Адаптационный период у первоклассников в первый год обучения

Введение

Поступление ребёнка в школу представляет собой один из наиболее значимых переходных этапов в его жизни. Меняется социальная ситуация развития: на смену игровой деятельности как ведущей приходит учебная, появляются новые обязанности, требования к произвольности поведения, усидчивости, умению подчиняться правилам. Для многих детей этот переход сопровождается выраженным напряжением адаптационных механизмов организма и психики. Неуспешное прохождение адаптационного периода может привести к школьной дезадаптации, снижению учебной мотивации, появлению психосоматических нарушений, формированию негативного отношения к школе в целом. Поэтому организация первых месяцев обучения первоклассников требует особого внимания со стороны педагогов, психологов и родителей.

Согласно Федеральному закону от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [1], начальное общее образование направлено на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей, положительной мотивации и умений в учебной деятельности. Достижение этих целей невозможно без создания условий для успешной адаптации ребёнка к новым условиям обучения. Обновлённый федеральный государственный образовательный

стандарт начального общего образования [2] прямо указывает на необходимость обеспечения преемственности между дошкольным и начальным образованием, что предполагает целенаправленную работу по сопровождению первоклассников в первые месяцы учёбы.

Цель настоящего выступления — рассмотреть сущность адаптационного периода у первоклассников, охарактеризовать действующую нормативную базу, описать практические подходы к организации щадящего режима и сопровождения детей, проанализировать достигаемые результаты и типичные трудности, а также сформулировать вопросы для профессионального обсуждения. Задачи доклада: определить ключевые понятия, выделить основные компоненты адаптации, представить конкретные методы и технологии, используемые в реальной педагогической практике, и обозначить перспективы совершенствования работы в данном направлении.

Теоретическая часть

Ключевые понятия

Адаптация к школьному обучению понимается как процесс активного приспособления ребёнка к новым условиям образовательной среды, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Физиологическая адаптация затрагивает перестройку функционирования основных систем организма — нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной — в ответ на увеличение статической нагрузки, изменение режима дня, повышение

умственного напряжения. Психологическая адаптация выражается в формировании внутренней позиции школьника, развитие произвольности познавательных процессов, становлении учебной мотивации и адекватной самооценки. Социальная адаптация предполагает освоение новой социальной роли ученика, установление продуктивных отношений с учителем и сверстниками, принятие норм и правил школьной жизни.

В методической литературе принято выделять три уровня адаптации: высокий, средний и низкий. Высокий уровень характеризуется быстрым привыканием к школьному режиму, положительным эмоциональным отношением к учёбе, адекватным восприятием требований учителя, успешным усвоением программы. Средний уровень проявляется в наличии отдельных трудностей, которые постепенно преодолеваются в течение первого полугодия. Низкий уровень выражается в стойком негативном отношении к школе, выраженных эмоциональных нарушениях, трудностях в усвоении учебного материала и построении коммуникаций. Индивидуальная продолжительность адаптационного периода варьирует от двух-трёх недель до полугода и зависит от уровня готовности к школе, состояния здоровья ребёнка, особенностей семейного воспитания и стиля педагогического общения.

Важным понятием является «адаптационный период» как специально организуемый этап в начале первого года обучения, в течение которого создаются условия для постепенного вхождения ребёнка в учебную деятельность. Этот период не

сводится к первым неделям сентября, а охватывает, как правило, первое полугодие, а для отдельных детей может продолжаться дольше. Его ключевая характеристика — щадящий режим, предусматривающий сокращённую продолжительность уроков, ограничение объёма учебной нагрузки, отсутствие балльного оценивания, преобладание игровых форм работы.

