

«Симферополь ауылының жалпы білім беретін мектебі» КММ  
КГУ «Общеобразовательная школа села Симферопольское»

# «Мен – оқушымын»

1 сынып бейімделуіне арналған  
психологиялық сүйемелдеу

Авторлары:  
Программа по психокоррекции трудностей адаптации у 1 классников,  
Рождествова Д.А., 2022.  
ПРОГРАММА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ  
В ШКОЛЕ «Я школьник», Соснина О.П., 2017.

дидактикалық материалдар  
ЖИНАҒЫ

Педагог – психолог: Дүйсенбай  
Рухия Зейнуллақызы

## Түсінік хат!

Бала бірінші сыныпқа көшті. Мектепке бару баланың өміріне үлкен өзгерістер енгізеді. Мектепте оқыған алғашқы айлар өте күрделі және шиеленісті болып табылады. Мектепке алғаш келген баланы басқа балалар мен ересектерден тұратын жаңа ұжым қарсы алады. Мұғалімді тыңдау, үй тапсырмасын орындау, сыныптастарымен ортақ тіл табысуды үйрену қажет болады. Бұл, шын мәнінде, баланың мектепке бейімделуіне 1-сыныпта ең қиыны болып табылады. Әсіресе, бұрын балабақшаға бармаған балаларға қиын. Біз сондай-ақ әлеуметтену қиындықтарына тап болуымыз мүмкін. Соңғы кезде мектепке дайындық мақсаттары психологиялық ғылымның дамуында жетекші орын алады. Баланың тұлға дамуының мақсаттарына жету, оқытудың тиімділігін көтеру, баланың мектепке қаншалықты дайын екенінің деңгейін неғұрлым дұрыс анықтауға тәуелді. Бүгінгі таңда практикалық түрде жалпы қабылданған анықтама мектепте оқуға дайындық – кешенді психологиялық зерттеулерді талап ететін көп компонентті білім алу.

«Программа по психокоррекции трудностей адаптации у 1 классников, Рождествова Д.А., 2022.»

«программа адаптации первоклассников к обучению в школе «Я школьник», Соснина О.П., 2017» осы авторлардан бейімделген.

**Баланың мектепке дайындығының психологиялық құрылымын екіге бөліп қарастыруға болады:**

**Тұлғалық дайындық.** Бала мектептегі жаңа іс әрекетке ғана емес, сонымен бірге өзінің құқы мен міндеттері бар оқушының жаңа әлеуметтік жағдайына да дайын болуға тиіс. Тұлғалық дайындық деген ұғым сондай ақ баланың мектепке, оқу іс-әрекетіне, жаңа мектеп ұжымына енуіне, әрбір ұжым жұмысына белсене араласуына мүмкіндік беретін: оқытушыларға, өз-өзіне көзқарасы, ықыластылық, ізгі ниеттілік, өзара көмек, ұйымдастыру шеберлігі сияқты моральдық сапаларды да қамтиды. Егер баланы жаңа білім алу, тану қызығушылығының дамуы (сөмке, оқулықтар, дәптерлер емес) қызықтырса, онда бала мектепке оқуға дайын деп есептеуге болады. Бала (болашақ оқушы) мінез – құлқын, танымдық іс-әрекетін өз еркімен меңгере білуі тиіс. Оқу іс-әрекеті еркін ықылас қоюды, мақсатты түрде есте сақтауды, өзінің мінез – құлқын бақылай білуді, тәртіптілікті, жауапкершілікті, дербестікті, ұйымшылдықты т.т. талап етеді.

**Баланың мектепке интеллектуалдық дайындығы.** Баланың дүниеге деген көзқарасы, танымы кең болса, белгілі бір білімдердің қоры болса, онда оны мектепке дайын деп есептеуге болады. Сол сияқты балада жоспарлы қабылдау, зерттелетін материалда теориялық қатынастың элементтері, ойлаудың жалпылама формалары, негізгі логикалық операциялар және мағыналық есте сақтаулар болуы керек. Оқу әрекетінде баланың бастапқы қабілеттері қалыптасса, әсіресе оқу мақсатын анықтап,

оны жеке мақсатқа айналдырса, ол интеллектуалдық дайындықтың негізгі элементі болып табылады.

### **Мектепте оқуға әлеуметтік – психологиялық дайындығы.**

Баланың басқалармен, оқытушымен белсене араласуға деген қасиетінің қалыптасу дайындығынан тұрады. Бала мектепке, сыныпқа келіп жұмыс істеп жатқан балаларды көреді, олармен қарым- қатынас жасау үшін көп күш- жігер керек, компромиске баруы, өзін- өзі қорғана білуі керек. Бұл жағдайлармен халыққа білім беру саласында жұмыс істейтін практикалық психологтар жиі кездеседі. Жыл сайын сәуір айынан бастап тамызға дейін 6 – 7 жасар балалар мектепке қабылдана бастайды. Әр мектепте балаларды қабылдау әртүрлі әдістермен ұйымдастырылады.

