**Адаптация первоклассников.**

**Ларина О.Н., учитель начальных классов,**

**г.Москва**

**Адаптация -** естественное состояние человека, проявляющееся в приспособ­лении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социаль­ным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в не­привычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельно­стью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

**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.  
В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов.  
- Первые 2-3 недели называют **"физиологической бурей"** или **"острой адаптацией"**. Это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.  
  
- Следующий этап адаптации - **неустойчивое приспособление**. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.  
  
- После этого наступает **период относительно устойчивого приспособления**. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением. Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной “сидячей” позе, или психологическая нагрузка общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее, каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем больше напряжение будет выдавать каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. А мы знаем, что возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Продолжительность всех трех фаз адаптации – приблизительно 5–6 недель, а наиболее сложным является первый месяц. Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Насколько трудно организму ребенка перестроиться на школьную жизнь? Очень трудно.

Только на 5-6 неделе обучения постепенно нарастают и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма, т. е. наступает относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с обучением. Однако по некоторым показателям эта фаза относительно устойчивого приспособления затягивается до 9 недель. И хотя считается, что период острой физиологической адаптации организма к учебной нагрузке заканчивается на 5-6 неделе обучения, *весь первый год можно считать периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма.*

Некоторые дети к концу первой четверти худеют, по некоторым исследованиям даже не некоторые, а 60% детей! У многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания.  
Именно в течение первой четверти число учащихся, имеющих нервно-психические отклонения, возрастает примерно на 14-16%, а к концу учебного года число таких детей увеличивается примерно на 20%.

Чем же характеризуются первые недели обучения? Прежде всего, достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, а так же низким показателем координации (взаимодействия) различных систем организма между собой. По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в процессе учебных занятий в первые недели обучения, учебную нагрузку можно сравнить с воздействием на взрослый, хорошо тренированный организм экстремальных нагрузок.

Успешность процесса адаптации во многом определяется состоянием здоровья ребенка, психологической готовностью к обучению.

Психологическая готовность рассматривается как комплексная характеристика ребенка, в которой раскрываются уровни развития психологических качеств, являющихся наиболее важными предпосылками для нормального включения в школьную жизнь и для формирования учебной деятельности на этапе школьного детства. Эти психологические качества определенным образом сгруппированы, а их группы рассматриваются как компоненты психологической готовности к школе. Основными компонентами психологической готовности к школе являются:

* умственная готовность к школе
* мотивационная готовность к школе
* эмоционально-волевая готовность к школе
* готовность к общению с одноклассниками и учителем.

Среди тех задач, которые школа ставит перед учащимися, в первую очередь выделяется необходимость усвоения ими определенной суммы знаний. Непременное условие выполнения этого требования – достаточный уровень интеллектуального развития ребенка. Несоответствие его умственных возможностей и поступающей информации создает большие трудности, что осложняет адаптацию и тормозит общее психическое развитие.

Первые дни рекомендуется провести адаптационные занятия.

Задачи таких занятий:

* Создание доброжелательной атмосферы в классе как необходимое условие для развития у детей уверенности в себе.
* Помощь первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников.
* Создание благоприятных условий для знакомства детей друг с другом.
* Организация взаимодействия между детьми как предпосылки формирования навыков учебного сотрудничества.
* Знакомство педагога с особенностями детей данного класса.

Примерные темы занятий:

1. Знакомство с учителем и друг с другом.
2. Школьник и дошкольник. Осознание нового статуса.
3. Оценка.
4. Учимся работать дружно. Навыки учебного сотрудничества.

Правила школьной жизни:

* Не кричи
* Подними руку
* Работаем дружно
* Приветствие входящих в класс
* Не опаздывай
* Слушай других.

Игры и упражнения:

* Расскажи о себе соседу, о соседе.
* Разыскивается - описание одноклассника. Желательны приметы – комплименты.
* Урок или перемена? – ситуации.
* Что в портфеле?
* Первые оценки. Лесная школа – разные лесенки.
* Разноцветные варежки.
* Рисуем вместе – за один карандаш.
* Эхо – помогите мне, пожалуйста. Умение просить о помощи!!!
* Улыбнитесь друг другу.

