необходимо найти причину трудностей, возникших в школе.[50]

Адаптация к школе – это «перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению» [6].

В современной психолого-педагогической литературе школьная адаптация выступает, как процесс приспособления ребенка к школе, длительность которого при благоприятном прохождении около полугода, однако, многие ученики сталкиваются с трудностями, которые могут привести к дезадаптации.[38]

Ребенок, прошедший адаптацию, соответствует всем требованиям среды, в которой он находится, обладает необходимыми уровнями адаптации, а также готов к раскрытию своих потенциалов в личной, физической и интеллектуальной сфере.[30]

Каждый ребенок индивидуален и привыкание к изменившимся условиям у всех протекает по-разному.

Г.М. Чуткина, белорусский исследователь, выявляла три уровня школьной адаптации детей, проходящих обучение в школе[49]:

Высокий уровень:

1. Адекватное восприятие информации, получаемой в школе в виде требований, доброжелательное отношение к школе в целом.
2. Усвоение школьного материала, протекает успешно и полно, справляются с задачами повышенной сложности
3. Присутствует внимательность к инструкциям преподавателя, ребенок аккуратен и старателен.
4. Не требуется ученику контроль извне для выполнения заданий
5. Проявление интереса к самостоятельной работе, выполнение домашних заданий
6. Положительное отношение к общественным поручениям
7. В коллективе обладает положением, в котором ему комфортно

Средний уровень:

1. ребенок не проявляет негативных эмоций при посещении школы;
2. Осмысление материала, преподнесенного учителем, проходит при условии наглядности и подробности;
3. Основные элементы учебной программы усваиваются, решение однотипных задач не вызывает затруднений;

4. Задания полученные взрослым выполняет аккуратно при условии контроля;
5. Проявление сосредоточенности только в том случае, если материал или задание вызывает интерес;
6. Практически постоянная готовность к урокам;
7. Задачи, возлагаемые общественностью, исполняет старательно;
8. Коммуникация с одноклассниками выстроена.

Низкий уровень:

1. Индифферентное отношение к школе;
2. Преобладает угнетенное настроение, присутствуют жалобы на здоровье
3. Дисциплина ребенка находится на низком уровне;
4. Материал, преподносимый учителем, усваивается не полностью, фрагментарно;
5. Работа, выполняемая с учебником самостоятельно, вызывает затруднения;
6. Упражнения и задания, предназначенные для самостоятельного решения, не приносят заинтересованности;
7. Прослеживается нерегулярность выполнения заданий данных на дом, возникает потребность побуждения ребенка к учебным действиям;
8. Необходимость продолжительного отдыха во время учебных занятий для сохранения работоспособности и сосредоточенности ребенка;
9. Решение задач по предоставленному образцу, освоение материала нового для ребенка, вызывает затруднение, если не предоставляется значительная помощь взрослых(родители, педагог);

10. Проявляет пассивность, если возникает необходимость решения общественных поручений;

11. Неполное знание имен и фамилий детей из своего класса, не состоит в близких, дружеских отношениях.

1.2 Особенности современных младших школьников: их двигательной активности и психофизиологического развития

Период поступления в школу несёт в себе ряд изменений: как психологических, так и анатомо-физиологических. Одним из проявлений физиологических изменений является полуростовой скачок, который ведёт за собой развитие первоклассника – личностное и познавательное.

Пропорции тела ребёнка преобразовываются. Большеголовый и относительно коротконогий человек с большим туловищем превращается к 6-7 годам в пропорционально сложенного мальчика или девочку, у которых за этот период к туловищу увеличивается длина рук и ног, а соотношение головы к туловищу становится почти таким же, как у взрослых. Это изменение пропорций, соотношения всех частей тела свидетельствует об определенном этапе созревания организма[8]

Не завершенной остается опорно-двигательная система(скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Нарушение осанки в этом возрасте обуславливается следующим: костная ткань детей 6-7 лет содержит в себе больше органических веществ и воды, чем у взрослых.[24]

Отличительной чертой детского черепа является своеобразное соотношение его мозгового отдела с лицевым: у 6-7 летнего ребенка 1:3,5, а у взрослого 1:2 - 2,5. С 7 до 9 лет череп растет одинаково спереди и сзади от наружного отверстия слухового прохода. Изменение размеров и формы лицевого черепа у детей связано не только с ростом костей, но и с прорезыванием зубов, укреплением функций жевательных мышц[8]

Сложные движения, необходимые в ходьбе, беге, плавании и т.д. детям этого возраста даются легко благодаря, развитым мышцам туловища и конечностям.

Мышцы лучезапястного и локтевого суставов набирают вес медленнее по сравнению с мышцами пальцев кисти, по причине этого наблюдается утомление ребенка до время письма интенсивного или длительного.

Значительные изменения происходят в подвздошно-поясничной, большой ягодичной и икроножной мышцах к 7 годам. Они увеличиваются в поперечнике, в них разрастается соединительная ткань, гипертрофируются мышечные волокна.[7]

С возрастом увеличивается емкость камер сердца (предсердия и желудочки), у первоклассника значение равно 23 мл. Цикл работы сердца составляет 0,63 секунды, ЧСС 95-100 ударов в минуту. Жизненная емкость, зависящая от таких факторов, как: тип дыхания, длина тела и т.д. в среднем равна 1100-1200

Растущий организм ребенка требует синтеза новых тканей, на который уходит значительная часть энергии, вследствие чего обмен веществ взрослого значительно ниже ребенка [22].

Вкус, зрение, обоняние, осязание, слух совершенствуются в этом возрастном периоде. Особое внимание стоит уделить сохранению зрения, для предупреждения близорукости, которая возникает посредством перенапряжения мышц глаз, вследствие чего необходимо обращать внимание за положением ребенка при письме, а также за освещением. Значительно возрастает уравновешенность нервных процессов в младшем школьном возрасте. Это обуславливается повышением работоспособности коры головного мозга, также снижением возникающего возбуждения и большей устойчивостью всех видов внутреннего торможения.[42]

В возрасте 6-7 лет активно формируется личность, происходит закладка большинства психических качеств. Импульсивность характерна

младшему школьнику, а также игровая наивность по отношению к миру, способность к подчинению, доверчивость и высокая восприимчивость. Формирование характера происходит за счет подражания взрослому.

Период перехода ребенка из дошкольного в образовательное учреждение ознаменован кризисом семи лет.

Это время переломного момента, когда наступает стремительная смена игровой деятельности на учебную. Распорядок дня претерпевает строгую регламентацию. День наполнен умственными нагрузками, на отдых остается минимальный отрезок времени. Ребенок открывает для себя новую социальную позицию школьника; формирование которой, кардинально меняет самосознание ребенка.[37]

В возрасте семи одиннадцати лет приходит представление о себе как об индивидуальности, меняющейся под воздействием социума. Учение становится новой обязанностью, во время которой необходимо изменять себя и осваивать понятия, знания, идеи, знаки(речь, цифры и т.д.), существующие в обществе. Однако, ребёнок понимает различность людей, отличает себя от других, выделяет свою уникальность. Выражается это в стремлении в утверждении себя в обществе сверстников и взрослых.

Центральным проявлением кризиса является потеря непосредственности. Действие и желание ребенка разделяет ориентация на то, что важного принесет для него это действие. Так же характерно для данного кризиса манерность. Ребенок начинает пытаться скрыть, что то от взрослого, душа закрыта, наблюдается неестественное поведение. Еще одним из проявлений является симптом "горькой конфеты" - скрывание своих переживаний при негативном настроении.[39]

Фундаментом для этих проявлений служит обобщение переживаний. Возникшая внутренняя жизнь ребенка, накладывает отпечаток на внешнюю, так как теперь направленность в поведение обуславливается решением, принятым внутри.[43]

Первоклассник, пришедший в школу, сталкивается с достаточно обширным сводом норм поведения, которым ему необходимо научиться использовать в различных ситуациях (в школе, на улице, в общественных местах) и при взаимодействии с разными людьми (учителем, одноклассниками, другими взрослыми). Сформированность моральных норм в дальнейшем побуждает ребёнка перенять моральные качества и сделать их внутренним достоянием своей личности.

Перестроение ведущей деятельности ребенка ведет за собой изменение мотивации при совершении поступков, для ребенка открыты новые познавательные источники. Психолог В.В. Давыдов определил следующие этапы этой перестройки.[51]

1) Этап первоначального вхождения ребенка в новые условия жизни. Большая часть детей, как правило, является психологически подготовленной к этому. Это проявляется в желании пойти в школу, узнать что-то новое и необычное. Данный признак является важным, так как желание быть школьником помогает быстрее принять правила выдвигаемые учителем и школой. Ребенок их принимает, как нечто неизбежное и социально значимое

2) Внутренняя позиция ребенка связана и с его общим положительным отношением к учебному процессу. Ребенок принимает мысль о существенности обучения, ведь чтобы стать космонавтом, врачом и т.д. необходимы знания, которые он получит в школе. Более того, интерес к школе ребенку прививают старшие братья и сестры, рассказами о своем обучении. Все это образует у ребенка некоторые представления об обучении.[3]

Первоклассник еще не умеет оценивать себя адекватно, и находится в зависимости от успеваемости в учебной деятельности. Огромную роль в формировании самооценки первоклассника играют оценочные действия учителя.

Ребенок, ставший школьником, приобретает новый статус в семье связанный с новыми обязательствами. Но тем не менее, довольно рискованно со стороны родителей пытаться облегчить работу первоклассника, выполняя за него некоторые из этих обязательств. Так как понижение требований ведет за собой возникновение трудностей, а правильная организация способствует планомерному выполнению своих обязанностей улучшению отношения к себе.[23]

Недаром В.А. Сухомлинский отмечает: «От того, как ученик относится в годы детства и отрочества к самому себе, каким он видит себя в мире труда, в огромной мере зависит его моральный облик» [46].

Дефицит двигательной активности стал для современного общества тревожным знаком. Дети предпочитают компьютер и телевизор подвижным играм. Механизмы адаптации человека способны работать не только в сторону активизации работоспособности организма и всех его систем, но также и на снижение (при малой двигательной активности). Данная ситуация может привести к гиподинамии в современном обществе. По А. Г. Сухареву двигательная активность, обеспечивающая нормальный уровень жизнедеятельности ребенка 15-20 тыс. шагов в сутки. Однако, по мнению ученых, двигательная активность ребёнка пришедшего в первый класс снижается на 50% по сравнению с дошкольным возрастом.

Двигательная активность биологическая потребность человека, неудовлетворение которой ведет к проблемам со здоровьем. Двигательная активность включает в себя любой вид мышечной деятельности(ходьба, занятия спортом, работа дома и др.) Она разделяется на спонтанную(произвольную активность) и организованную.

Спонтанная двигательная активность форма деятельности, не требующая побуждения извне, определяется видовыми особенностями организма. Играет значительную роль в энергетическом расходе организма и повторяется на различных этапах жизненного цикла организма.

Биологический смысл спонтанной активности обеспечение постоянства суточных энергозатрат и объема движений. Механизмом саморегуляции двигательной активности, поддерживающий постоянство движений и энергозатрат является "потребность в двигательной активности".

Организованная двигательная активность имеет большое значение и сопровождается изменением спонтанной активности так как может повысить адаптационные возможности организма, посредством проведения различных упражнений направленных на развитие двигательных навыков и качеств. А также способна удовлетворить биологическую потребность организма в движениях.

Умственное развитие ребёнка напрямую связано с его занятиями физической культурой.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребёнка. Понимание некоторых явлений, таких как время, пространство в окружающем мире приходит к ребёнку посредством двигательной активности. Для выполнения простых задач двигательной активности ребёнку необходимо выполнить ряд операций: наблюдение, соответствие, обобщение, сравнение

Полноценная умственная деятельность основывается на крепком здоровье, которые создают занятия физическими упражнениями.

Это происходит в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения кратковременных физических нагрузок, которые оказывают положительное влияние на протекание психических процессов.

Занятия физическими упражнениями содействуют обогащению нравственного опыта, формируют нравственное поведение ребёнка. Известно, что основой всех нравственных взаимоотношений являются дружеские отношения. В двигательной деятельности они формируются

путём подбора упражнений, выполнение которых ставит ребёнка перед необходимостью вступить в контакт со сверстниками, добиться общей цели.

В гигиене двигательной активностью называют сумму движений, выполняемых в процессе жизнедеятельности. Ее условно разделяют на три части: активность в процессе обучения, в процессе общественной трудовой деятельности и в свободное время.

Эти части, дополняя друг друга, составляют норму суточной двигательной активности школьников разного возраста

Как уже отмечали, четко прослеживается взаимосвязь между здоровьем и двигательной активностью. Отклонение от нормы может привести к различным функциональным изменениям организма. Снижение двигательной активности ведёт к гипокинезии. Гипокинезия – это неординарное состояние человеческого организма, при котором наблюдается недостаточность двигательной активности. [7]

Основные признаки гипокинезии:

- нарушение механизмов саморегуляции физиологических функций;
- снижение функциональных возможностей организма;
- нарушение деятельности опорно-двигательного аппарата;
- нарушение деятельности вегетативных функций.

У школьников 6-8 лет гипокинезия наблюдается у каждого второго, у детей 9-12 - лет только 30% не страдают гипокинезией, и у 25% старшеклассников. Основными причинами снижения двигательной активности у школьников являются:

- ограничения двигательной активности, связанные с режимом обучения и перегруженностью учебной программы;
- отсутствие систематических и достаточных занятий физическими упражнениями;

- хронические заболевания и дефекты развития, ограничивающие двигательную активность.

Чрезмерную двигательную активность называют гиперкинезией. Для нее характерен комплекс функциональных нарушений и изменения состояния здоровья. Ранняя спортивная специализация является одной из причин появления гиперкинезии.