Бүгінгі таңда барлық жерде мектепке психологиялық дайындықтың деңгейі анықталуы тиіс. Бұл кезде психолог көбінесе топтық және жеке даралық психодиагностикалық зерттеулер өткізеді. Топтық зерттеулер барысында балаларда интеллектуалдық дамудың деңгейі, қолдың нәзік моторикасының дамуы, қол мен көз көру іс-қимылдарының координациясы, баланың үлгіні қайталауы жалпы түрде көрінеді. Бұл мақсаттарды іске асыру үшін Керн-Иерасектің «мектептік кәмелеттікті» анықтауға бағыттайтын тестін қолдануға болады.

#### *Мақсаты:*

1. Мектепке бейімделу кезеңінде бірінші сынып оқушыларына психологиялық қолдау көрсету.
2. Бірінші сынып оқушыларымен Мектептегі дезадаптация мен мазасыздықтың алдын алу бойынша профилактикалық жұмыс.

#### *Міндеттері:*

Оқушының ұстанымын түсінуге ықпал ету

Сыныпта достық қарым-қатынасты қалыптастыруға ықпал ету.

Сыныптастарымен тиімді қарым-қатынас жасау, ынтымақтастық дағдыларын дамыту.

Өзіне деген сенімділікті және оқу мүмкіндіктерін дамыту.

Оқушыларды өз сезімдерін және басқа адамдардың сезімдерін тануға және сипаттауға үйрету.

Мектептегі мінез-құлық ережелеріне оң көзқарасты қалыптастыру.

Бағдарлама бастауыш мектеп жасындағы балаларға арналған, аптасына 1 рет өткізіледі, барлығы 6 сағат. Әр сабақтың шамамен ұзақтығы – балалардың жағдайына, ұсынылған жаттығулардың күрделілігіне және жұмыстың басқа да нақты жағдайларына байланысты 40 минут.



## Тақырыптық сабақ жоспары

№	Тақырыбы	Мақсаты
1.	«Танысайық»	Топта психологиялық жайлылық атмосферасын құру. Шиеленісті жеңілдету. Бірінші сынып оқушыларын мұғаліммен, психологпен және бір-бірімен таныстыру.
2.	Алақай, мен – оқушымын!	Қолайлы эмоционалды атмосфераны құру. Балалардың «оқушы» мәртебесін түсінуі.
3.	«Мектеп өмірі»	Қарым-қатынасты ынталандыру, есте сақтауды, зейінді, логикалық ойлауды, қиялды, ұсақ моториканы, табандылықты дамыту
4.	«Менің досым мектеп портфелі»	Балаларды тәртіппен, дәлдікпен, оқулықтарға және басқа да мектеп заттарына ұқыпты қарауға үйрету.
5.	«Біздің сынып – бұл бәріміз!»	Ұжымды біріктіру, «сынып» деген оқушылардың бір-бірімен тұтас топ ретінде қарым-қатынасын қалыптастыру.
6.	«Мектептегі көңіл-күй»	Мазасыздықты азайту, баланың өзін-өзі күшейту, баланың психикалық тонусын арттыру, өзіне деген сенімділікті арттыру.

Сабақтардың қысқаша мазмұны

## Диагностика.

Мектептегі оқуға дайындық деңгейін анықтау тесті  
(Керн-Йерасек тесті)

Мақсаты: мектеп жасындағы оқушылардың мектепке дайындығын анықтау, мектепке дайындығы төмен оқушылардың оқуға құштарлығын ояту және олармен қосымша жұмыстар жасауды ұйымдастыру. Сынып жетекшілері мен ата-аналарына кеңестер беру.

Мектептегі психологиялық қызметтің міндеттерінің бірі-баланың психологиялық саулығын, яғни жан дүниелік, физиологиялық дамуына ықпал ету және ортада қолайлы микроклимат қалыптастыру.

### 1. Адамның суретін салу

Нұсқау: Ер адам суретін сал.



### 2. Сөздер көшірмелері

Нұсқау: Сол жақта жазылған сөздерді сол күйінде көшіріп жаз.