Нормативная база

Организация адаптационного периода первоклассников в Российской Федерации регламентируется рядом нормативных документов, действующих в настоящее время. Основополагающим является Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [1], статья 66 которого определяет цели начального общего образования и подчёркивает необходимость создания условий для развития личности обучающегося. Данный закон в действующей редакции устанавливает общие требования к организации образовательного процесса, в том числе к учёту возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Обновлённый федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 [2], конкретизирует требования к условиям реализации основной образовательной программы. В стандарте предусмотрен раздел, посвящённый программе формирования универсальных учебных действий,

включающий мероприятия по обеспечению преемственности между дошкольным и начальным образованием. Это означает, что образовательная организация обязана планировать и осуществлять целенаправленную работу по адаптации первоклассников.

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 [3] устанавливают обязательные требования к режиму образовательной деятельности обучающихся первого класса. В соответствии с пунктом 3.4.16 указанных правил, обучение в первом классе проводится с соблюдением следующих условий: учебные занятия организуются только по пятидневной учебной неделе и в первую смену; используется ступенчатый режим увеличения учебной нагрузки; в середине учебного дня предусматривается динамическая пауза продолжительностью не менее сорока минут; обучение осуществляется без балльного оценивания знаний и без домашних заданий. Эти требования обязательны для всех общеобразовательных организаций независимо от их организационно-правовой формы.

Таким образом, адаптационный период является не просто педагогической рекомендацией, а нормативно закреплённым этапом образовательного процесса. Соблюдение указанных требований обеспечивает охрану здоровья первоклассников и создаёт предпосылки для их успешного вхождения в учебную деятельность.

Практическая часть

Практическая организация адаптационного периода основывается на комплексном подходе, включающем диагностику готовности к обучению, создание щадящего режима, применение соответствующих возрасту образовательных технологий, активное взаимодействие с семьёй и психолого-педагогическое сопровождение. Рассмотрим данные направления подробно на основе реального опыта, накопленного в общеобразовательных организациях.

Диагностический этап

До начала учебного года или в первые недели сентября педагог совместно со школьным психологом проводит первичную диагностику готовности детей к обучению. Оцениваются такие параметры, как сформированность мотивационной сферы, уровень развития произвольности поведения, интеллектуальная готовность, развитие мелкой моторики, коммуникативные навыки, особенности эмоционально-волевой сферы. Важно подчеркнуть, что диагностика проводится в щадящей игровой форме, без создания стрессовой ситуации для ребёнка. По результатам диагностики выявляются дети группы риска, которым требуется дополнительная психолого-педагогическая поддержка, и разрабатываются индивидуальные маршруты сопровождения.

Диагностические данные также позволяют учителю целенаправленно планировать фронтальную и групповую

работу, подбирать задания с учётом выявленных особенностей класса. Например, если в классе значительная часть детей имеет недостаточно развитую мелкую моторику, в первые месяцы увеличивается доля упражнений на штриховку, лепку, пальчиковую гимнастику.

Организация учебного процесса

Соблюдение ступенчатого режима, предусмотренного санитарными правилами [3], является базовым условием успешной адаптации. В таблице ниже представлены нормативные параметры организации уроков в первом классе в течение учебного года.

Период обучения	Продолжительность урока	Количество уроков в день
Ноябрь — декабрь	35 минут	4
Январь — май	40 минут	4

Таблица 1

Помимо формального соблюдения временных рамок, важное значение имеет содержательное наполнение уроков в адаптационный период. Учителя используют частую смену видов деятельности: фронтальная беседа, работа с наглядным материалом, подвижные игры, физкультминутки, элементы арт-терапии. Вместо традиционных домашних заданий детям предлагаются творческие и игровые задания: принести любимую книгу, рассказать о семейной традиции, понаблюдать за природными явлениями, выполнить поделку совместно с родителями.

Особое внимание уделяется организации пространства класса. Парты расставляются таким образом, чтобы обеспечить свободное перемещение детей, в классе оборудуется игровая зона и зона отдыха с ковром или мягкими модулями. Наличие такого пространства позволяет проводить утренний круг, во время которого дети делятся впечатлениями, обсуждают планы на день, выполняют упражнения на сплочение коллектива.