Учителя и администрация к началу адаптационного периода должны изучить нормативные документы по организации работы с первоклассниками, а именно:

   \* Письмо Министерства образования РФ от 20 апреля 2001 года N2 408/ 13-13 "Рекомендации по организации обучения   первоклассников в адаптационный период".

   \* Гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениях.

   Санитарно-эпидемиологические правила Сан ПиН 2.4.2. 1178-02.

   В соответствии с программой адаптационного периода и этих рекомендаций строится и режим обучения первоклассников.

   Каковы же особенности организации самого процесса обучения?

Особого внимания со стороны учителя требуют первые дни пребывания детей в школе. Необходимо помнить, что такие качества отдельных детей, как невнимательность, неусидчивость, быстрая отвлекаемость, неумение управлять своим поведением, связаны с особенностями их психики, поэтому важно не делать детям резких замечаний, не одергивать их, стараться **фиксировать внимание на положительных проявлениях ученика.**

В процессе обучения важно учитывать **индивидуальные особенности ребенка.** В начале обучения учитель должен предоставить каждому ребенку возможность работать в присущем ему темпе. Совершенно не допустимы в это время замечания типа «Быстрее!», «Задерживаешь всех!» и т.п. Объем работы школьников должен увеличиваться постепенно.

Учитель строит свою деятельность с учетом степени и длительности адаптации первоклассников к школе. Он должен быть сдержанным, спокойным, подчеркивать достоинства и успехи детей, стараться наладить их отношения со сверстниками. Специальной дополнительной работы требует устранение трудностей обучения, возникающих у некоторых школьников, повышение их интереса к учебной деятельности и уверенности в собственных силах.

Игра с правилами, как и учебная деятельность, обязательно дает результат: развивает самооценку, самоконтроль и самостоятельность. На первом году обучения игры с правилами должны присутствовать на каждом уроке, заполнять перемены и динамическую паузу (подвижные, настольно-печатные). Дидактические игры всегда имеют учебную задачу, которую нужно решать. Ролевые игры очень важны для формирования произвольного поведения, воображения, творчества ученика.

Учитывая наглядно-образный характер мышления детей этого возраста, необходимо существенное место на уроках отводить моделирующей деятельности со схемами, моделями звуков и слов, геометрическими формами, объектами природы и т.п.

При планировании уроков в адаптационный период необходимо учитывать следующее:

-объем работы должен увеличиваться постепенно, с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка;

-первоклассник способен занимать одним видом деятельности не белее 10-12 минут, т.е. необходима смена видов деятельности в течение урока;

-школьники младшего возраста сложно переносят ограничения двигательной активности длительное время;

-в течение одного урока необходимо провести не менее двух физкультминуток;

-актуальным видом деятельности является игра, которую следует активно включать в процесс обучения;

-необходимо индивидуально подходить к дозированию участия учителя в выполнении какого-либо задания.

- нет отметок, но есть оценивание работы.

Хорошая работа. Замечательно выполнено, Прекрасно написано, Великолепный результат. .. т.д.

Благодаря совместным действиям и усилиям учителей и родителей  в конце адаптационного периода у учащихся

   должно быть сформировано своё личное отношение к школе и учебной деятельности; выработаны  предусмотренные

   программой конкретные  учебные навыки по математике, чтению и письму; а также получены школьно значимые умения:

   умение планировать свою деятельность и сосредоточенно работать, способность понимать и принимать инструкцию,

   способность правильно относиться к неудаче, умение контролировать собственные действия.

**Литература**

1. *Безруких М. М., Ефимова С. П.* Ребенок идет в школу. М., 2000.
2. *Венгер Л. А., Венгер А. Л.* Готов ли ваш ребенок к школе? М., 1994.
3. *Венгер А. Л.* Психологические рисуночные тесты. М., 2004.
4. *Выготский Л. С.* Вопросы детской психологии // Психология. М., 2000.
5. Цукерман Г. А., Поливанова К. Н. Введение в школьную жизнь. Программа адаптации детей к школьной жизни. М., 2003.