<i>нан</i>	
<i>сен алма ал</i>	
<i>ал сүішті</i>	

### 3. Нүктелер көшірмесі

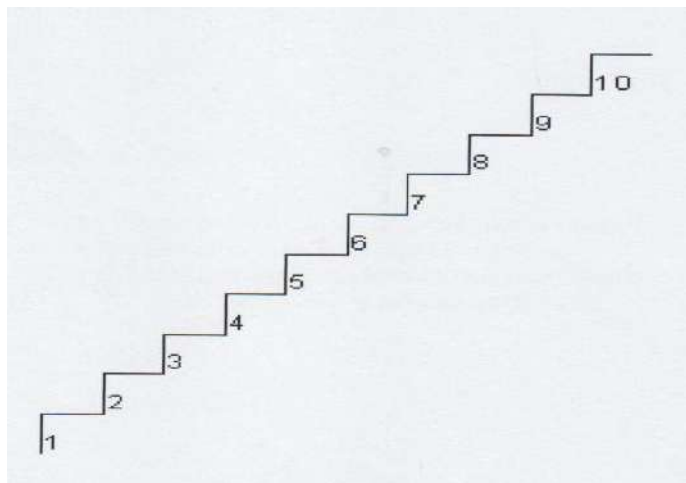
Нұсқау: Жоғары жақта салынған нүктелерді сол күйінде көшіріп жаз.



## «Баспалдақ» әдістемесі

**Мақсаты:** Баланың өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау

**Нұсқау:** Егер балалардың барлығын осы баспалдаққа отырғызсақ, онда жоғарғы үш сатысында жақсы балалар: ақылды, қайырымды, мықты әрі үлкендерді тыңдайтын балалар отырады, ал төменгі үш сатыда жаман балалар отырады. Ортаңғы сатыларда жақсы да емес, жаман да емес балалар орналасады. Сен өзінді қай сатыға қоятыныңды көрсет. Неге осы сатыға қойғаныңды түсіндір.



*Бірінші сабақ.*

Психология әлеміне кіріспе.

Жүргізуші психология дегеніміз не және ол адамға не үшін қажет екендігі туралы әңгімелеседі. Ол балаларға гүлді көрсетіп, олардан Бұл гүлдің қалай өсетінін және оған не қажет екенін сұрайды. Балалардың жауаптарынан ол үлкен әдемі гүл кішкентай тұқымнан өседі деген қорытынды жасайды. Оның үлкен, әдемі болып өсуі үшін айналасындағыларды қуанту үшін оған жаңбыр мен күн қажет. Адамдарда да солай.

Психология адамдардың ойлары мен сезімдерін зерттейді. Мұны не үшін білу керек? Өзіңізді және айналаңыздағыларды түсінуді үйрену, тату және көңілді өмір сүре білу, бір-біріне көмектесу.

*«Психология сабақтарының ережелері»*

Психолог балалармен сабақ ережелері туралы сөйлеседі: құпиялылық (немесе «құпиялылық») - сабақта талқыланатын нәрсе сыныптан шықпауы керек; бағаланбау – психология сабақтарында белгілер мен бағалар, дұрыс және бұрыс жауаптар жоқ, әркім өз пікірін білдіруге құқылы, «бір микрофон ережесі» - біреуі болған кезде адам сөйлейді, басқалары тыңдайды және кедергі жасамайды.

Тақырыбы: *«Танысайық»*

Міндеттері: балаларды микротопта жақынырақ таныстыру үшін жағдай жасау, бейнелі ойлауды, қиялды, тактильді есте сақтауды дамыту.

Құралдар жинағы: жіптер, «квадратты бүктеңіз» жиынтығы, геометриялық фигуралар жиынтығы.

### *1. Сәлемдесу*

Психолог сабақтың басталуына байланысты барлық балаларды қарсы алады. Олардың қалай өтетінін айтады, топтағы қарапайым мінез – құлық ережелерін енгізеді. Сәлемдесу рәсімін ұсынады.

### *2. Жылыту*

Балаларды таныстыруға бағытталған ойын «сиқырлы доп».

Психолог:

«Шеңберге тұрайық. Менің қолымда доп бар. Бұл қарапайым емес, сиқырлы. Бұл шумак бізге қазір бір-бірімізбен танысуға көмектеседі. Біз оны шеңбер бойымен өткіземіз. Қолыңызда доп бар әрбір адам бізге өзі туралы айтады (аты-жөні, қай сыныптан, оған не ұнайды)».

Психолог алдымен балалармен танысуды бастайды (осылайша бұл тапсырманы қалай орындау керектігін көрсетеді). Содан кейін ол допты шешіп, жіптің басынан алады және допты жақын тұрған балаға береді. Балалар өздері туралы айтып, қолында шешілетін жіпті ұстап, допты бір-біріне береді. Доп психологқа қайта келгенде, ол айтады:

«Міне, біз бір-бірімізбен таныстық. Енді жіпті тартып, көзіңізді жұмыңыз. Сіз біртұтас екеніңізді елестетіп көріңіз, бұл сіздің әрқайсыңыз үшін маңызды және маңызды».

Тыныс алу және үйлестіру жаттығуы.

Психолог:

«Терең дем алыңыз. Ингаляция кезінде алақаныңызды алға қаратып, түзу қолдарыңызды кеуде деңгейіне дейін баяу көтеріңіз.