На двигательную активность школьников влияют различные факторы. Выделяют биологические, гигиенические, социальные факторы.

Биологические факторы: включают в себя потребность организма в движении, возраст и пол. В возрасте 6-8 лет суточная двигательная активность мальчиков и девочек примерно одинакова, хотя с возрастом значительно различаются.

Социальные факторы влияют двигательную активность: образ жизни, учебный процесс. К примеру, двигательная активность первоклассника снижается 30-40% число локомоций, чем у детей еще не посещающих школу. Большое значение оказывает образ жизни семьи, в которой воспитывается ребёнок.

Гигиенические факторы выделяются благоприятные и неблагоприятные. К благоприятным факторам относятся: рациональный суточный режим; правильное чередование труда и отдыха, физической и умственной работы; гигиенические условия, обеспечивающие нормальную жизнедеятельность, правильный образ жизни семьи. К неблагоприятным факторам относятся: несоблюдение режима дня, вредные привычки, неблагоприятный психологический климат в семье и классе.

Сочетание всех факторов создают привычную двигательную активность первоклассника. Неблагоприятные факторы могут привести к низкому уровню двигательной активности ведущей за собой хронические заболевания и нарушение развития организма.

Таким образом, поступление ребёнка в школу несёт в себе изменения во все сферы деятельности школьника. В первую очередь это анатомо-физиологические изменения организма, на фоне которых происходит развитие в познавательной и личностной сфере. У школьника меняется ведущая деятельность, появляется новый статус – ученик. С приходом в школу двигательная активность первоклассника снижается на 50% в отличие от дошкольников. Естественной потребностью человека является движение. Снижение двигательной активности ведет за собой функциональные и морфологические изменения в организме. Для гармоничного развития ребёнка, как физического, так и умственного необходима двигательная активность: которая влияет на здоровье, интеллектуальное созревание, повышает работоспособность.

1.3 Оптимизация двигательного режима в учебном процессе

Результаты научных исследований и опыта работы массовой школы говорят о том, что одной из серьезных проблем, стоящих перед современной начальной школой, является увеличивающаяся доля детей, которые находятся в ситуации дезадаптации к школьной жизни. Поэтому необходимо повышать уровень адаптации учащихся.[17]

С физиологической точки зрения организму, испытывающему большие нагрузки в период адаптации необходимо создать оптимальный двигательный режим, укрепить иммунитет, организовать правильное питание, проводить закаливание, укреплять костно-мышечную систему.[33]

Увеличению уровня адаптации будет способствовать, обеспечение оптимального двигательного режима, позволяющего удовлетворить двигательную активность первоклассника (15-20 тыс. шагов в сутки), повысить работоспособность ребенка, снизить напряжение организма.

Как отмечалось ранее, в современном мире большое количество школьников не справляется с суточной нормой двигательной активности.

Исследования различных авторов как отечественных, так и зарубежных свидетельствуют о негативном влиянии недостаточной двигательной активности на организм школьника. А именно, способствует снижению умственной работоспособности, возникновению искривления позвоночника, ожирению, нарушению таких систем организма как: зрительная, дыхательная, сердечно-сосудистая.

Мышечный дефицит младшего школьника способны восполнить двигательные нагрузки в индивидуальном и групповом режиме. Во время двигательной активности включаются резервные возможности организма, которые улучшают функциональное состояние организма. Раздражителем, оказывающим влияние на организм человека и вызывающим реакцию нервной системы, является двигательная активность. Которая повышает чувствительность и способность к реагированию, а также вызывает стимуляцию физиологических процессов организма.

Упражнения физической культуры обладают антистрессовым эффектом и увеличивают стойкость организма.

Но стоит понимать, что физические нагрузки оказывает благотворное влияние на организм при определенном оптимуме и систематизации.

Существуют определенные гигиенические принципы оптимизации двигательной активности школьников. Достижение гигиенической нормы суточной двигательной активности возможно при соблюдении следующих принципов:

- использование средств физического воспитания определенных возрастных групп для коррекции суммарной суточной активности;
- использование модели физического воспитания, соответствующей половым и возрастным особенностям школьников.

Комплексная модель физического воспитания включает в себя: гимнастику до занятий, физминутки во время уроков, динамические паузы,

физкультурно оздоровительные мероприятия, уроки физической культуры и внеурочную деятельность.

Институт возрастной физиологии РАО в рамках Федеральной программы развития образования Министерства образования Российской Федерации на 2002 год по проекту «Апробация здоровьесберегающих технологий обучения» издал серию брошюр «Ваш ребенок: азбука здоровья и развития», где представил примерную схему режима дня для младших школьников.

Таблица 1

Таблица 1.1.

Примерная схема режима дня для младших школьников,
занимающихся в первую смену

Режимные моменты	Время проведения
	1—2 кл.
Пробуждение, гимнастика, закаливающие процедуры	7.00
Завтрак	7.30
Дорога в школу (прогулка)	7.50
Учебные и факультативные занятия в школе, завтрак на большой перемене	8.30
Дорога из школы домой (прогулка)	12.30
Обед	13.00
Послеобеденный отдых (сон для первоклассников и ослабленных детей)	13.30
Пребывание на воздухе	14.30
Приготовление уроков (каждые 35—45 минут занятий перерыв на 5—10 минут)	16.00 Во время первого перерыва всем учащимся дается полдник
Пребывание на воздухе	17.30

Ужин и свободные занятия	19.00
Сон	21.00

Движение благотворно влияет не только на организм школьника, но также является средством невербального общения и творческого выражения себя. 50-60% времени в режиме дня младшего школьника должно уходить на двигательную активность. Это огромное количество движений связано с возрастными особенностями первоклассников. По сравнению со взрослыми восстановительный процесс в организме ребенка проходит достаточно быстро, именно поэтому дети способны выполнять работу большего объема чем взрослые. Из этого следует: должна соблюдаться интенсивность и кратковременность(20-40с) упражнений, необходим непродолжительный отдых, продолжительность основных нагрузок не должна превышать 20-30 мин.

Оптимизация двигательного процесса включает в себя создание условий удовлетворения двигательной потребности ученика. Для этого необходимо в учебный процесс включать: физкультминутки локального и общего воздействия на организм, динамические паузы – подвижные перемены, игры или прогулки на свежем воздухе. Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, его возрастные и индивидуальные способности.

Влияние на младшего школьника при выполнении физических упражнений оказывает музыкальное сопровождение. «Музыка, обладающая исключительной силой эмоционального воздействия, оказывает благотворное влияние на повышение качества движения. Она способствует выразительности, четкости, координации движений; эмоциональному переживанию музыкальных образов; развитию слуха; воспитанию временной ориентировки» – писала А.В. Кенетман.[48] Музыка помогает ребёнку подобрать ребёнку подобрать необходимый ритм при выполнении физических нагрузок, сюжет, которым наполняет музыка занятия, вызывает

интерес у младших школьников, вследствие чего повышается двигательная активность.

Согласно ст.51 Федерального Закона РФ «Об образовании», образовательное учреждение должно создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья детей. Поэтому в школах организовывается внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению.

В рамках этого направления возможна работа по созданию оптимального двигательного режима младших школьников.

Школьные спортивные секции являются одной из адаптированных инноваций, которые учитывают интересы занимающихся на занятиях физической культурой и повышают двигательную организованную активность учащихся. Спортивные секции можно рассматривать как модернизацию физического воспитания, с одной стороны, и тренировочного процесса – с другой, а также создание условий и механизма развития детско спорта и улучшения процесса адаптации для первоклассников, обеспечение современного качества доступности и эффективности школьных спортивных занятий [18].

Школьные секции являются внеурочной формой физического воспитания учащихся. Отличительная особенность секций – систематичность занятий и большой воспитательный потенциал, который может быть реализован в учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях секций [12].

Спорт, безусловно, полезен для младших школьников, он не просто оказывает благотворное влияние на мышцы, а также улучшает работу организма, что способствует облегчению процесса адаптации для первоклассника. Во время умеренных физических нагрузок активизируется дыхание и кровообращение, мозг лучше и быстрее насыщается кислородом, усиленно работает большинство групп мышц и ускоряется обмен веществ. Для увеличения двигательной активности подходит практически любой вид

спорта. Главное, чтобы он нравился самому ребенку и нагрузки были адекватны его физическим способностям.

Таким образом, для оптимизации двигательного режима младшего школьника необходимо:

- использование кратковременных физических упражнений динамического характера;
- использование точных и понятных установок, а также четкий и понятный показ движений физического упражнения;
- организация детей, выполняемая различными способами;
- рациональное использование окружающей среды и пространства для занятий физическими упражнениями;
- соответствие игр и упражнений возрастным и индивидуальным двигательным возможностям школьников;
- организация внеурочной деятельности направленной на оптимизацию двигательного режима;
- развитие творческих двигательных способностей, самостоятельности школьников и мыслительной деятельности;
- использование музыкального сопровождения, для создания благоприятного эмоционального фона;
- создание ситуаций, в которых ученикам необходимо проявить такие качества как: смелость, находчивость;

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I

Начало обучения в школе – это стрессовая ситуация для первоклассника. В этот период ребенок очень раним и нестабилен, так как ему необходимо поглотить огромное количество информации. С данной нагрузкой дети справляются с разным уровнем успешности. Ребенок проходит процесс адаптации, который для каждого ученика является индивидуальным.

1. Адаптация – способность приспосабливаться к внутренней или внешней реальности.
2. Физиологическая адаптация включает в себя три этапа: Первый этап – ориентировочный. Второй этап – неустойчивое приспособление. Третий этап – период относительно устойчивого приспособления.
3. В психологической адаптации первоклассника присутствуют следующие центральные показатели: выстраивание коммуникации с одноклассниками и педагогом; получение опыта в учебной деятельности; формирование умения адекватно вести себя в обществе.
4. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом.
5. Кризис семи лет проявляется в период перехода ребенка из дошкольного учреждения в школьное. Центральным проявлением кризиса является потеря непосредственности. Действие и желание ребенка разделяет ориентация на то, что важного принесет для него это действие.
6. Характерным признаком возраста 6-7 лет, является преобразование пропорций тела. Происходит перестройка ведущей деятельности ребенка.
7. Повышению уровня адаптации способствует дифференциация учащихся по степени двигательной активности(гипокинезия, гигиеническая норма норма, гиперкинезия). Рассмотрение режима дня каждой группы детей, подбор упражнений, способствующий нормализации суточной активности учащихся.
8. Актуальна необходимость включения специальных занятий во внеурочной деятельности в зависимости от уровня двигательной активности учащихся для оптимизации двигательного режима школьников в учебном процессе.
9. Для повышения уровня адаптации учащихся необходимы: создание положительного эмоционального фона, оптимизация двигательного

режима для различных групп учащихся (использование на уроках кратковременных физических упражнений динамического характера; четкий и понятный показ всех движений; организация детей для проведения подвижных перемен; рациональное использование окружающей среды и пространства для проведения игр и занятий физическими упражнениями; соответствие игр и упражнений возрастным и индивидуальным двигательным возможностям школьников; организация внеурочной деятельности, направленной на оптимизацию двигательного режима, контроль за здоровьем ребёнка).

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

2.1 Критерии и уровни процесса адаптации

Обзор различных источников информации осуществлялся с целью изучения процесса адаптации первоклассника к школе, а также - влияния оптимальных двигательных режимов школьников на процесс их адаптации.

Материалы, взятые в литературных источниках, использовались нами как аргументация актуальности темы исследования, выдвижения гипотезы, подбор методик, необходимых для проведения эксперимента, а также - обобщения результатов исследования.

Изучение литературы по проблеме исследования содействовало:

1. определению критериев уровней адаптации;
2. подбору адекватных методик для их определения;
3. созданию оптимального двигательного режима для учащихся первого класса (с учетом уровня их двигательной активности): гимнастика до занятий, физкультминутки, содействующие снятию общего и локального напряжения, динамические паузы, физкультурно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе.

Суть эксперимента: внедрить оптимальный двигательный режим в школьный распорядок дня учащихся различных групп первого класса. Продолжительность эксперимента - 2 месяца. Объектом исследования являются ученики 1 «А» класса МБОУ Мокрушинской СОШ.

На первоначальном этапе исследования необходимо было проанализировать двигательные режимы первоклассников. Данная информация способствовала разделению класса по выполнению суточной двигательной активности первоклассников.

Изучение уровня двигательной активности проходило посредством методики «Шагометр».

Шагометрия – метод научного исследования, который предполагает измерение количества сделанных ребёнком в течение дня шагов с помощью специального прибора – шагомера. Полученные в ходе исследования измерения, соотносятся с гигиеническими нормами суточными двигательной активности, представленные в таблице 2.1

Таблица 2.1

Уровень двигательной активности первоклассников.

Параметр	Критерий	Уровни двигательной активности		
		Гипокинезия (менее нормы) От 8 тыс.-до 15 тыс.	Гигиеническая норма от 15-до 20 тыс. шагов	Гиперкинезия (более нормы) От 20-до 25 тыс. шагов
Режимы двигательной активности (методика 1)	Соответствие норме суточной двигательной активности			

Таким образом, методика «Шагометр», позволила разделить экспериментальный класс на три группы.

