Машкова Светлана Викторовна

МБОУСОШ №32

Учитель начальных классов,

педагог дополнительного образования

**Работа над социальной адаптацией учащихся 1 класса на уроках обучения грамоте с применением здоровьесберегающих технологий в условиях внедрения ФГОС.**

Здоровье человека – актуальная тема для разговора во все времена. Но здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своём здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему организму. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения.

Особенно остро вопросы сохранения и укрепления здоровья ставятся в самом начале обучения – в 1 классе.

Период перехода ребенка из дошкольного учреждения, либо после домашнего воспитания в 1 класс принято называть переходным. Этот период сложен прежде всего тем, что у первоклассника появляется абсолютно новая функция - «ученик», требующая не только участия его в учебной деятельности, но и определенной ответственности за результат обучения, большей, нежели в дошкольном учреждении.

В настоящее время на первый план выдвигается развивающая функция обучения, способствующая гармоничному развитию и становлению личности младшего школьника и обеспечивающая максимальное раскрытие его индивидуальных способностей.

В связи с этим, на первый план выдвигается понятие «адаптация ребенка к школе». Что же следует включить в понятие «адаптация»? Психологи разделяют его на две группы – «физиологическая» и «психологическая» адаптация.  
- Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях. Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую. Организм должен привыкнуть работать в новом режиме - это и есть физиологическая адаптация. Говорят, что мышцы человека за последние сто лет стали получать нагрузку в сто восемьдесят раз меньшую, чем прежде. А от их деятельности напрямую зависит работа отдела мозга, который заведует работой желез внутренней секреции, системы кровообращения и пищеварения. С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность. А что такое двигательная активность для ребенка? Это его нормальный рост, развитие, жизнь, в конце концов. При поступлении в школу у ребенка тут же тормозятся и рост и развитие.   
Что же делать? Между тем достаточно ежедневно выполнять ряд подвижных физ. Минуток, увеличить время двигательных упражнений на уроке, строить работу на уроке с учетом максимального количества движений – и откроется путь к выздоровлению, как физическому, так и психическому. Ещё одной сложной проблемой является резко возрастающая нагрузка на зрение, которая приводит к тому, что близорукость появляется и начинает прогрессировать буквально молниеносно. Поэтому в своей работе особое внимание уделяю работе над формированием правильной осанки, сохранением зрения учеников. Реализуется эта работа с помощью особой системы физкультминуток, игры «вагончики», в которой дети регулярно «переезжают» на другой ряд или другую парту. Также особое внимание уделяется правильному подбору мебели и освещению в классе.  
 Психологическая адаптация к школе - это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядышком воспитательница. Там нынешние первоклассники были самыми старшими детьми! В школе все по-другому: здесь - работа в достаточно напряженном режиме и новая жесткая система требований. И для того, чтобы приспособиться к ним без стрессовой ситуации, нужны силы, время и, конечно, соответствующие возможности организма.

А что делать, если возможности организма ограничены родовой травмой, тяжелой беременностью, проблемными родами, травмами в раннем возрасте, да ещё если наркоз во время операции добавил проблем с координациями, речью. Это ещё не повод отдавать ребёнка во вспомогательную школу, так как интеллект сохранен и часто на достаточно высоком уровне. Но первоклашка не слышит, хотя вроде бы внимательно слушает, не видит, хотя вроде бы внимательно смотрит, в самое неподходящее время «отключается», глядя в сторону или наоборот, «активизируется», начиная петь, стучать, гудеть и.т.д. И сидеть на уроке - великая проблема. Про такого скажут «неусидчивый». Но учиться такому ребенку придется в большом классе, на общих условиях. Для индивидуального обучения нет показаний, вот и сидит такой ребенок на уроке – а сам не на уроке, а наедине со своими мыслями, что писать, знает не всегда, ответить может невпопад. Хорошо, если родители дома наверстать пропущенное смогут, а если не всегда получится? Досидит до 2 класса – а там уже звучит – «педагогическая запущенность». И превращается такой весьма способный ученик со временем в «тихого троечника», и с каждым годом теряет свой потенциал.

Немаловажным для социальной адаптации является создание условий для реализации творческого и умственного потенциала ученика.

Таким образом, в первом классе, говоря об адаптации учащихся, в первую очередь мы имеем в виду

* сохранение и укрепление здоровья
* развитие внимания и саморегуляции
* создание условий для реализации творческого и умственного потенциала ученика.

Почему здоровье? Об этом подробно изложено выше.