Деміңізді ұстаңыз. Тыныс алу кезінде алақанның ортасына назар аударыңыз (алақанның ортасында «ыстық монеталарды» сезініңіз).

Баяу тыныс алу. Тыныс алғанда, екі қолыңызбен бір уақытта геометриялық фигураларды (шеңберлер, квадраттар, үшбұрыштар) салыңыз».

### *3. Негізгі бөлігі*

«Ғажайып іс» ойыны.

Психолог:

«Сенсеңізде, сенбесеңізде

Өте ақкөңіл жирафты,

Үлкен Египет пирамидасын,  
Айсбергті Тынық мұхитынан,  
Субұрқакпен бірге китті,  
Бегемоттардың бүкіл табыны  
Және өте танымал Фудзияма жанартауын  
Кеше ғана маған конверпен жіберіпті. . .

Қалай ойлайсыздар. балалар, мұндай жағдай болуы мүмкін бе?»

Балалардың жауаптарынан кейін психолог өлеңнің соңын оқиды:

«Сіз осындай сыйлықтар алдыңыз ба?

Сонымен, сіз маркаларды жинайсыз.

Пошташы әрқайсыңызға конверттер әкелгенін елестетіп көріңіз (балаларға «квадрат бүктеңіз» ойыны бар конверттер беріледі). Конверттердің мазмұнын қараңыз. Көптеген түрлі-түсті фигуралар! Мүмкін, бұл конверттерде біреу немесе бір нәрсе жасырылған шығар.

Бірдеңе жасау үшін фигураларды біріктіріп көріңіз».

Психолог балалармен бірге алынған бейнелерді талқылайды.

Психолог:

«Енді осы фигуралардан бір тегіс, әдемі шаршы жасауға тырысыңыз».

«Фигураны тап» тактильді есте сақтауды дамытуға арналған жаттығу.

Психолог баладан оған жақындауды, көзін жұмуды сұрайды. Оның алдына фигура қояды, сезінуді ұсынады және оны алып тастайды.

Психолог:

«Айтыңызшы, сіз өзіңізді қалай сезінесіз? Бұл фигура қалай көрінеді деп ойлайсыз?»

Бұл жаттығуды әр бала орындауы керек.

Көру қабілетінің бұзылуының алдын алуға арналған жаттығу «көзбен сурет салу».

Психолог:

«Енді Мен сізге сурет салуды ұсынамын. Бірақ қарындаштармен емес, бояулармен емес, көздеріңізбен. Көзіңізбен сағат тілімен 6 шеңбер және сағат тіліне қарсы 6 шеңбер сызыңыз.

Жарайсыңдар!»

#### *4. Сабақтың рефлексиясы*

Психолог балалардан сабақта немен танысқанын, не ұнағанын, не ұнамағанын сұрайды.

Балаларға қоштасу рәсімін ұсынады.



Екінші сабақ.

Тақырыбы: «Алақай мен оқушысымын»

Мақсаты: қолайлы эмоционалды атмосфераны құру. Балалардың оқушының мәртебесін түсінуі.

### Сабақ барысы

«Менің атым... Мен өзімді осы үшін жақсы көремін...» *жаттығуы*

Мақсаты: топ мүшелерінің есімдерін қалпына келтіру және жұмыс атмосферасын құру

Жаттығу барысы. Жаттығу шеңберде өткізіледі. Әрқайсысы кезек-кезек екі сөз тіркесін айтады: «Менің атым...және мен өзімді жақсы көремін...». Сіздің тілектеріңіз туралы даулар мен пікірталастарға алаңдамаңыз. Оларды кезекпен, бейтарап және жылдам айтыңыз.

«Көңіл – күй қандай?» *жаттығуы*

Мақсаты: оқушылардың эмоционалды жағдайын анықтау

Жаттығу барысы. Ойынға қатысушылар кезек-кезек жылдың қай мезгілі, табиғи құбылыс, ауа-райы олардың бүгінгі көңіл-күйіне ұқсас екенін айтады. Салыстыруды ересек адамға бастаған дұрыс: «менің көңіл-күйім тыныш көк аспандағы ақ бұлтты бұлтқа ұқсайды, ал сенікі ше?»

Ойын шеңбер бойымен өткізіледі. Психолог бүгінгі күні бүкіл топтың көңіл-күйі қандай екенін жалпылайды: қайғылы, көңілді, күлкілі, зұлым және т.б. балалардың жауаптарын түсіндіре отырып, ауа-райының қолайсыздығын, суық, жаңбыр, мұңды аспан, агрессивті элементтер эмоционалды қолайсыздықты көрсетеді.

Мақсаты: оқушының мәртебесін білу.