Для выявления актуального уровня адаптации первоклассников различных групп к обучению в школе была разработана диагностическая программа, представленная в таблице 2.2, а также были использованы следующие методики:

Критерии и уровни адаптации к школе (диагностическая программа)

Параметр	Критерии	Уровни адаптации к школе		
		Высокий	Средний	Низкий
Адаптационный потенциал (методика 1) Ю.А. Ямпольская	Значение адаптационного потенциала	Удовлетворительная адаптация, функциональный оптимум 1-1,89	Напряжение адаптационных механизмов. 1,90-2,19	Неудовлетворительная адаптация. 2,20-2,39
Наличие школьной мотивации (методика 2) Н. Лусканова	-Отношение к школе, учителю, одноклассникам, -наличие познавательных мотивов, -школьная успеваемость	Хорошая школьная мотивация. Познавательные мотивы сформированы, добросовестное отношение к указаниям учителя, нет проблем с учебной программой. 20 – 30 б.	Положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Познавательные мотивы сформированы не в полной степени. 15 – 19 б.	Низкая школьная мотивация. Нейтральное отношение к школе. Познавательные мотивы несформированы. На уроках отдают предпочтение посторонним делам. Испытывают затруднения в учебном процессе. 10 – 14 б.
Отношение ученика к деятельности в школе «ДОМИКИ» (методика 3) О.А. Орехова	Значение вегетативного коэффициента (работоспособность) Суммарное отклонение от	Вегетативный коэффициент		
		0,92 – 1,9 – оптимальная работоспособность.. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку	0,51 – 0,91 – компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности	0 – 0,5 – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка

	нормы (эмоциональное состояние) Отношение к деятельности в школе. (Результаты обрабатываются на основе цветových выборов задания 2 и 3)	восстанавливать затраченную энергию.	происходит за счет периодического снижения активности.	
		Суммарное отклонение		
		Менее 10 – Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.	10 – 18 – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.	Больше 20 – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно.
		Отношение к школе		
		Положительное отношение к школе	Амбивалентное отношение к школе	Негативное отношение к школе
Поведение первоклассников дома (самочувствие) (методика 5)	Степень выраженности неблагоприятных симптомов самочувствия: частая усталость, беспокойный сон, гиперактивность, эмоциональная неустойчивость (суммарный балл)	Справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения (0-14)	Небольшое напряжение функциональных систем организма (следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности) (15-20)	Значительное напряжение, нарушение адаптации и ухудшение функционального состояния (21-26)

Поведение первоклассников в школе (самочувствие) (методика б)	Степень выраженности неблагоприятных симптомов самочувствия (беспокойность, неусидчивость, тревожность, агрессивность, неуверенность)	Состояние ребенка не вызывает тревоги. (0-6)	У ребенка имеются проблемы с режимом дня, объемом нагрузки, индивидуальными трудностями (7-14)	Состояние ребенка крайне неблагоприятно, необходимо снять дополнительные нагрузки, перейти на щадящий режим занятия, разработать индивидуальную программу помощи ребенку (15-21 баллов)
Адаптация к школе		От 0- до 67	От 68 – до 74	От 75 – до 84

1. Выявление адаптационного потенциала первоклассника - «Оценка уровня адаптации у детей и подростков», (автор Ю. А. Ямпольская).
2. Изучение мотивационных предпочтений ребенка - анкета для оценки уровня школьной мотивации (Н. Лусканова) (ПРИЛОЖЕНИЕ №1)
3. Изучение отношения ученика к школе – методика «Домики» (ПРИЛОЖЕНИЕ №2)
4. Поведение первоклассников дома (самочувствие) – анкетирование родителей.
5. Поведение первоклассников в школе (самочувствие) – анкетирование учителя.

Для измерения уровня адаптации первоклассников к обучению в школе использовались следующие методики:

Методика 1. «Оценка уровня адаптации детей и подростков», (автор Ю. А. Ямпольская).

Цель: методика позволяет дать комплексную оценку адаптационным возможностям первоклассников.

Оборудование: секундомер, тонометр, напольные весы, ростометр.

Проведение исследования: индивидуально. Для выявления уровня адаптации используется формула

$$P = -0.273 + 0.011 * ЧСС + 0.014 * СД + 0.008 * ДД + 0.014 * \text{возраст (годы)} + 0.009 * МТ \text{ (кг)} - 0.009 * ДТ \text{ (см)} + 0.004 * 1 \text{ (для мальчиков), (*2- для девочек), где}$$

ЧСС- частота сердечных сокращений за минуту

СД - систолическое давление (верхнее)

ДД- диастолическое давление (нижнее)

МТ- масса тела (кг)

ДТ- длина тела (см)

Обработка результатов: Полученные данные сравниваются со «Шкалой скрининг-оценки адаптационного потенциала в детском и подростковом возрасте (в баллах)»(таблица 2.3).

Таблица 2.3

Шкала для оценки уровня адаптации школьников в зависимости от степени адаптации

Возраст, лет	пол	1-й уровень адаптации	2-й уровень адаптации	3-й уровень адаптации	4-й уровень адаптации
7	М	1 – 1,89	1,90 2,19	2,20 – 2,39	2,40 и более
	Д	1 – 1,79	1,80 – 1,99	2,00 – 2,09	2,10 и более

На основании шкалы определялся «уровень адаптации»:

1-й «уровень ...» соответствует «норме», состоянию удовлетворительной адаптации к условиям среды, функциональному оптимуму;

2-й уровень свидетельствует о мобилизации функционального резерва детского организма, состоянии напряженности адаптационных механизмов, снижении функциональных возможностей организма;

3-й уровень отражает рассогласование отдельных элементов функционирования, состояние неудовлетворительной адаптации, значительное снижение функциональных возможностей

4-й «уровень здоровья» соответствует состоянию предболезни, срыву адаптации, резкому снижению функциональных возможностей, нарушению гомеостаза.

Срыв адаптации не выявлен у учащихся экспериментальной группы, поэтому в диагностической программе мы выделяем три уровня: низкий (3й уровень адаптации), средний (второй) и высокий (1й уровень адаптации).

Методика 2. Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации (Н. Лусканова).

Цель: выявление мотивационных предпочтений в учебной деятельности.

Оборудование: лист с анкетой, ручка.

Инструкция: «Ответьте на вопросы анкеты. В каждом вопросе выбирайте один пункт»

Условно вопросы анкеты разделены на следующие темы:

1. отношение к школе;
2. отношение к учителю и одноклассникам;
3. трудности в учебном процессе.

Анализ и оценка результатов: по результатам анкетирования выделяются следующие уровни:

1 уровень. 20 – 30 баллов – хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью.

2 уровень. 15 – 19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие дети достаточно

благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

3 уровень. 10 – 14 баллов – низкая школьная мотивация. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

4 уровень. Ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание которой для них невыносимо. Ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываться выполнять те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нарушения нервнопсихического здоровья.

Школьная дезадаптация не выявлена у учащихся экспериментальной группы, поэтому в диагностической программе мы выделяем три уровня: низкий (3й уровень адаптации), средний (второй) и высокий(1й уровень адаптации).

Методика 3. «Домики»

Цель: определить уровень школьной адаптации, энергетический баланс организма ребенка, а также изучить предпочтения детей различным деятельности в школе.

Оборудование: лист для выполнения заданий(Приложение№_), Восемь цветных карандашей: синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый,

коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, окрашены в цвета, соответствующие грифелю.

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 подберите 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).

Анализ и оценка результатов: Процедура обработки начинается с задания №1. Вычисляется вегетативный коэффициент по формуле:

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

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению.

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.

Обработка Задания №2 позволяет вычислить разность между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета.(1-синий, 2-зелёный, 3-красный, 4-жёлтый, 5-фиолетовый, 6-коричневый, 7-черный, 0-серый) 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.

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.

Обработка Задания №3 позволяет выявить эмоциональное отношение ребёнка к школьной деятельности. Задание 3 обрабатываются на основе цветовых выборов в задании 1 и 2. При наличии проблем в какой-то сфере первоклассник раскрашивает именно этот домик в черный и коричневый цвета и наоборот.

Результаты обрабатываются на основе цветовых выборов задания 2 и 3)

Методика 4. Наблюдение за состоянием и поведением младших школьников (для родителей)

Формы таких карт разработаны в Центре образования и здоровья РАО для участников эксперимента по модернизации образования. Они заполняются родителями и учителями.

Карта наблюдения за состоянием ребенка

Эта карта, представленная в таблице 2.4 заполняется родителями. Она позволяет выявить отклонения в психофизиологическом состоянии ребенка и определить «пограничные» нарушения здоровья по поведенческим реакциям. Перед тем как дать карту для заполнения родителям, необходимо объяснить им, что карта заполняется по результатам наблюдения за ребенком в течение недели.

Дата

Фамилия, имя ребенка

№ школы и класс

Возраст ребенка

Критерии оценки:

0 – симптомы отсутствуют;

1 – слабо выражены, отмечаются изредка;

2 – умеренно выражены, наблюдаются периодически;

3 – ярко выражены, наблюдаются практически постоянно.

Таблица 2.4

Карта наблюдения за поведением ребёнка дома

<i>Показатели состояния</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1. Ребенок под разными предлогами неохотно идет в школу (не выспался; плохое общее самочувствие; болит живот, голова, горло и т.п.)				
2. Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписания уроков, требует постоянного контроля родителей				
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
3. Возвращается из школы вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбужденный, раздражительный, агрессивный				
4. Наблюдаются частые жалобы на усталость, головные боли, головокружение, боли в животе, тошноту				
5. К вечеру чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть				
6. Сон беспокойный, с неприятными сновидениями, страхами. В течение ночи часто просыпается, вскрикивает, «крутится» (может проснуться с ногами на подушке), зовет родителей				
7. Отмечаются такие нарушения, как неконтролируемые подергивания век, различных групп мышц (лица, шеи, плеч и т.п.), заикание, разного рода страхи (боязнь темноты, одиночества, замкнутого пространства и др.) или навязчивости, «вредные привычки» (обкусывание ногтей, сосание пальца, «шмыгание» носом и т.п.)				

8. В домашних условиях характерны постоянная возбужденность, неспособность организовать свою деятельность, бесцельная беготня, эмоциональная неустойчивость, постоянные капризы, споры, упрямство, неадекватные реакции на различные бытовые ситуации (приход гостей, посещение общественных мероприятий, праздники)				
9. Очень болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным оценкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливое отношение учителя				
10. Отказывается от приготовления домашних заданий, «торгуется», ставит массу условий. Долго не может организовать себя, постоянно отвлекается, в связи с чем на приготовление домашних заданий уходит несколько часов. Не помнит, что задали на дом и какие завтра уроки. Самостоятельно работать не может, требует постоянного контроля за своей деятельностью				
Суммарный балл				

Интерпретация результатов:

Если суммарный балл находится в пределах 0-15 – состояние ребенка не вызывает тревоги, он справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения. Если суммарный балл – 15-20, то следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности, которые возникают. Если суммарный балл составляет больше 20, то это свидетельствует о значительном напряжении, нарушении адаптации и ухудшении состояния психического здоровья.

После сбора карт у родителей целесообразно составить сводную таблицу по классу.

Методика 5. Наблюдение за поведением ребенка в школе (для учителя)

Эта карта, представленная в таблице 2.5 заполняется учителем. Она позволяет выявить отклонения в состоянии учащегося, свидетельствующие о недостаточной его адаптации к школе и значительном напряжении.

Дата

Фамилия, имя ребенка

№ школы и класс

Возраст ребенка

Карта наблюдения за поведением ребёнка в школе

<i>Поведение учащегося</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1. Беспокойный, неусидчивый, расторможенный, нарушает дисциплину, делает замечания другим детям, перебивает учителя и не реагирует на его замечания, часто переспрашивает				
2. У школьника быстро нарастает утомление, истощение; он становится вялым, рассеянным, невнимательным, безразличным, ложится на парту, «не слышит» инструкцию учителя				
3. На низкие оценки реагирует плачем, истерикой, отказом от работы, может вступить в спор с учителем				
4. На контрольных работах (или перед ней) чрезмерно тревожен, не уверен в своих силах, беспокоен, руки становятся холодными и потными. В процессе выполнения работы не понимает задания, задает много вопросов, делает простые ошибки в заданиях				
5. В процессе урока не может сконцентрироваться на задании, не понимает и не может выполнить инструкцию, не «удерживает» ее или быстро забывает, постоянно отвлекается, требует дополнительного контроля учителя, более детального объяснения. При выполнении задания задает много вопросов				
6. На переменах становится особенно агрессивным, драчливым, неуправляемым, не реагирует на замечания взрослых, «не слышит» их (надо повторить замечание несколько раз или держать его за руку)				
7. Приходит в школу неподготовленным, постоянно все забывает (учебники, тетради, пенал, альбом, ручки, карандаши и т.п.)				
Суммарный балл				

Критерии оценки: 0 – симптомы отсутствуют; 1 – слабо выражены, отмечаются изредка; 2 – умеренно выражены, наблюдаются периодически; 3 – ярко выражены, наблюдаются практически постоянно.

Интерпретация результатов:

Сумма баллов до 7 свидетельствует о том, что состояние ребенка не вызывает тревоги. При суммарном балле от 7 до 14 следует обратить внимание на проблемы ребенка, проанализировать режим его работы, нагрузку, трудности. При суммарном балле от 14 до 21 необходимо обратить

внимание на состояние здоровья школьника; нормализовать режим, возможно, используя вариант щадящего режима; снять дополнительные нагрузки; детально проанализировать все проблемы ребенка вместе с родителями, психологом, школьным врачом и разработать программу помощи ребенку.

При неоднократном заполнении карт в течение учебного года их данные сопоставляются как в отношении каждого ребенка, так и по обобщенным показателям класса, например по количеству детей, имеющих суммарные баллы до 14, от 14 до 21, более 21 балла.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Рассмотрим результаты по параметру «двигательная активность», которые позволили разделить экспериментальную группу на три подгруппы.