В расписании обязательно предусматривается ежедневная динамическая пауза продолжительностью не менее сорока минут, которая проводится на свежем воздухе при благоприятных погодных условиях. Во время уроков используются физкультминутки с упражнениями для снятия статического напряжения, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения. Эти приёмы позволяют предупредить переутомление и сохранить работоспособность детей.

В качестве конкретного примера можно привести игровые упражнения, которые широко применяются в первые недели обучения. Игра «Знакомство» с использованием мяча помогает детям запомнить имена одноклассников, формирует доброжелательную атмосферу. Упражнение «Паровозик» учит действовать в коллективе, согласовывать свои движения с другими. Работа с пиктограммами «Моё настроение» развивает эмоциональный интеллект, позволяет ребёнку осознать и выразить своё состояние, а педагогу — оперативно выявить детей, испытывающих тревогу или дискомфорт.

Работа с родителями

Успешность адаптации во многом зависит от согласованности действий школы и семьи. В начале учебного года проводятся родительские собрания, на которых родителей знакомят с особенностями адаптационного периода, режимом дня первоклассника, способами поддержки ребёнка. Родителям разъясняется, что в первые месяцы обучения не следует требовать от ребёнка высоких учебных результатов, а необходимо сосредоточиться на эмоциональной поддержке, соблюдении режима сна, прогулок и питания.

Педагоги организуют индивидуальные консультации для родителей детей, испытывающих трудности в адаптации. Эффективной формой является постоянно действующая «Школа для родителей первоклассников», включающая цикл тематических занятий с психологом: «Как помочь ребёнку привыкнуть к школе», «Режим дня и его значение для первоклассника», «Развитие самостоятельности», «Эмоциональный контакт с ребёнком в период адаптации». Такая работа помогает родителям лучше понимать потребности ребёнка, избегать типичных ошибок, связанных с завышенными требованиями или, наоборот, излишней опекой.

Психолого-педагогическое сопровождение

Школьный психолог и социальный педагог включаются в работу с первых дней обучения. Организуются групповые занятия по программе адаптации, направленные на сплочение детского коллектива, развитие навыков общения, обучение

приёмам саморегуляции. Используются игровые методики, сказкотерапия, элементы тренинга. Для детей с признаками дезадаптации разрабатываются индивидуальные программы сопровождения, включающие дополнительную работу с психологом и при необходимости направление к профильным специалистам — логопеду, дефектологу, врачу-неврологу.

Важным элементом сопровождения является регулярный мониторинг состояния первоклассников. Педагог ежедневно наблюдает за поведением детей, фиксирует признаки утомления, тревожности, агрессии или замкнутости. Раз в месяц проводится промежуточная оценка адаптации с использованием анкет для родителей и педагогов. Это позволяет своевременно корректировать индивидуальную работу и при необходимости вносить изменения в организацию учебного процесса.

Практика показывает, что при таком комплексном подходе большинство детей успешно проходят адаптационный период к концу первого полугодия. Уже к концу октября многие первоклассники самостоятельно готовятся к уроку, соблюдают правила поведения, обращаются к учителю, проявляют инициативу в общении со сверстниками. Родители отмечают уменьшение капризов, улучшение сна, появление устойчивого интереса к школьным событиям.

Результаты и выводы

Опыт организации адаптационного периода позволяет выделить несколько значимых достигаемых эффектов. Во-

первых, снижение уровня школьной тревожности. При правильной организации первых недель обучения дети быстрее привыкают к новому распорядку, проявляют интерес к занятиям, охотно идут в школу. Во-вторых, формирование положительной учебной мотивации. Постепенное введение учебной деятельности и отсутствие балльного оценивания в первом полугодии помогают избежать формирования негативного отношения к учёбе из-за страха ошибки. В-третьих, улучшение физического состояния. Соблюдение двигательного режима, динамических пауз, ограничение статической нагрузки способствуют сохранению работоспособности и снижению утомляемости. В-четвёртых, налаживание партнёрских отношений с родителями, которые начинают лучше понимать потребности ребёнка и адекватно реагировать на его состояние.