*Жаттығу барысы.* Психолог сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- Сіз мектеп оқушыларысыздар. Бұл нені білдіреді?

- Оқушы өзін қалай ұстауы керек?

Тақтада-мектептегі әртүрлі жағдайлары бар иллюстрациялар. Оқушылар үшін орынсыз мінез-құлықты таңдап, тақтадан алып тастау керек.



«Мен мектеп жасына дейінгі баламын, мен мектеп оқушысымын» тақырыбында сурет салу жаттығуы.

Мақсаты: «мектеп жасына дейінгі бала» және «мектеп оқушысы» позицияларындағы айырмашылықтарды түсіну

Жаттығу барысы. Балаларға екі сурет салу ұсынылады: «мен мектепке дейінмін», «мен мектеп оқушысымын» (қай сурет қай жерде екенін бірден болжай алатындай етіп жасаңыз, бірақ оны ешкімге айтпаңыз). Уақыт шектеулі (шамамен 20-25 минут). Сурет салу барысында жүргізуші қанша уақыт қалғанын еске салады. Кез-келген бала не салғаны туралы айтып бере алады. «Біз қазір оқушылармыз!»

Сонымен, бүгін біз мектепке бару, оқу, көп нәрсені білу және т. б. үшін баратынын білдік

«Көңіл-күйді салу» жаттығуы

Мақсаты: сабақтың соңында оқушылардың эмоционалды жағдайын көрсету.

Жаттығу барысы: Психолог балаларға түрлі-түсті қарындаштар немесе маркерлер жиынтығын, альбомдық парақтарды таратады. Балаларға көңіл-күйлерін салу ұсынылады.

Тыныш музыкамен балалар жаттығуды орындайды. Барлығы сурет салуды аяқтағаннан кейін, психолог балаларға өз суреттерін іліп қою керек деп санайтын түсті магнит таңдауды ұсынады. Сонымен, «сары», «көк» және басқа суреттер пайда болуы мүмкін. Алынған коллаж балалардың көңіл-күйін көрсетеді.

«Әдемі күн үшін рахмет» жаттығуы

Мақсаты: сапаны дамыту Алғыс айту және достық сезімдерін білдіру. Бұл сонымен қатар сабақты аяқтаудың Достық рәсімі

Жаттығу барысы: Психолог: шеңберге тұрамыз. Мен сендерге Достық сезімдері мен бір-бірімізге ризашылығымызды білдіруге көмектесетін шағын рәсімге қатысуды ұсынғым келеді. Ойын келесідей өтеді: Бәріміз қол ұстасып «жақсы күн үшін рахмет!» деп айтып, қол шапалақтап сабақты аяқтаймыз.

## Үшінші сабақ

Тақырыбы: «Мектеп өмірі»

Міндеттері: қарым-қатынасты ынталандыру, есте сақтауды, зейінді, логикалық ойлауды, қиялды, ұсақ моториканы, табандылықты дамыту.

Материалдар: музыкалық сүйемелдеу: «табиғаттың Сиқырлы дыбыстары», түрлі-түсті шеңберлер жиынтығы, ойындары бар карталар.

### 1. Сәлемдесу.

Сәлемдесу рәсімі.

### 2. Жылыту.

Психолог балалардан бүгін сабаққа қандай көңіл-күймен келгендерін сұрайды? Олар басқалармен не бөліскісі келеді?

Психогимнастикалық жаттығу: «жаңбыр».

Жаттығу музыканы қолдану арқылы жүзеге асырылады.

Психолог:

«Қараңызшы, аспаннан бір нәрсе түсіп жатыр. Сол қолыңызды созыңыз, алақаныңызды ашыңыз. Оң қолыңызды созыңыз, алақаныңызды ашыңыз. Алақаныңызбен жаңбыр тамшыларын ұстаңыз. Жоғары қарай созыңыз. Терең дем алыңыз. Қолыңызды төмен түсіріңіз, алақаныңыздағы тамшыларды шайқаңыз. Дем шығарыңыз. Тағы да қайталайық»

### 3. Негізгі бөлігі

«Нүктелер еліне саяхат» ойыны.

Психолог балаларға түрлі-түсті нүктелері бар парақты көрсетеді.

Психолог:

«Бұл не деп ойлайсыз? Бұл не сияқты?»

Балалар жауап береді.

«Сіз нүктелер еліне барғыңыз келеді ме?»

Бұл елге жол өте қиын болады. Сіздің дәптерлеріңізде осы нүктелер белгіленеді. Біз адасып қалмас үшін нүктені нүктеге біркелкі қосу керек. (Балалар тапсырманы дәптерлерінде орындайды).

Міне, біз ертегілер елінің қақпасына жеттік. Бірақ бұл не? Қақпа жабық және оның үстінде: «құлыптағы сиқырлы шамдардың жыпылықтауын дұрыс қайталайтын адам үшін ғана қақпа ашылады» деген жазу бар. Қайталап көрейік, әйтпесе біз нүктелер еліне кіре алмаймыз».