Основные результаты методики «Шагомер» представлены в таблице 2.6

Таблица 2.6

Результаты методики «Шагомер»

Показатели шагометрии (к-во шагов)	Количество учащихся
Гиперкинезия(более) 20-25 тыс. шагов	0%
Гигиеническая норма 15-20 тыс. шагов	24%
Гипокинезия (менее) 8-15 тыс. шагов	76%

Исходя из полученных результатов гигиенической норме 17924 ± 1000 шагов в сутки, при норме от 15 до 20 тысяч шагов соответствует всего 24% учащихся. Однако, если рассмотреть оставшиеся 76% учащихся можно заметить, что 60% присуща двигательная активность в объёме 13325 ± 283 шагов в сутки, разница от нормы составляет 1675 ± 283 шагов, что составляет по времени составляет около 30 минут, это является несущественным отставанием от нормы. Остальные 16% не выполняют норму с существенным разрывом 7556 ± 500 шагов. Таким образом, в соответствии с Рисунком 2.1

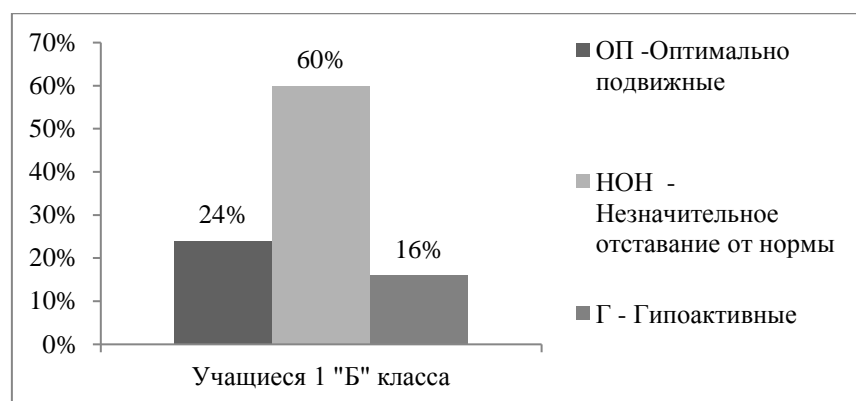


Рис. 2.1 Результаты методики «Шагометр»

В экспериментальной группе было выделено три подгруппы: оптимально подвижные дети(ОП), дети с незначительным отставанием от нормы(НОН) и гиппоактивные дети(Г)

Рассмотрим результаты по параметру «адаптационный потенциал», приведенные в таблице 2.7.

Таблица 2.7

Уровень здоровья школьников

Уровень здоровья				
Группа	1 уровень (Удовлетворительная адаптация)	2 уровень (Напряжение механизмов адаптации)	3 уровень (Неудовлетворительная адаптация)	4 уровень (Срыв адаптации)
ОП	30%	70%		
НОН	35%	65%		
Г	25%	50%	25%	

ОП – оптимально подвижные, НОН – дети с незначительным отставанием от нормы, Г – гиппоактивные дети.

Анализ уровня здоровья первоклассников позволяет сделать следующие выводы:

у 70% респондентов функциональные способности обеспечиваются за счет функциональных резервов организма (напряжение механизмов

адаптации) и лишь у 30% детей данной группы - удовлетворительная адаптация.

Аналогичная ситуация в группе с оптимально подвижными детьми 65% используют резервы организма для функциональных способностей и лишь у 25% данной группы удовлетворительная адаптация.

В группе гипоактивных детей у 50% наблюдается напряжение механизмов адаптации, у 25% - удовлетворительная адаптация, и еще у 25% - неудовлетворительная адаптация.

Наглядно уровень адаптации первоклассников по параметру «адаптационный потенциал» представлен на Рис.2.2

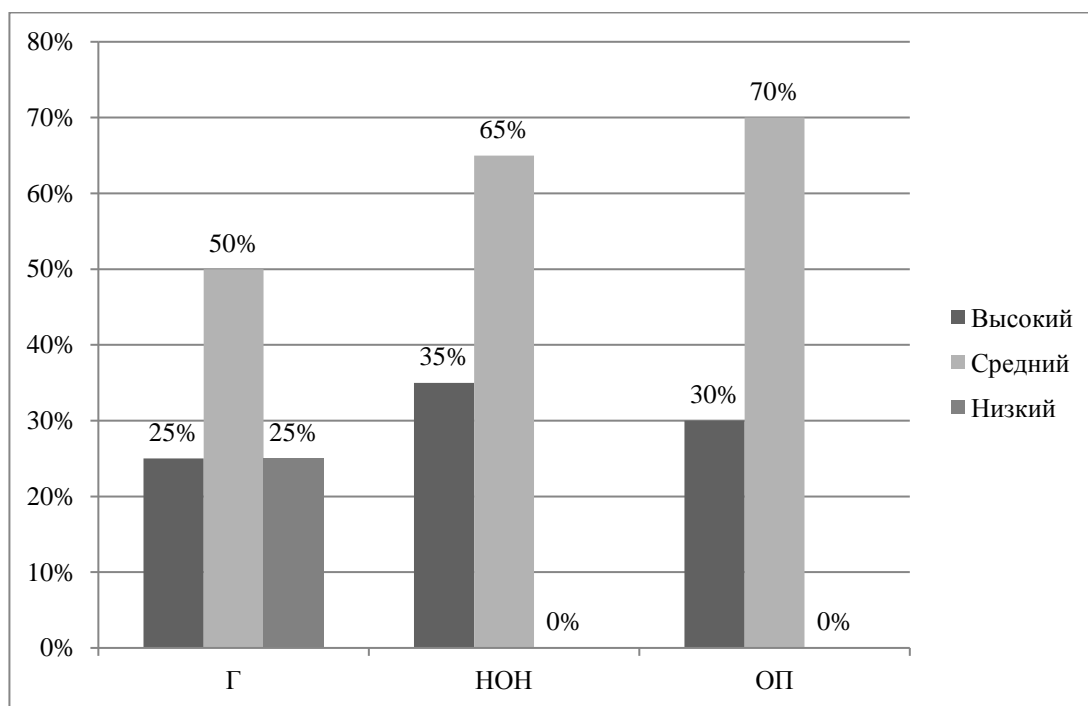


Рис.2.2 Уровни адаптации к школе по параметру «адаптационный потенциал» в трех группах школьников

Г – гипоактивные, НОН – дети с незначительным отставанием от нормы, ОП – оптимально подвижные

Исходя из результатов данной методики, следует: в период адаптации большая часть учащихся всех трёх групп обладает средним уровнем адаптации.

Рассмотрим результаты исследования по параметру «наличие школьной мотивации», которые представлены в таблице 2.8

Показатели мотивации школьников

Уровни	Показатели мотивации	Гипоактивные	Дети с незначительным отставанием от нормы	Оптимально подвижные
1	Высокий уровень школьной мотивации			5%
2	Хорошая школьная мотивация	30%	20%	70%
3	Положительное отношение к школе, но школа привлекает внеучебными сторонами	50%	50%	25%
4	Низкая школьная мотивация	20%	30%	
5	Негативное отношение к школе, школьная дезадаптация			

По результатам методики можно сделать следующие выводы: Хорошей школьной мотивацией обладают 70% оптимально подвижных детей. 25% имеют положительным отношением к школе, но школа привлекает внимание внеучебными сторонами. У группы НОН у детей преобладают учащиеся с положительным отношением к школе, но школа привлекает внимание внеучебными сторонами – 50%, 30% обладают низкой школьной мотивацией и 20% хорошей школьной мотивацией. У гипоактивных детей 30% обладают хорошей школьной мотивацией, 20% - низкой школьной мотивацией, и 50% - школа привлекает внеучебными сторонами.

Наглядно уровни адаптации учащихся к школе по параметру «наличие школьной мотивации» представлены на Рис.2.3

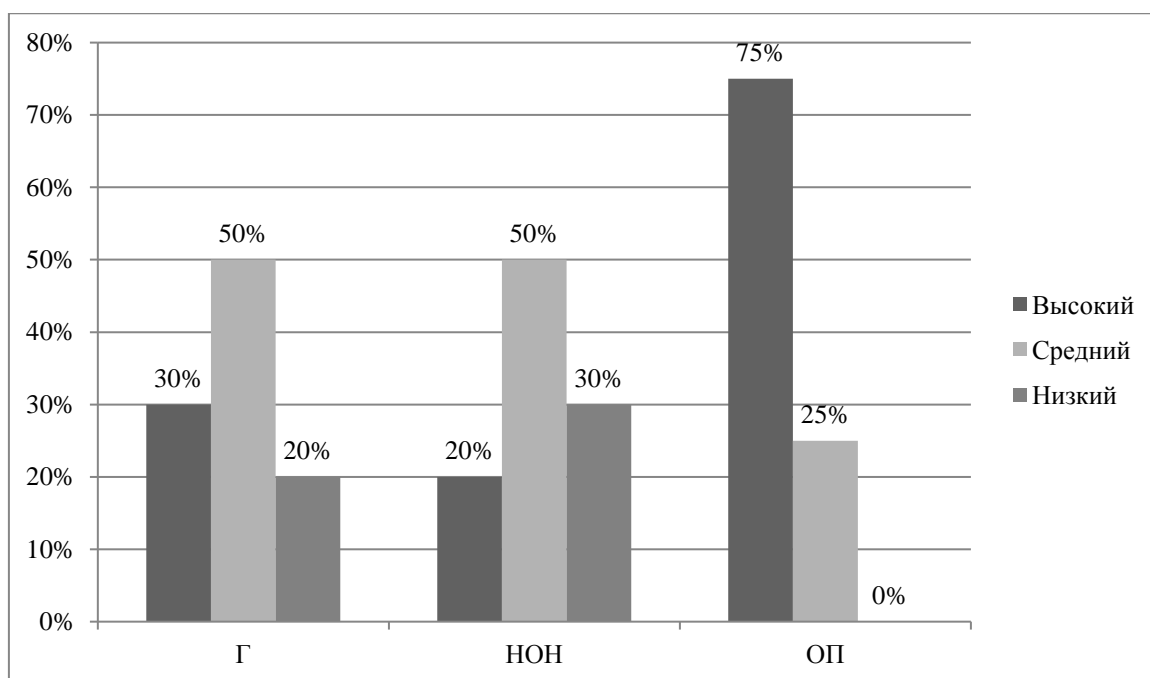


Рис. 2.3 Уровни адаптации к школе по параметру «наличие школьной мотивации» в трех группах школьников

Г – гипоактивные, НОН – дети с незначительным отставанием от нормы, ОП – оптимально подвижные

Таким образом, большая часть группы оптимально подвижных детей обладает высоким уровнем адаптации по параметру «наличие школьной мотивации» – 75%, большая часть детей с незначительным отставанием от нормы и гипоактивных – 50% обладают средним уровнем адаптации.

Рассмотрим результаты исследования по параметру «эмоциональное отношение к деятельности в школе», представленные в таблице 2.9

Таблица 2.9

Эмоциональное отношение учащихся 1 класса к школе.

уровни	Вегетативный коэффициент			Показатель суммарного отклонения			Эмоциональное отношение к школьной деятельности		
	ОП	НОН	Г	ОП	НОН	Г	ОП	НОН	Г
1	70%	65%	20%	40%	20%		65%	55%	40%
2	30%	35%	60%	60%	80%	80%	35%	45%	60%
3			20%			20%			
	1 – оптимальная работоспособность 2 – самовосстановление			1 – преобладание положительных эмоций			1 – положительное отношение к школе. 2 – амбивалентное		

	оптимальной работоспособности за счет периодического снижения активности 3 – низкая работоспособность, переутомление.	2 – эмоциональное состояние в норме. 3 – преобладание отрицательных эмоций	отношение. 3 – негативное отношение к школе.
--	--	---	---

Методика «Домики» показала, что в группах оптимально подвижных детей и детей с незначительным отставанием от нормы большая часть обладает оптимальной работоспособностью (ОП- 70% и НОН - 65%), то есть эти дети обладают бодростью, готовностью к энергозатратам, в группе гипоактивных детей всего 20% обладают оптимальной работоспособностью. А 60% находятся в компенсированном состоянии усталости, в других группах данный показатель имеют 30-35% детей. И у 20% гипоактивных детей наблюдается переутомление.

Что касается устойчивого эмоционального фона учащихся, у большей части всех групп эмоциональное состояние в норме. ОП – 60% и НОН и Г – 80%. Стоит отметить группу гипоактивных детей, в которой у 20% доминирует плохое настроение.

В первых двух группах большая часть респондентов обладает положительным отношением к школе (ОП – 65%, НОН-55%), а в группе с гипоактивными детьми преобладает амбивалентное отношение: детей данной группы школа привлекает больше внеучебной деятельностью. Негативного отношения к школе не выявилось ни в одной группе.