Однако в процессе работы выявляются и определённые трудности. Главная из них — неоднородность стартовых возможностей детей. Некоторые первоклассники приходят в школу с низким уровнем развития произвольности, речи, мелкой моторики, что требует значительных дополнительных усилий со стороны педагога и психолога. Ещё одна трудность — переполненность классов, ограничивающая возможности индивидуального подхода. Недостаточная психологическая компетентность отдельных учителей начальных классов также может снижать эффективность адаптационных мероприятий. Кроме того, часть родителей сохраняет завышенные ожидания

относительно учебных достижений ребёнка уже в первые месяцы обучения, что создаёт дополнительное напряжение.

Перспективы совершенствования работы видятся в нескольких направлениях. Необходимо расширять использование современных диагностических инструментов, в том числе цифровых платформ для отслеживания динамики адаптации. Важно развивать сетевое взаимодействие с дошкольными образовательными организациями для обеспечения плавной преемственности. Требуется систематическое повышение квалификации педагогов начальных классов по вопросам возрастной психологии и здоровьесберегающих технологий. Также целесообразно активнее вовлекать родителей в совместные мероприятия на этапе подготовки к школе, чтобы ещё до первого сентября формировать единое понимание задач адаптационного периода.

Вопросы к аудитории

Для стимулирования обмена практическим опытом предлагаю обсудить несколько открытых вопросов, которые непосредственно связаны с содержанием представленного материала и не предполагают односложных ответов.

Первый вопрос. Какие признаки, по вашему мнению, наиболее точно свидетельствуют о завершении адаптационного периода у первоклассника? Какие из них вы считаете ключевыми и почему?

Второй вопрос. Как в вашей образовательной организации выстраивается взаимодействие между учителем начальных

классов, школьным психологом и родителями в первые месяцы обучения? Какие формы работы оказались наиболее результативными, а какие не оправдали ожиданий?

Третий вопрос. С какими трудностями вы сталкиваетесь при реализации ступенчатого режима обучения, предусмотренного санитарными правилами, и какие способы их преодоления можете рекомендовать коллегам?

Четвертый вопрос. Как вы оцениваете эффективность безотметочного обучения в первом классе? Какие альтернативные способы обратной связи с учеником и его родителями вы используете?

Пятый вопрос. Какие методы и приёмы, направленные на сплочение детского коллектива в адаптационный период, вы можете рекомендовать на основе собственного опыта?

Заключение

Адаптационный период первоклассника представляет собой ответственный и сложный этап, от успешности которого во многом зависит дальнейшее отношение ребёнка к школе и учебной деятельности. Действующая нормативная база, прежде всего федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования и санитарные правила, задаёт чёткие рамки организации щадящего режима, которые обязаны соблюдать все образовательные организации. Практический опыт показывает, что комплексный подход, включающий диагностику готовности, ступенчатый режим обучения, игровые технологии, активную работу с родителями и

психолого-педагогическое сопровождение, позволяет большинству детей успешно адаптироваться в течение первого полугодия. Трудности, связанные с разнородностью контингента, переполненностью классов и недостаточной компетентностью отдельных педагогов, требуют дальнейшего совершенствования методической работы и межведомственного взаимодействия. Главный вывод заключается в том, что адаптация — это не стихийный, а управляемый педагогический процесс, требующий профессионального внимания, системной организации и постоянного мониторинга.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. — 2012. — № 53 (ч. 1). — Ст. 7598.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) // Официальный интернет-портал правовой информации. — 2021.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

(зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573) // Официальный интернет-портал правовой информации. — 2020 (введены в действие с 01.01.2021).