Әр балаға шеңберлер жиынтығы беріледі (3 Қызыл, 3 сары, 2 Көк).

Балалар оларды алдына бір түзу сызыққа қоюы керек. Психолог балаларға 3 секунд ішінде түрлі-түсті шеңберлерді әр түрлі ретпен бейнеленген жолақты көрсетеді. Содан кейін оны алып тастайды. Балалар шеңберлерді үлгі бойынша бірдей ретпен есте сақтап, орналастыруы керек.

Психолог:

«Сіз қандай кереметсіз! Қараңызшы, қақпа ашылды, сіз бен біз нүктелер елінде болдық. Бұл елде бәрі нүктелерден жасалған: көше де, үй де. Тіпті тұрғындар да көңілді нүктелер.

Қараңыз, бұл үйде шыбын тұрады. Ол да нүктеге ұқсайды».

«Шыбын» ойыны.

Психолог:

«Шыбын үйі бірнеше тордан тұрады. Бұл шыбын үйретілген. Қараңызшы, ол Орталық торда отырады, оған: «оңға» десең, - ол оңға ұшады, «жоғары» десең, - ол жоғары ұшады. Бірақ ол диагональ бойынша ұша алмайды. Сонымен, біз шыбынды жылжытамыз, бірақ оның үйден ұшып кетпеуін қамтамасыз етуіміз керек».

Балалар психологтың командаларына назар аудара отырып, ойын алаңында «шыбынды» ойша жылжытады.

«Бұл кім?» ойыны

Психолог:

«Балалар, бұл елде хайуанаттар бағы бар. Онда әртүрлі жануарлар өмір сүреді.

Бірақ олар нүктелермен шифрланған. Бұл жануарлардың не екенін білу үшін Сіз ұсынған суреттерде нүктелерді сандармен байланыстырасыз және не болатынын көресіз».

Әр баланың нүктелері бар карточкасы бар. Әр нүкте 1 немесе одан көп сандармен белгіленеді. Сандарды дәйекті түрде түзу сызықтармен байланыстыра отырып, балалар жануарлардың суреттерін алып және қандай жануар екенін атайды.

«Міне, үйге қайтатын кез келді. Жол оңай болмайды. Осы тоғыз нүктені көрдіңіз бе?

(Нүктелер тақтаға салынған). Нүктелер елінен шығу үшін оларды 5 сызықпен қосу керек».

#### 4. Сабақтың рефлексиясы

Сол схема бойынша. Қоштасу рәсімі.



## Төртінші сабақ

Тақырыбы: «менің досым мектеп портфелі»

Мақсаты: балаларды тәртіпке, дәлдікке, оқулықтарға және басқа да мектеп заттарына ұқыпты қарауға үйрету.

«Жел соғады ....» жаттығуы

Мақсаты: бірінші сынып оқушыларын бір-бірінің әдеттерімен таныстыру

Жаттығу барысы. «Жел соғып тұр...» психолог ойынды бастайды. Ойынға қатысушылар бір-бірін көбірек білуі үшін сұрақтар келесідей болуы мүмкін: «аққұба шашы бар адамға жел соғады» барлық аққұбалар бір үйіндіге жиналады. «Жел кімде болса, соны соғады... әпкесі бар», «жануарларды кім жақсы көреді», «ертегілерді кім көп көреді», «достары бар» және т.б. жүргізушіні өзгерту керек, бұл әркімнен қатысушылардан сұрауға мүмкіндік береді.

«Мектепте маған не керек?»

Мақсаты: мектеп құралдарымен танысу

Жаттығу барысы. Психолог оқушыларға мектеп құралдары туралы жұмбақтар жасырады

Көктемде, Күзде,

Қыста да,

Күн сайын жүр ұста да.

Ал, жазда,

Үш ай бойына

Алмайсың оны қолыңа.

(Портфель)

Аяғы біреу,

Қолы жоқ,

Шиыр-шиыр жолы көп.

Өзі сөйлей білмейді,

Салған ізі сөйлейді.

(Қалам)

Бір нәрсе ала шұбар, қара тұмсық,

Қарасаң басқан ізі қисық-қисық.

Ағаш таяқты, өзі жансыз.

(Қарындаш)

Азалап ақ қағаз жүзін,

Жоқ етер қарындаш ізін.

(Өшіргіш)

Өзі тор көз,

Өзі жол,

Ішіне жазар ақпарат мол.

(Дәптер)

Қабат – қабат қатталған,

Асыл сөзбен апталған.