Наглядно уровень адаптации первоклассников по параметру «эмоциональное отношение к деятельности в школе» представлен на Рис.2.4

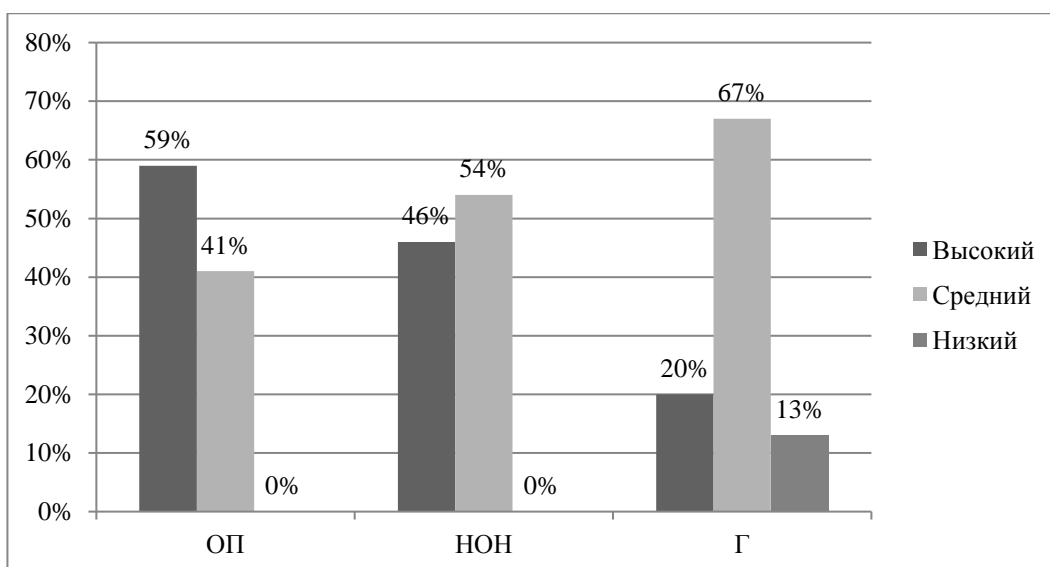


Рис.2.4 Уровни адаптации к школе по параметру «отношение ученика к деятельности в школе» в трех группах школьников

Г – гипоактивные, НОН – дети с незначительным отставанием от нормы, ОП – оптимально подвижные

Таким образом, 59% оптимально подвижных детей обладают высоким уровнем, 41% - средним, 46% детей с незначительным отставанием от нормы обладают высоким уровнем, 54% - средним, 20% гипоактивных детей обладают высоким уровнем, 67% - средним, 13% - низким.

Результаты по параметру «поведение школьников дома (наблюдение родителей)» представлены в таблице 2.10

Таблица 2.10

Результаты по параметру «поведение первоклассников дома»

Суммарный балл по наблюдению за поведением детей дома	ОП	НОН	Г
Менее 15	84%	77%	20%
15-20	16%	23%	60%
Более 20			20%

По итогам исследования большая часть групп оптимально подвижных детей – 84%, и детей с незначительным отставанием от нормы – 77%, набрали суммарный балл 0-15, из чего следует, что состояние школьников

не вызывает тревоги, они справляются с учебной нагрузкой, нет перенапряжения, и только 20% гипоактивных детей набрали менее 15 баллов.

60% группы гипоактивных детей, 16% оптимально подвижных и 23% детей с незначительным отставанием от нормы набрали от 15-20 баллов, данным детям следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности, которые возникают.

Только 20% детей из группы гипоактивных набрали более 20 баллов, что говорит о значительном напряжении организма, нарушении адаптации.

Наглядно уровень адаптации по параметру «поведение первоклассников дома» представлен на Рис.2.5

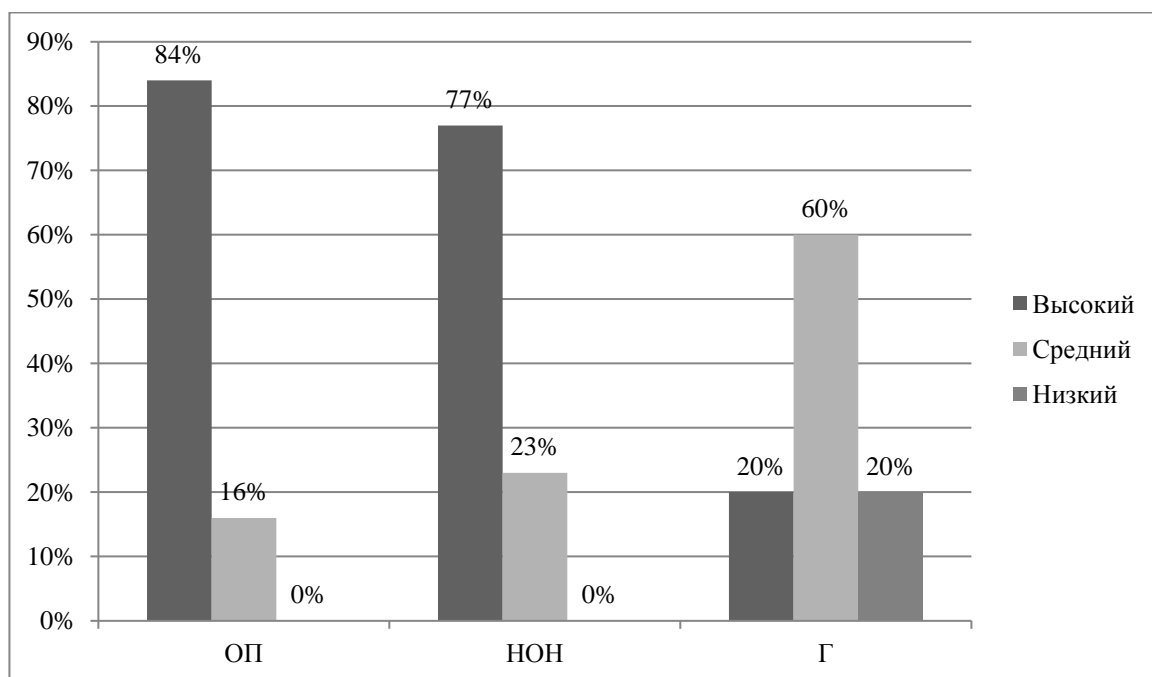


Рис.2.5 Уровни адаптации к школе по параметру «поведение первоклассников дома» в трех группах школьников

Г – гипоактивные, НОН – дети с незначительным отставанием от нормы, ОП – оптимально подвижные

Таким образом, большая часть оптимально подвижных детей и детей с незначительным отставанием от нормы обладают высоким уровнем по параметру «поведение школьников дома», а в группе гипоактивных детей преобладает средний уровень. Низкий уровень наблюдается только в группе гипоактивных детей.

Результаты по параметру «поведение первоклассников в школе» представлены в таблице 2.11

Таблица 2.11

Результаты по параметру «поведение первоклассников в школе»

Количество симптомов	ОП	НОН	Г
Менее 7	30%	22%	20%
8-14	70%	66%	40%
15-21		12%	40%

Таким образом, менее семи симптомов выделилось у 30% группы оптимально подвижных детей, у 22% детей с незначительным отставанием от нормы и у 20% гипоактивных детей, эти дети справляются со школьной нагрузкой, у них нет перенапряжения. Тем детям, у которых выделилось 8-14 симптомов следует обратить внимание на режим дня, проанализировав дополнительные нагрузки. Это 70% оптимально подвижных детей, 66% детей с незначительным отставанием от нормы и 40% - гипоактивных детей. Значительное напряжение организма выделилось у 12% детей с незначительным отставанием от нормы и у 40% гипоактивных детей.

Наглядно уровень адаптации первоклассников по параметру «поведение школьников (оценка учителя)» представлены на Рис.2.6

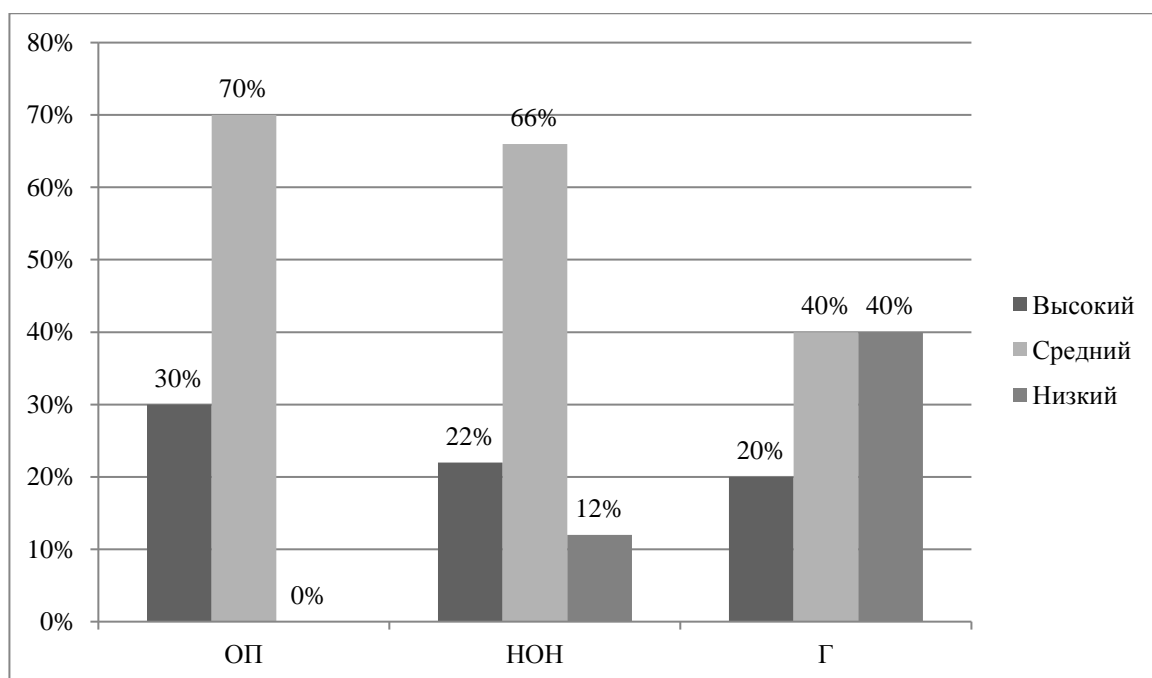


Рис.2.6 Уровни адаптации к школе по параметру «поведение первоклассников в школе» в трех группах школьников

Г – гипоактивные, НОН – дети с незначительным отставанием от нормы, ОП – оптимально подвижные

Таким образом, большая часть всех групп 70%, 66%, 40% обладает средним уровнем адаптации по параметру «поведение школьников (оценка учителя)» Низкий уровень выявился в группах гипоактивные дети 40% и дети с незначительным отставанием от нормы – 12%. Высокого уровня адаптации достигли 30% группы ОП, 22% - НОН, Г - 40%.

Наглядно уровень адаптации первоклассников представлен на Рис.2.7

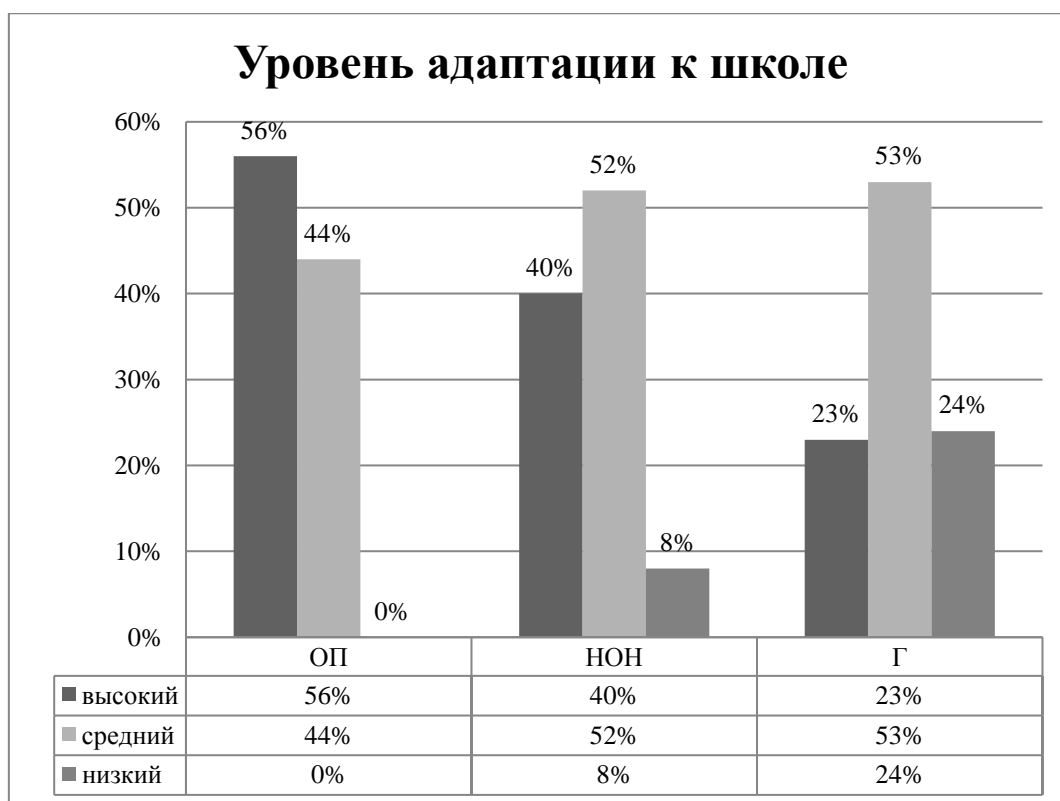


Рис.2.7 Уровни адаптации к школе в трех группах школьников

Г – гипоактивные, НОН – дети с незначительным отставанием от нормы, ОП – оптимально подвижные

В результате изучения уровня адаптации учащихся 1 «Б» приходим к следующим выводам:

1. 76% учащихся не справляется с суточной нормой двигательной активности.

2. Высокий уровень адаптации имеют 56% группы оптимально подвижных детей, 40% детей с незначительным отставанием от нормы, 23% гипоактивных детей.

3. Средний уровень адаптации: у 44% - ОП, 52% - НОН, 53% - Г.

4. Низкий уровень адаптации отсутствует у группы ОП, однако 8% учащихся НОН обладают низким уровнем адаптации, и 24% группы Г.

Достаточно высокий процент 56% учащихся экспериментальной группы обладает высоким уровнем адаптации, что говорит о функциональном оптимуме учащихся, бодрости и активности, готовности к энергозатратам, хорошей школьной мотивации.