Исходя из вышесказанного, главной целью своей работы в период обучения грамоте, считаю социальную адаптацию учащихся и создание условий для установления гармонической связи между обучением и здоровьем. Для достижения цели ставлю следующие задачи:

* **сохранение и укрепление здоровья**
* **развитие внимания и саморегуляции**
* **создание условий для реализации творческого и умственного потенциала ученика.**

**Примерные мероприятия *для укрепления******психического здоровья* в урочной деятельности:**

* Упражнения для развития произвольного внимания, саморегуляции, на формирование социальной уверенности (пример: игра «замри-отомри», звуковые игры с хлопками, мячом, речевые упражнения.
* Физкультминутки с психотренингами, пальчиковые упражнения с координационными задачами
* Письмо карандашом в 1-2 четверти, с постепенным индивидуальным переходом к письму ручкой.
* Письмо в тетрадях в крупную клетку на уроках математики (1-2 четверть)
* Упражнения на развитие памяти, внимания
* Спокойная цветовая гамма в кабинете и форме учащихся.
* Работа над личностным ростом учащихся, формированием адекватной самооценки, создание условий для максимальной реализации способностей учащихся (ведение «Дневника Достижений» каждого ученика, метод поощрения, взаимопроверки, система дежурства с проведением физкультминуток учащимися, а не учителем)
* Игры на формирование коммуникативных умений, моделирование ситуаций «успешности», «положительных эмоций», тренинги. Смехотерапия – моделирование смешных ситуаций на уроках, шуточные веселые моменты, создаваемые учителем.
* «Умные пальчики» для оценивания ответа товарища
* Развитие творческого воображения (моделирование букв своим телом, создание из букв веселых образов, составление по опорным словам фантастических историй)

**Примерные мероприятия *для укрепления******физического и соматического здоровья* в урочной деятельности:**

* Соблюдение санитарных норм и правил, гигиенических требований к условиям обучения
* Ежегодный мониторинг здоровья учащихся
* Проведение уроков в 1 классе с использованием приемов и методов здоровьесберегающих технологий (пример: расположение дидактических материалов по периметру кабинета, «стоячие парты», мешочки на макушке для выработки прямой осанки при письме, систематическая смена парт и рядов учащимися - «вагончики поезда»)
* Использование методики Зайцева на уроках обучения грамоте. Работа с дыханием во время попевок.
* Минутки практической гигиены на уроках окружающего мира.
* Целевые физкультминутки для глаз, формирования правильной осанки, равновесия.
* Использование необходимой цветовой гаммы кабинета, оборудование кабинета техническими средствами ( кварцевая лампа, ионизатор Чижевского), «Волшебные мешочки» для профилактики сколиоза, чеснок и лук во время акции «Крошка чесночок» и «Лук от 7 недуг»

**Примерные мероприятия *для укрепления******нравственного здоровья* в урочной и внеурочной деятельности:**

* Знакомство с положительными и отрицательными чертами характера героев художественных произведений, чувствами, эмоциями на уроках литературного чтения (используются элементы психогимнастики).
* Проведение занятий внеклассного чтения по материалам сказок (используются элементы сказкотерапии )
* На уроках литературного чтения анализируем поведение героев – с обязательной проекцией основной мысли произведений на собственный жизненный опыт учащихся
* Экологические минутки на уроке с использованием личной фонотеки звуков природы, демонстрационных материалов учителя
* Система дежурства, ответственных за «Птичью гостиную» ( акция «Кормушка» в зимнее время).
* Работа в парах постоянного и сменного состава
* Система работы «помощников» на уроках русского языка, технологии, изобразительного искусства

Почему основой успешной адаптации по-моему является достаточный уровень концентрации внимания, саморегуляция, самоконтроль?

Потому что именно наличие хорошо развитого уровня внимания в деятельности младшего школьника делает ее продуктивной, организованной активной.

Внимание проявляется в большей или меньшей степени в любой сознательной деятельности людей, включено в процесс восприятия, проявляется также в процессах памяти, мышления, воображения. Наличие внимания в деятельности человека делает ее продуктивной, организованной, активной. Не являясь самостоятельным психическим процессом, внимание выступает как активная сторона всей психической деятельности человека. Интересную концепцию внимания предложил П.Я. Гальперин в 1958 году. Он говорил о внимании как самостоятельной форме психической деятельности, продуктом которой является контроль над деятельностью других психических процессов.

Он говорил, что все виды умственной познавательной деятельности можно разделить на две группы. Первая - процессы образования образов, фантазии, направленности логического мышления, и вторая - процессы контроля, за тем, чтобы образы и направление мышления не уходили слишком далеко от действительности. Отсюда понятно, что контроль - это отдельное психическое действие. Благодаря ему происходит совершенствование всякой деятельности.

**Примерные мероприятия *формирования навыка самоконтроля, волевой регуляции поведения и деятельности.***

* + Система работы «помощников», контролеров – проверяющих товарища
  + Игры «Искорка», «Запретное движение», «Запретное слово», «Замри – отомри», «День-ночь»
  + Взаимопроверка и самопроверка учащихся. Работа в парах
  + Упражнения «Найди ошибку Незнайки»
  + Сопоставление букв. узоры, орнаменты, продолжение ряда .
  + Ведение тренировочных тетрадей по письму с «чудо - дорожками»
  + Минутки равновесия с хоровым счетом. Упражнение «Домик»
  + Письмо с «чудо – мешочками»
  + Ритмичное письмо под счет. Слежение по строке «умным» пальчиком при чтении, проверке письма
  + Соревнование по рядам, игра «не подведи свой ряд»

Таким образом, никакую деятельность нельзя считать продуктивной при отсутствии внимания и самоконтроля (саморегуляции). Поэтому основой успешной адаптации первоклассника является достаточный уровень концентрации внимания, саморегуляция, самоконтроль.