Парағы бар сөйлейтін,

Ол қазына сөйлейтін,

(Кітап)

«Енді айтыңызшы: оқушы мектепке немен барады? (Балалар жауап береді: портфель) Дұрыс,

портфель. Ал ол портфель өзімен бірге не алады? (Балалар жауап береді: қаламдар,

қарындаштар, оқулықтар, өшіргіштер.) Жарайсыңдар! Ал мектеп жасына дейінгі балалар

өздерімен бірге мектепке не әкелгісі келеді? (Балалар жауап береді: ойыншықтар,

қуыршақтар, машиналар.) Бірақ портфель туралы ертегіні тыңдаңыз.

*М. А. Панфилованың «портфельді жинау» ертегісі*

Мектептен кейін барлық оқушылар үй тапсырмасын адал орындап, ереже-өлеңдер жазды.

Тиін өзінің тамақтану ережесін альбомға салуды шешті. Сурет сәтті болды: түрлі-түсті

қарындаштармен үстел басында отырған бірінші сынып оқушысы бейнеленген, қасықты,

шынтақ пен майлықты дұрыс ұстап отыр екен. Тиін өз жұмысына аздап таң қалды. Содан

кейін ол альбомды портфельге салып, достарымен орманда ойнауға жүгірді...

Мектепте мұғалім үй тапсырмасын тексерді. Балалар мұғалімді жауаптарымен қуантты. Тек тиін әлі өз үлгісін көрсеткен жоқ. Ол альбомды сөмкесінен таба алмады.

- Мүмкін сен өз ережеңді айтасын, Тиін? – деп Кірпі ұсынды.
- Бірақ суретсіз маған өлеңді еске түсіру қиын болады! Қазір табамын! Мен альбомды сөмкеге салғанмын! – деп Тиін жылап қоя жаздады.
- Жарайды, Тиінге көмектесейік! – деп мұғалім балаларға жүгінді.

Қоян мен Қасқыр оған көмектесе бастады, жоғалған альбомды тезірек табу үшін портфельдегі барлық заттарын үстелге шығара бастады. Бірақ альбом тиіннің портфелінен табылған жоқ. Мектеп заттарынан басқа партада жаңғақтар, бұтақтар, садақтар, гүлдер, кәмпиттер орамдары және тіпті құрғақ саңырауқұлақтар болды. Кірпі мен оқушылар осы қазыналардың барлығына қызығушылықпен қарады.

- Ой, міне, менің альбомым! – Тиін альбомның табылғанына қуанып.
- Ал, Тиін, бәріне суретіңді көрсет, - деп күлді мұғалім.

Тиін өз шығармасымен мақтанып рифмамен ережелерді оқыды, бірақ балалар шапалақ ұрғанның орнына, балалар «қазбаларды» қызығушылықпен қарастыруды жалғастырды.

- Сендер не қарап отырсындар? – деп тиін жолдастарынан сұрады.
- Мұның бәрі сенің мектеп сөмкесіне қалай сиып кетті? - деп сұрады Қонжық.
- Менің анам көптеген қалталарды тігіп берген, сондықтан бәрі сиып кетті! – деді, Тиін мақтана отырып.
- ИЯ, сенің анаң қызына мектеп заттарын бөлімдерге: бір қалтаға қалам, екіншісіне дәптер, үшіншісіне кітап қою ыңғайлы болу үшін күшті ойлап тауыпты... – деп Кірпі Тиінға түсіндіре бастады.

- Неліктен оларды осылай салу керек? Басқа жолмен де жасай аласын: бір қалтада мектеп заттары, екіншісіне жаңғақтар, үшіншісіне кәмпиттер... – өз дегнінде тұрды Тиін.

- Әрине, сен солай да сала аласын, бірақ біз сенің альбомыңды іздеуге қанша уақыт жұмсадық?! – деді мұғалім қарсылық білдіріп.

Тиін аздап ойланып қалды. Ал Кірпі бүкіл сыныптан сұрады:

- Балалар, сабаққа дайындалуға ыңғайлы болу үшін портфельді қалай жинайсындар?

- Мен дәптерлер мен оқулықтарды саламын, — деп өз тәжірибесімен бөлісті Қасқыр.

- Ал сен оларды портфельге салғанда немесе шығарғанда, дәптерлер мыжылып қалуы мүмкін бе? – деп мұғалім ұсынды.

- Иә, олар мыжылып жатыр, – деп растады Қасқыр.

- Мен бәрін ретімен, қалтаға саламын, сондықтан дәптерлер бөлек, оқулықтар бөлек, қарындаштар мен қаламдар басқа қалтада тұрады, – деді Қоян.

- «Бұл дұрыс», — деп мақтады мұғалімі. - Өйткені, бізге мектеп пәндері ұзақ уақыт бойы қажет болады, сондықтан оларды әдемі етіп сақтау үшін оларға қамқорлық жасау керек.