Однако, в экспериментальной группе преобладает средний уровень адаптации, что говорит, о напряжении механизмов адаптации, мобилизации функционального резерва детского организма, неполной готовности к энергозатратам, требующимся в учебном процессе. У большинства учащихся наблюдаются проблемы с режимом дня, возникает необходимость оптимизации рабочего ритма. Снижение функциональных возможностей организма приводит к снижению в мотивационной сфере учащихся и амбивалентному отношению к школе.

Также в классе есть учащиеся, обладающие низким уровнем адаптации к школе. Их состояние требует корректировки и индивидуального наблюдения: уменьшение объема нагрузок, нормирование рабочего дня.

Исходя из результатов диагностики, приходим к выводу о нехватке двигательной активности у учащихся, особое внимание следует обратить на учащихся группы гипоактивных детей. В связи с этим была разработана программа включения оптимальных двигательных режимов в учебный процесс 1 класса с целью улучшения процесса адаптации их к обучению.

2.3 Разработка оптимального двигательного режима для первоклассников

Оптимальный двигательный режим – это рациональная организация учебного процесса, позволяющая удовлетворить физиологическую двигательную активность школьника, способствующая развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года.

Период адаптации первоклассника в среднем проходит 7-8 недель, исходя из этой информации, был создан оптимальный двигательный режим для учащихся первого класса(ПРИЛОЖЕНИЕб), состоящий из 8 комплексов на каждую неделю. Один комплекс включает в себя: физкультминутки для снятия локального и общего напряжения, гимнастика до занятий, динамические паузы (состоящие из спортивных игр), физкультурно-

оздоровительное мероприятие, а также для группы гипоактивных детей введены занятия в рамках внеурочной деятельности, в которые входят: пешие прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

Гимнастика до уроков способствует повышению уровня возбудимости и функциональной подвижности нервной системы, улучшению других функций организма, развитию у ребят силы, ловкости. Координации движений, подвижности в суставах, подготавливает их к занятиям на первом уроке. Значительно увеличивается эффект гимнастики, если она проводится на открытом воздухе в тёплые дни осенне-весеннего периода учебного года.

Физкультминутки от локального и общего напряжения способствует повышению умственной работоспособности учащихся на уроках, смене деятельности. Возможности осуществления отдыха органам, испытывающим статистическую нагрузку.

Динамические паузы вносят благоприятную атмосферу, снимают нервное напряжение от перегрузок.

Физкультурно оздоровительные мероприятия содействуют не только улучшению состояния организма младшего школьника. А также содействуют информированности детей о здоровом образе жизни, пользе движений на организм.

Основой составления комплексов послужило школьное расписание, а также возрастные, физиологические, психологические особенности первоклассников.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Целью проведения педагогического эксперимента является изучение уровня адаптации первоклассников к обучению. Учащиеся были разделены на три группы: оптимально подвижные, дети с незначительным отставанием от нормы, гипоактивные.

1. Методика «Шагометр» позволила разделить класс на три группы. Исходя из полученных результатов 17924 ± 1000 шагов в сутки, при норме от

15 до 20 тысяч шагов соответствует всего 24% учащихся. Однако, если рассмотреть оставшиеся 76% учащихся можно заметить, что 60% присуща двигательная активность в объёме 13325 ± 283 шагов в сутки, разница от нормы составляет 1675 ± 283 шагов, что составляет по времени составляет около 30 минут, это является несущественным отставанием от нормы. Остальные 16% не выполняют норму с существенным разрывом 7556 ± 500 шагов. Таким образом, в экспериментальном классе выделены группы следующим образом: оптимально подвижные – 24%, дети с незначительным отставанием от нормы – 60%, гипоактивные дети – 60%.

2. Определение индекса функциональных изменений привело к следующим результатам. В период адаптации большая часть учащихся всех трёх групп обладают средним уровнем адаптации, что говорит о напряжении механизмов адаптации: ОП – 70%, НОН – 65%, Г – 50%. Детей с высоким уровнем, т.е. удовлетворительной адаптацией значительно меньше около 30% во всех группах, низкий уровень адаптации встречается только у группы гипоактивных детей – 25%.

3. Методика Н. Г. Лускановой направленная на исследование уровня школьной мотивации, показала следующие результаты: Преимущественно хорошей школьной мотивацией обладает группа оптимально подвижных детей, большая часть детей с незначительным отклонением от нормы, гипоактивные дети положительно относятся к школе, однако школа привлекает внеучебной деятельностью.

4. Методика «Домики» показала, что в группах оптимально подвижных детей и детей с незначительным отставанием от нормы большая часть обладает оптимальной работоспособностью (ОП- 70% и НОН - 65%), в группе гипоактивных детей всего 20% обладают оптимальной работоспособностью. Что касается устойчивого эмоционального фона учащихся, у большей части всех групп эмоциональное состояние в норме. ОП – 60% и НОН и Г – 80%. Стоит отметить группу гипоактивных детей, в которой у 20% доминирует плохое настроение. В первых двух группах

большая часть обладает положительным отношением к школе (ОП – 65%, НОН-55%), а в группе с гипоактивными детьми преобладает амбивалентное отношение: детей данной группы школа привлекает больше внеучебной деятельностью.

5. Анкетирование родителей привело к следующим результатам: у большей части групп оптимально подвижных – 84% и детей с незначительным отставанием от нормы – 77% состояние не вызывает тревоги, учащиеся справляются с учебной нагрузкой, и только у 20% гипоактивных детей состояние не вызывает тревоги. Большой же части группы гипоактивных детей – 60%, необходимо обратить внимание на режим дня, в других группах процент по данному параметру значительно ниже: ОП – 16%, НОН – 23%. Нарушение адаптации выявлено только у 20% гипоактивных детей.

6. Наблюдение учителя привело к следующим результатам: состояние не вызывает тревоги только у 30% - ОП, 22% - НОН, 20% - Г. Проанализировать режим дня, нагрузки и выявить трудности необходимо: 70% - ОП, 60% - НОН, 40% - Г. Стоит обратить внимание на состояние здоровья, нормировать режим дня, уменьшить нагрузки детям групп: НОН – 12%, Г – 40%.

7. Изучение уровня адаптации учащихся привело к следующим выводам: высоким уровнем адаптации обладают 56% - ОП, 40% - НОН, 23% - Г. Что означает: организм ребенка находится в функциональном оптимуме, нагрузки соответствуют возможностям, у ребёнка преобладают положительные эмоции, школьная мотивация хорошая, сформированы познавательные мотивы, к школе относится положительно, справляется с учебной нагрузкой, перенапряжения нет. Средним уровнем адаптации обладают: ОП – 44%, НОН – 52%, Г – 53%. Что означает: функциональные способности обеспечиваются за счет функциональных резервов организма, отношение к школе положительное, однако школа привлекает внеучебными сторонами, оптимальная работоспособность происходит за счет

периодического снижения активности, эмоциональное состояние в норме, следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки и индивидуальные трудности. Низким уровнем адаптации обладают: НОН – 8%, Г – 24%. Что означает: переутомление, низкая работоспособность, нейтральное отношение к школе, преобладание отрицательных эмоций, значительное напряжение.

8. В связи с этим была разработана программа включения оптимальных двигательных режимов в учебный процесс 1 класса с целью улучшения процесса адаптации их к обучению.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальной проблемой для нашего века остается процесс адаптации первоклассника, ведь это начало важнейшего периода в жизни человека. Ребенок учиться жить в обществе, соответствовать его нормам, у него появляются новые обязанности. И этот начальный этап, крайне важен для последующего становления ребенка, как личности.

Ведь, адаптированный ребенок – ребенок готовый к полноценному раскрытию своих потенциалов в интеллектуальной, личностной, физической сфере. Именно поэтому, необходимо создавать условия для более благоприятного прохождения адаптации. Одним из которых, является создание оптимальных двигательных режимов для первоклассников. В нашей работе, мы опирались на физиологические аспекты, разработав, оптимальные двигательные режимы учащихся, состоящих из комплекса упражнений: физкультминутки для снятия локального и общего напряжения, гимнастика до занятий, динамические паузы (состоящие из спортивных игр), физкультурно-оздоровительное мероприятие(тематика: здоровый образ жизни)

Использованные методики изучения процесса адаптации оптимально подвижных, детей с незначительным отставанием от нормы, гипоактивных детей подтвердили гипотезу нашей работы, созданный оптимально двигательный режим будет содействовать успешному процессу адаптации детей в первом классе.

В ходе работы были достигнуты поставленные задачи: изучили основные понятия по теме исследования посредством обзора информации из различных литературных источников; раскрыли особенности процесса адаптации младших школьников; изучили уровень адаптации младших школьников; изучили уровень двигательной активности младших школьников конкретного класса и выделили 3 группы; разработали оптимальный двигательный режим для детей всех групп, создав систему

упражнений и игр для снятия локального и общего утомления; гимнастика до занятий, подвижные перемены (состоящие из спортивных игр), физкультурно-оздоровительное мероприятия (тематика: здоровый образ жизни), внеурочная деятельность; апробировали разработанную систему упражнений на практике; проанализировали и описали результаты исследования. Таким образом, цель исследования достигнута.

Список литературы

1. Письмо Министерства образования РФ, утв. от 20 апреля 2001 года N 408/13-13: «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373.
3. Аленникова Л.А. Статья «Педагогическая поддержка как одно из условий успешной адаптации первоклассников к школе». / «4 ступени» клуб учителей начальной школы // Интернет-ресурс: <http://www.4stupeni.ru/stady/metod/8860-statya-pedagogicheskaya-podderzhka-kak-odno-iz.html>.
4. Адаптация организма школьников к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. А.Г. Хрипковой. - М., 2002.
5. Александровская Э.М. Социально-психологические критерии адаптации в школе / Под. Ред. С.М. Громбаха. - М., 1988.
6. Алиева, Н.Ф. Педагогические условия формирования готовности детей к школе: дис. ... канд. пед. наук / Н.Ф. Алиева. - Екатеринбург, 1994. - 230 с.
7. Битякова М.Р. Организация психологической работы в школе. - М.: Совершенство, 2004 - с. 258.
8. Битянова М.Г. Адаптация ребенка к школе. - М., 1998. Борытко Н.М. Педагогика: учебное пособие / Борытко Н.М., Соловцова И.А., Байбаков А.М. - М., «Академия», 2007 - с. 307.
9. Венгер, Л. А. Об уровне развития детей, поступающих в школу / Л. А. Венгер // Дошкольное воспитание. - 1972. - № 8. - С. 33-38.
10. Венгер, Л. А. Педагогическая готовность к обучению в школе // Подготовка детей к школе в детском саду / Л. А. Венгер. - М., 1977. - С. 10
11. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. — 1136 с.

12. Гургенидзе Ю. Статья «Как помочь первокласснику освоится в школе?» / Статьи по физиологии // Интернет-ресурс: <http://www.spravka050.ru/article/psicho/10638>.
13. Гуткин Н.И. Психологическая готовность к школе. - М.: Образование, 1996.
14. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения. - М., 1986. Подготовка детей к школе в детском саду / под ред. Ф. А. Сохина, Т. В. Тарунтаевой. - М.: Педагогика, 1977. - 168 с.
15. Давыдов В.В. Лекции по педагогической психологии. - Изд. Академия, 2006. - с. 87.
16. Диагностика школьной дезадаптации / Под ред. С.А. Биличевой, И.А. Коробейниковой, Г.Ф. Кумариной. - М., 1993.
17. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / Под ред. И.В.Дубровиной. - М., 1987.
18. Захаров А.И. Игра как способ преодоления неврозов у детей, 2006. - С. 150-152.
19. Индивидуальные особенности психического развития / Словарь // Интернет-ресурс: <http://business.amiro.ru/knowledge/razvitie-rebenka/individualnye-osobennosti-psihicheskogo-razvitija>
20. Каган В.Е. Психогенные формы школьной дезадаптации // Вопросы психологии, 2004 - №4.
21. Ковалева Л.М., Тарасенко Н.Н. Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе // Начальная школа, 2006 - №7.
22. Коломинский Я.Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. - М., 1988 - с. 265.
23. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. - М., 1983
24. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Возрастная психология. Курс лекций / Лекция 3 / Электронная библиотека // Интернет-ресурс: <http://window.edu.ru/window/library/>.

25. Левин К. Стили общения учителя с классом / Менеджер образования / Портал информационной поддержки руководителей образовательных учреждений // Интернет-ресурс: <http://menobr.ru/material/efault>.
26. Левко А.И. Социальная педагогика: учебное пособие. - Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2003.
27. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика. - М.: Гардарики, 2005. - С. 64-66.
28. Международная академия психологических наук. Седьмая волна психологии. Выпуск 1. / Под ред. В. Козлова, Н. Качановой. - Ярославль, Минск, 2006 - с. 189.
29. Мир психологии. Психология для всех и каждого. // Интернет ресурс: <http://www.psyworld.ru/index.php>.
30. Мухина В.С. Детская психология. - М., 1985 - с. 37. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). - Ереван: Издательство АН Армянской ССР, 1988.
31. Никоненко В. К Адаптация первоклассников к школе. // Интернет-ресурс: Netparents.ru, 02.10 2006.
32. Новикова Е.В. Особенности общения и проявление школьной дезадаптации у младших школьников и подростков // Общение и формирование личности школьника. / Под ред. А.А. Бодалева, Р.Р. Кричевского. - М.: Педагогика, 1987.
33. Обухова Л.Ф. Возрастная психология, М., 2001.
34. Обухова Л.Ф. Этапы развития детского мышления. - М., 1972. - с. 18.
35. Особенности психического развития детей 6 – 7 летнего возраста. /Под ред.Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера / М. 1988.
36. Особенности психического развития детей 6-7-летнего возраста / под ред. Д. Б. Эльконина, Л. А. Венгера ; Научно-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1988. - 136 с.

37. Платонова А.А. Успешное завтра будущего первоклассника // Нач. школа., 2005, № 5.
38. Подласый И.П. Курс лекций по коррекционной педагогике. М., 2002.
39. Проблема возраста и возрастной периодизации. Кризисы в развитии / Пси-шпаргалка, психологический образовательный сайт // Интернет-ресурс: <http://www.psylist.net/age/00007.htm>.
40. Психологический словарь, / Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др.; Научн.–исслед. Ин-т общей и педагогической психологии. – М.: Педагогика, 1993. – 448 с.
41. Сапогова Е.Е. Психология развития человека / Общение младшего школьника со сверстниками и взрослыми / Сайт «Ваш психолог» // Интернет-ресурс: <http://www.vashpsixolog.ru/primary-school-age/34-communicate/107-communication-junior-student-with-peers-and-adults>.
42. Сафронова В.М. Прогнозирование и моделирование в социальной работе: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - с.192.
43. Семичев С.Б. Теория кризисов и психопрофилактика. – Труды / Ленингр. науч-исслед. психоневрологического ин-та им. В.М. Бехтерева. Л., 1972
44. Селье, Г. На уровне целого организма : пер. с англ. / Г. Селье. - М. : Наука, 2002. - 122 с.
45. Смирнова У.О. Детская психология: учебник для ВУЗов. - М.: Владос, 2006. - С. 340-343.
46. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. - Кишнев: Лумина, 1979. - 621с.
47. Теория и методика социальной работы / Под ред. В.И. Жукова. - М.: Союз, 1994.
48. Филиппова О.В. Статья «Адаптация первоклассников к школе» / Сайт детских психологов // Интернет-ресурс: <http://deti-psyhelp.ru/publ/2-1-0-7>, 10.09.2008.

49. Чуткина Г.М. Адаптация первоклассников к педагогическому процессу школы: Автореф. дис. канд. пед. наук МГПИ им.В.И. Ленина. - М 1987. -19 с.
50. Шинтарь З.Л. Введение в школьную жизнь: Учеб.-метод. пособие. –Гродно: ГрГУ, 2002.
51. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психологического развития в детском возрасте // Вопр. психол. 1971. № 4. С.6-20.
52. Юдина С.Ю. Когда школьник становится учеником. // Начальная школа до и после. - 2004. - № 8

Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации(Н. Лусканова)

1.Тебе нравится в школе?

- Нравится
- Не очень нравится
- Не нравится

2.Утром, когда ты просыпаешься, то всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- Иду с радостью
- Бывает по-разному
- Чаще всего хочется остаться дома

3.Если учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам и желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался бы дома?

- Не знаю точно
- Остался бы дома
- Пошел бы в школу

4.Ты доволен, когда у вас отменяют какие-либо уроки.

- Доволен
- Бывает по-разному
- Не доволен

5.Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- Хотел бы
- Не хотел бы
- Не знаю точно

6.Ты хотел бы, чтобы в школе не было уроков, но остались одни перемены?

- Хотел бы
- Не хотел бы

- Не знаю точно
7. Часто ли ты рассказываешь своим родителям о школе?
- Часто
 - Иногда
 - Почти никогда не рассказываю
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
- Точно не знаю
 - Не хотел бы
 - Хотел бы
9. Много ли у тебя друзей в классе?
- Не очень много
 - Много
 - Почти нет
10. Тебе нравятся твои одноклассники?
- Нравятся
 - Некоторые нравятся, а некоторые – не очень
 - Большинство не нравится

КЛЮЧ:

№во проса	Бал за 1 ответ	Бал за 2 ответ	Бал за 3 ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Вариант расчетов по А.Ф.Ануфриеву:

За первый ответ – 3 балла,
 За второй ответ – 1 балл,
 За третий ответ – 0 баллов.

Инструкция к методике «Домики».

Учитель дает следующую инструкцию детям:

«Ребята! Сегодня мы с вами будем заниматься раскрашиванием. Посмотрите, у вас на столе лежат: карандаши или фломастеры лист бумаги, который мы будем раскрашивать. А теперь посмотрите - у меня на доске тоже такие же рисунки, как у Вас на листе. Здесь два задания. Вот эта дорожка – первое задание. (Показывает дорожку на доске). Начнем с него.

1 задание.

Вам нужно раскрасить дорожку из шести клеточек. Посмотрите, какая она бесцветная и некрасивая. Теперь выньте карандаши или фломастеры из коробки. Посмотрите на них, какие они яркие и разноцветные. Возьмите карандаш или фломастер того цвета, какой вам нравится больше остальных. Любимый цвет у каждого свой, выбирайте тот, который нравится больше всего именно вам. Цвет, которые вы выберете, может быть у нас у всех разным.

Посмотрите, вот первая клеточка дорожки. (Показывает на доске левую клеточку). Найдите такую же клеточку на своих листах. Нашли? Теперь карандашом или фломастером, который вы выбрали и держите в руке, аккуратно закрасьте первую клеточку дорожки.

Вы начинайте, а я пройду и посмотрю, как у вас получается. Молодцы, как красиво получилось!

Теперь отложите в сторону этот карандаш или фломастер, в этом задании он нам больше не понадобится и будет пока отдыхать. Дальше я для краткости буду говорить слово «карандаш», но вы будете знать, что это может быть либо карандаш, либо фломастер.

У нас еще осталось много неиспользованных карандашей. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам нравится больше всех? Возьмите его и раскрасьте следующую, вторую клеточку нашей дорожки. Вот эту. (Показывает на доске). Раскрасили? Теперь отложите этот карандаш в сторону отдыхать вместе с первым....».

Таким образом, нужно раскрасить все шесть клеточек. При раскраске каждой следующей клеточки инструкция повторяется.

У нас еще осталось четыре неиспользованных карандаша и четыре нераскрашенных клеточки дорожки. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам нравится больше всех? Возьмите его и раскрасьте следующую, третью, клеточку. Вот эту. (Показывает на доске). Раскрасили? Теперь отложите и этот карандаш в сторону отдыхать ...».

Посмотрите, ребята, мы раскрасили с Вами уже половину дорожки. У нас осталось три неиспользованных карандаша и три не раскрашенных клеточки дорожки. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам нравится больше всех? Возьмите его и раскрасьте следующую, четвертую, клеточку. Вот эту. (Показывает на доске). Раскрасили? Теперь отложите его в сторону отдыхать вместе с другими».

У нас осталось два неиспользованных карандаша и две не раскрашенных клеточки дорожки. Посмотрите на оставшиеся два карандаша. Какой из них вам нравится больше другого? Возьмите его и раскрасьте следующую клеточку. Вот эту. (Показывает на доске). Раскрасили? Теперь отложите и этот карандаш в сторону отдыхать ...».

У нас остался только один неиспользованный карандаш и одна нераскрашенная клеточка дорожки. Возьмите его и раскрасьте последнюю клеточку. Вот эту. (Показывает на доске). Раскрасили? Полюбуйтесь, какие красивые и разноцветные получились дорожки. Молодцы, хорошо справились с первым заданием.

Необходимо проследить, чтобы раскрашивание проводилось слева направо. Для стимуляции цветовых выборов можно использовать выражения «цвет тоже красивый», «лучше остальных», «какой цвет у тебя побеждает в конкурсе красоты на этот раз?». Для завершения работы, если ребенок говорит, что теперь не нравится ни один цвет, можно стимулировать ребенка таким образом: «Посмотри, карандашикам грустно, если их совсем не выбрали, а у тебя на дорожке есть еще место».

При проведении теста в слабых группах ведущий может дополнительно отмечать на доске те клеточки дорожки, которые закрашиваются в данный момент. Например, он может закрашивать их мелом. Мел должен быть только белый, чтобы не сбивать детей в выборе цвета. В этом случае в инструкции после слов «Возьмите его и раскрасьте следующую клеточку. Вот эту (показывает на доске)» добавляются слова: «А я закрасю эту клеточку на доске».

2 задание.

Наше второе задание отличается от первого. Посмотрите, на что похожи эти фигурки? На домики. Давайте представим, что эти домики для детей, и в каждом домике ребята делают что-то особенное. Посмотрите, какие они бесцветные, неинтересные. Мы будем их раскрашивать, а чтобы выбрать подходящий цвет, я вам буду рассказывать, кто живет и что делает в каждом домике. В этом задании домиков много, некоторые могут быть раскрашены одинаковым цветом, но каждый домик нужно раскрасить только одним цветом. Положите все карандаши перед собой. Теперь мы откладывать карандаши не будем, а будем их класть всегда в одну кучку. При раскраске каждого домика можно выбирать карандаш из всех шести, которые у нас есть. Всего у нас – 10 домиков. Видите – на вашем листочке они расположены в два ряда по 5 домиков в ряду. Как будто это домики на одной улице. Слева от каждого домика стоит его номер: Первый домик – вот он (показывает на доске) стоит вверху слева, второй домик – под ним. Дальше вниз стоят домики с номерами 3, 4 и 5. (Показывает на доске) А вот домик 6 уже стоит на другой стороне улицы сверху. И под ним стоят домики 7, 8, 9 и 10. (Показывает на доске).

Вот теперь посмотрите на первый домик. Около него слева стоит цифра 1. (Показывает на доске). Найдите такой же на своих листах. Нашли?

Представьте, что здесь мы дома (выделить интонационно!) играем в игры и игрушки. Выберите для этого домика подходящий цвет из всех шести цветов и раскрасьте им домик. Раскрасили? Вот какой красивый домик!

Положите карандаш, которым вы раскрашивали домик в общую кучку карандашей.

Теперь посмотрите на второй домик. Около него слева стоит цифра 2. (Показывает на доске). Найдите такой же на своих листах. Нашли? Представьте, что здесь мы дома (выделить интонационно!) читаем книжку. Выберите для этого домика подходящий цвет из всех шести цветов и раскрасьте им домик. Вот какой красивый домик!

Необходимо следить, чтобы дети возвращали карандаши на прежнее место перед собой, а не складывали отдельно.

Теперь посмотрите на третий домик. Около него слева стоит цифра 3. (Показывает на доске). Найдите такой же на своих листах. Нашли? Представьте, что в нем живут детки-дошколята (выделить интонационно!), которые еще не ходят в школу. Выберите для этого домика подходящий цвет из всех шести цветов и раскрасьте им домик. Вот какой красивый домик!

Теперь посмотрите на четвертый домик. Около него слева стоит цифра 4 (Показывает на доске). Найдите такой же на своих листах. Нашли? Представьте, что это наша школа (выделить интонационно!), и в этом домике мы с вами сейчас находимся. (Выделить интонационно!). Выберите для этого домика подходящий цвет из всех шести цветов и раскрасьте им домик. Вот какой красивый домик!

Теперь посмотрите на пятый домик. Около него слева стоит цифра 5. (Показывает на доске). Найдите такой же на своих листах. Нашли? Представьте, что это наша школа, и мы в ней учимся читать. (Выделить интонационно подчеркнутые слова!). Выберите для этого домика подходящий цвет из всех шести цветов и раскрасьте им домик. Вот какой красивый домик!

Теперь у нас одна сторона улицы покрашена, и мы начинаем с Вами раскрашивать домики на второй стороне улицы. Посмотрите на шестой домик. Около него слева стоит цифра 6. (Показывает на доске). Найдите такой же на своих листах. Нашли? Представьте, что это наша школа, и мы в ней учимся писать. (Выделить интонационно подчеркнутые слова!).

Выберите для этого домика подходящий цвет из всех шести цветов и раскрасьте им домик. Вот какой красивый домик!

Теперь посмотрите на седьмой домик. Около него слева стоит цифра 7. (Показывает на доске). Найдите такой же на своих листах. Нашли? Представьте, что это наша школа, и мы в ней учим цифры и учимся считать. (Выделить интонационно подчеркнутые слова!). Выберите для этого домика подходящий цвет из всех шести цветов и раскрасьте им домик. Вот какой красивый домик!

Теперь посмотрите на восьмой домик. Около него слева стоит цифра 8. (Показывает на доске). Найдите такой же на своих листах. Нашли? Представьте, что это наша школа, и сейчас мы с Вами занимаемся физкультурой. (Выделить интонационно подчеркнутые слова!). Выберите для этого домика подходящий цвет из всех шести цветов и раскрасьте им домик. Вот какой красивый домик!

Теперь посмотрите на девятый домик. Около него слева стоит цифра 9. (Показывает на доске). Найдите такой же на своих листах. Нашли? Представьте, что это наша школа, и сейчас у нас перемена. Выберите для этого домика подходящий цвет из всех шести и раскрасьте им домик. Вот какой красивый домик!

Теперь посмотрите на десятый домик, последний не раскрашенный домик. Около него слева стоит цифра 10. (Показывает на доске). Найдите такой же на своих листах. Нашли? Представьте, что это наша школа, и мы в ней играем на школьном дворе. Выберите для этого домика подходящий цвет из всех шести цветов и раскрасьте им домик. Вот какой красивый домик!

На этом наша работа закончена. Полюбуйтесь, какие красивые и разноцветные получились домики. Молодцы, хорошо справились и со вторым заданием.

Результаты проведения методики «Домики».

Виды деятельности	Гд	ОП
		д
1. Нахожусь дома	46	50
2. Читаю дома книгу	25	25
3. Нахожусь в школе	51	52
4. Учусь в школе	50	43
5. Учусь в школе читать	40	26
6. Учусь в школе писать	37	30
7. Учусь в школе считать	37	32
8. Занимаюсь физкультурой в школе	45	46
9. Нахожусь на перемене в школе	30	35
10. Играю на школьном дворе	31	40

Напряженность функционального состояния (для учащихся начальных классов)

Школа Класс _____ Дата заполнения _____

Имя _____ лет _____

Посещает группу продленного дня (да, нет)

Наблюдение за состоянием ребенка дома (заполняется родителями)

Характеристика поведения и состояния ребенка (самочувствие)	Нет, редко	Иногда	Да, часто
	1 балл	2 балла	3 балла
1. Ребенок под разными предлогами неохотно идет в школу (невьсыпается, плохое самочувствие, болит живот, голова и т.п.)			
2. Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписание уроков, требует постоянного контроля родителей			
3. После школы вялый, сонный или, наоборот, чрезмерно возбужденный, раздражительный, агрессивный			
4. Настроение преобладает пониженное, неустойчивое, повышенная плаксивость			
5. Жалобы на усталость, головные боли, головокружение, боли в животе, тошноту			
6. К вечеру чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть			
7. Сон беспокойный с неприятными сновидениями, страхами. Часто просыпается, «крутится» (может проснуться нагишом на подушке), зовет родителей			
8. Отмечается подергивание век, различных групп мышц (лица, шеи, плеч и т.п.), заикание, боязнь темноты, одиночества, замкнутого пространства и др., навязчивости, вредные привычки (кусают ногти, карандаш, сосет палец, «шмыгает» носом и т.п.),			
9. Дома постоянно возбужден, не может организовать свою деятельность, бесцельная беготня, эмоциональная неустойчивость, капризы, упрямство, неадекватные реакции на бытовые ситуации (приход гостей, посещение общественных мероприятий)			
10. Болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным оценкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливое отношение учителя			
11. Отказывается делать уроки, «торгуется», ставит массу условий. Не может организовать себя, отвлекается, из-за чего на домашние задания уходит несколько часов. Часто не помнит, что задала на дом, какие завтра уроки. Самостоятельно работать не может, требуется постоянный контроль родителей			
Суммарный балл			

АНКЕТА 5

Напряженность адаптации (для учащихся начальных классов)

Школа__Класс ____ Дата заполнения _____

Фамилия_____Имя _____

Возраст _____ лет

Посещает группу продленного дня (да, нет)

Наблюдения за поведением учащегося в школе (заполняет учитель)

Показатели поведения и состояния ребенка	Никогда	Редко	Часто	Всегда
	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
1. Беспокойный, неусидчивый, расторможенный, нарушает дисциплину, делает замечания другим детям, перебивает учителя и не реагирует на его замечания,				
2. Быстро нарастает утомление, становится вялым, рассеянным, невнимательным, безразличным,				
3. На низкие оценки реагирует плачем, истерикой, отказом от работы, может вступить в спор с учителем				
4. На контрольных работах (или передней) чрезмерно тревожен, неуверен в своих силах, беспокоен, руки становятся холодными и потными, не понимает задания, задает много вопросов, делает ошибки в заданиях,				
5. В процессе урока не может сконцентрироваться на задании, не понимает и не может выполнить инструкцию, не удерживает ее или быстро забывает, постоянно отвлекается,				
6. Привык к выполнению задания задает много вопросов				
7. На переменах становится особенно агрессивным, драчливым, неуправляемым, не реагирует на замечания взрослых, «не слышит» их (на досказывать несколько раз или держать за руку)				
8. Приходит в школу не готовым - постоянно все забывает (учебники, тетради, пенал, альбом, ручки,				
Суммарный балл				

Недельный комплекс физических упражнений

ПОНЕДЕЛЬНИК.

7.55 – 8.00 Гимнастика до занятий.

Использование видеоресурса, «Гимнастика с Серебряшкой»

8.00 – 8.40 1 урок.

8.10 – 8.12 физкультминутка для снятия общего утомления. «Зарядка»

Одолела нас дремота,

Шевельнуться неохота?

Ну-ка делайте за мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз потянись,

Окончательно проснись.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре.

Наклониться – три, четыре,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку –

Все мы делаем зарядку.

8.20 – 8.22 Упражнение для кистей рук. «Птичка»

Дети соединяют большой и средний палец, а сверху кладут указательный, словно держат ручку. Во время выполнения упражнения работает только кисть. дети движениями кисти вверх-вниз, влево-вправо отвечают на вопросы,

- Птичка хочет есть?

Движением кисти вверх-вниз дети отвечают: «Да».

- Птичка хочет пить?

Движением кисти вверх-вниз дети отвечают: «Да».

- Птичка хочет спать?

Движением кисти влево-вправо дети отвечают: «Нет»

- Птичка хочет играть?

Движением кисти влево-вправо дети отвечают: «Нет».

8.50 – 9.30 2 урок.

9.00 – 9.02 физкультминутка для снятия общего утомления. «Листочки.»

Мы листочки осенние, на ветках мы сидим.

Дунул ветер – полетели, мы летели, мы летели,

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал и листочки все поднял,

Закружились, полетели и на землю снова сели.

9.10 – 9.12 гимнастика для улучшения звукового восприятия.

Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем словно раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать теплыми.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Лучик котика коснулся,

Котик сладко потянулся.

9.20 – 9.22 дыхательная гимнастика.(Стрельникова)

Погончики.

И.п. стоя, кисти в кулак, прижать к животу на уровне пояса.

В момент вдоха резко толкнуть кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены). Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выполнять 12 раз по 8 вдохов, пауза 5-10 секунд.

9.30 – 9.45 подвижная переменка.

Белые медведи.

С помощью считалки выбирается водящий. Перед игрой он встает за пределы площадки. По сигналу ведущего водящий вбегает внутрь площадки и преследует одного из участников, делая пойманного своим помощником. Взявшись за руки, они бегут ловить нового игрока, стараясь окружить его свободными руками. Пойманный отходит в сторону и ждет, когда пара игроков настигнет еще одного убегающего. После этого составляется вторая пара, которая также ловит остальных участников. Каждый раз из 2 пойманных составляется новая пара. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке останется только один не пойманный игрок.

9.45 – 10.25 3 урок.

9.55 – 9.57 упражнение для снятия общего утомления. «Ручейки»

А теперь мы ручейки,

Побежим вперегонки.

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим.

С рыбками поплаваем,

С бобрами поиграем,

Вернемся к маме с папой мы,

Вновь став учениками.

10.05 – 10.07 упражнения для глаз. «Вверх-вниз, влево-вправо»

Двигать глазам и вверх- вниз, влево- вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

Упражнение для кистей рук.

«Мы шьем»

Нитку вдеть - для пальца

Непосильный труд,

Но зато два пальца

Платьице сошьют.

Три в тетради нашей

Пишут хоть куда.

Десять поле пашут

Строят города.

10.15 - 10.17 дыхательная гимнастика.

Насос.

Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаясь его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом во второй половине наклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться и снова наклон и короткий, шумный вдох.

Выполнять 12 раз по 8 вдохов. Пауза 5-10 секунд.

ВТОРНИК

7.55 – 8.00 Гимнастика до занятий.

Использование видеоресурса, «Гимнастика с Серебряшкой»

8.00 – 8.40 1 урок

8.10 – 8.12 упражнение для снятия общего утомления.

«Головушка-соловушка (гладим)».

Лобик-бобик.

Носик-абрикосик.

Щёчки-комочки.

Губки-голубки (в трубочку).

Бородушка-молодушка.

Глазки-краски (широко раскрываем).

Реснички-сестрички (хлопаем).

Ушки-непослушки (Трём).

Шейка-индейка (вытягиваем).

Плечики-кузнечики (вверх-вниз).

Ручки-хватушки (обнимаем себя).

Пальчики-мальчики (шевелим)

Грудочка-уточка (выпячиваем)

Пузик-арбузик (выпячиваем)

Спинка-тростинка (выпрямляем).

Коленки-поленки (сгибаем).

Ножки-сапожки (топаем).

8.20 – 8.22 упражнение для кистей рук.

«Теремок»

Стоит в поле теремок.

(Ладони обеих рук соединены под углом)

На двери висит замок.

(пальцы сжаты в замок)

Открывает его волк-

Дёрг-дёрг, дёрг-дёрг.

Руки, сжатые в замок, движутся вперёд - назад, влево - вправо)

Пришёл Петя-петушок

И ключом открыл замок.

(пальцы разжимаются и соединяются друг с другом, образуя «теремок»)

8.30 – 8.32 дыхательная гимнастика.

Ладшки.

И.п. стоя, руки согнуты в локтях, показать ладони.

Выполнение шумных, коротких, ритмичных вдохов носом и одновременное сжатие ладоней в кулаки. Подряд 4 резких ритмичных вдоха носом, затем руки опустить, пауза 3-4 секунды. Выполнять 24 раза по 4 вдоха.

8.50 – 9.30 урок физкультуры.

9.30 – 9.45 подвижная переменка. «Золотые ворота»

В игре «Золотые ворота» двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «воротики». Остальные дети встают друг за другом и кладут руки на плечи идущему впереди либо просто берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти

под воротами.

«Воротики» произносят:

Золотые ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов «воротики» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками»

9.45 – 10.25 3 урок.

9.55 – 9.57 упражнение для снятия общего утомления. «Часы»

Тики-так, тики-так, -

Так ходики стучат.

Туки-так, туки-так –

Так колёса стучат.

Токи-ток, токи-ток –

Так стучит молоток.

Туки-ток, туки-ток –

Так стучит каблучок. .

10.05 – 10.07 упражнение для профилактики плоскостопия.

«Нарисуй кружок» Ребята выполняют круговые движения большим пальцем

Упражнение для кистей рук.

«Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

(размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнём-мнём,

(«мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим,

(«берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмём-жмём.

(сгибание и разгибание кистей рук)

10.15 – 10.17 дыхательная гимнастика.

«Шарик»

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счет: один, два, три, четыре, дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание, затем на счет 1-8 медленно выдыхают

СРЕДА.

7.55 – 8.00 гимнастика до занятий. «Гимнастика с Серебряшкой»

8.00 – 8.40 1 урок.

8.10 – 8.12 упражнение для снятия общего утомления.

«Листочки»

8.20 – 8.22 гимнастика для глаз «Покорчим рожи»

учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или

сказочных персонажей. гримасочка ежика - губки вытянуты вперед - влево - вправо -вверх - вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.
(Затемизобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т, д,)

8.30 – 8.32 дыхательная гимнастика. «Ладочки».

8.50 – 9.30 2 урок.

9.00 – 9.02 упражнение для снятия общего утомления. «Часы».

9.10 – 9.12 упражнение для кистей рук. «Птичка».

Упражнение для профилактики плоскостопия.

Поочередное поднятие, опускание носков и пяток.

9.20 – 9.22 дыхательная гимнастика.

«Погончики».

9.30 – 9.45 подвижная переменка.

«Белые медведи»

9.45 – 10.25 3 урок.

9.55 – 9.57 упражнение для снятия общего утомления.

«Зарядка».

10.05 – 10.07 гимнастика для глаз на офтальмотренажере.

Упражнение для кистей рук.

«Теремок».

10.15 - 10.17 дыхательная гимнастика.

«Насос»

ЧЕТВЕРГ.

7.55 – 8.00 гимнастика до занятий под музыкальное сопровождение.

8.00 – 8.40 1 урок

8.10 – 8.12 упражнение для снятия общего утомления.

«Ручейки».

8.20 – 8.22 упражнение для кистей рук.

«Мы шьем».

8.30 – 8.32 дыхательная гимнастика.

«Шарик».

8.50 – 9.30 урок физкультуры.

9.30 – 9.45 подвижная переменка.

«Золотые ворота».

9.45 – 10.25 3 урок.

9.55 – 9.57 упражнение для снятия общего утомления.

Раз, два встали, руки вверх подняли.

Похлопали в ладошки, побежали ножки.

Встали на носочки, присели как грибочки.

Встали как дубочки, сели, встали и за парту снова сели.

10.05 – 10.07 упражнение для профилактики плоскостопия. «Балерина»

Сидя на стульчике, опереться пальцами ног в пол. Делать маленькиешажки, как балерина на пуантах, Колени внутрь не поворачивать,

Упражнение для кистей рук. «Мы шьем»

10.15 – 10.17 дыхательная гимнастика. «Ветерок»

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь – выдох (подултихий ветерок).

ПЯТНИЦА.

7.55 – 8.00 гимнастика до занятий. «Гимнастика с Серебряшкой»

8.00 – 8.40 1 урок.

8.10 – 8.12 упражнение для снятия общего утомления. «Часы»

8.20 – 8.22 гимнастика для глаз «Покорчим рожи»

Упражнение для кистей рук. «Капуста».

8.30 – 8.32 дыхательная гимнастика.

«Ладошки».

8.50 – 9.30 2 урок.

9.00 – 9.02 упражнение для снятия общего утомления.

«Листочки».

9.10 – 9.12 упражнение для улучшения слухового восприятия.

Сделали вилочку из безымянного и указательного пальцев, приложили их к своим ушкам и - вверх-вниз, вверх-вниз - так, чтобы передняя и задняя стороны ваших ушек хорошенько массировались.

Упражнение для профилактики плоскостопия.

Поочередное поднимание, опускание носков и пяток.

9.20 – 9.22 дыхательная гимнастика.

«Погончики».

9.30 – 9.45 подвижная перемена.

«Белые медведи»

9.45 – 10.25 3 урок.

9.55 – 9.57 упражнение для снятия общего утомления. «Головушка-соловушка»

10.05 – 10.07 гимнастика для глаз «Раскрашивание»

Учитель предлагает детям закрыть глаза большой и представить перед собой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

Упражнение для кистей рук.

«Теремок».

10.15 - 10.17 дыхательная гимнастика.

«Насос».

Физкультурно оздоровительное мероприятие.

«Поход в осенний лес»