- Оған қалай қамқорлық жасау керек? Олар тірі емес қой! – деп сұрады Тиін.

Дұрыс орналастырыңыз, оны қаптаңыз, уақытында жөндеңіз, емдеңіз. Заттарға қамқорлық жасау, тірі заттарға қамқорлық жасау сияқты қажет, содан кейін олар бізге адал қызмет етеді.

Егер біз өз заттарымызға немқұрайлы қарайтын болсақ, онда олар «Мойдадыр» ертегісіндегі ыдыс-аяқ сияқты қашып кетуі мүмкін.

Балалар күлді, бірақ содан кейін олар портфельдеріне көңілсіз қарады.

- Мен сөмкемнің қашып кетуін қаламаймын! – деді Түлкі.



- Мен де қаламаймын! – деп барлық балалар сыбырлады.
- Онда біз өз портфельдерімізге қамқорлық жасайық, оларға артық заттар салмайық, – деп аяқтады мұғалім.

Үзілісте әр оқушы портфельдеріндегі заттарын тексеріп, дәптерлердегі мыжылған парақтарын тегістеп, қарындаштарды ұштап, бәрін бөлімдерге бөліп салды.

«Мен мектеп сөмкесіне ... саламын» *жаттығуы*

Мақсаты: есте сақтау қабілетін дамыту, мектеп пәндері туралы білімді бекіту

*Жаттығу барысы.* Балалар шеңберде отырады немесе тұрады. Бірінші бала: «мен сөмкеге ... саламын» – және мектепте қажет пәнді атайды. Келесі бала өзінен бұрын аталғанды қайталай отырып, жаңадан пән атауын қосады.

«Әдемі күн үшін рахмет» *жаттығуы*

Мақсаты: сапаны дамыту Алғыс айту және достық сезімдерін білдіру. Бұл сонымен қатар сабақты аяқтаудың Достық рәсімі

*Жаттығу барысы:* Психолог: шеңберге тұрамыз. Мен сендерге Достық сезімдері мен бір-бірімізге ризашылығымызды білдіруге көмектесетін шағын рәсімге қатысуды ұсынғым келеді. Ойын келесідей өтеді: Бәріміз қол ұстасып «жақсы күн үшін рахмет!» деп айтып, қол шапалақтап сабақты аяқтаймыз.

## *Бесінші сабақ*

Тақырыбы: *«Біздің сынып – бұл бәріміз!»*

Міндеттері: шиеленісті жеңілдету қабілетін, өз ойларын басқа балалардың ойларымен байланыстыру қабілетін дамыту; зейінді, визуалды есте сақтауды, моториканы және қол-көзді үйлестіруді дамыту, ойнатудың дұрыстығына сенімділікті қалыптастыру.

Құралдар жинағы: Көңілді ер адамдар бейнеленген парак, ватманның екі парағы, маркерлер, доп, музыкалық сүйемелдеу.

1. *Сәлемдесу рәсімі.*

2. *Жылыту*

Психолог:

«Балалар, адамға жақсы көмекші не деп ойлайсыңдар? (Балалар болжам жасайды). Менің ойымша, адамның ең жақсы көмекшілері – күлкі мен күлімсіреу.

Шиеленісті жеңілдету ойыны, топта жылы атмосфера құру: «көкөністермен ұрысамыз».

психолог балаларға жаман сөздермен емес, көкөністермен атауды ұсынады.

*Мысалы:*

Сен қиярсын!

Ал, сен шалғамсың!

Сен сәбізсін!

Ал, сен қырыққабатсың! – деп.

3. *Негізгі бөлімі*

Психолог:

«Бірде шағын қалада керемет оқиға болды. Цирк келді! Балалар қойылымға бірнеше рет келді. Онда акробаттар мен әуе гимнасттары, эквилибристер мен сиқыршы өнер көрсетті.

Бірақ ең жақсысы Көңілді сайқымазақтардың қойылымы болды. Олар көрермендерді қатты күлдіргені соншалық, іштері ауырып қалды.

Сіз бен біз көңілді тапсырманы орындайық.

Өз ойларын басқа балалардың ойларымен байланыстыру қабілетін дамытуға бағытталған ойын: «біз үш жұп қолмен сурет саламыз».

Психолог балаларды үштікке бөледі. Бірінші үштіктен бірінші баланы шақырады және оны параққа сурет салуын бастауға сұрайды.

Психологтың белгісі бойынша бала сурет салуды тоқтатып, орнына оралады. Басталған сурет жабылады және психолог келесі баланы шақырады, ол сурет салуды жалғастыруы

керек. Үшінші шақырылған адам жұмысты аяқтауы керек. Содан кейін екінші «үштік» сурет сала бастайды.

Осы тапсырманы орындағаннан кейін балалар кімнің ең күлкілі сурет салғанын салыстырады. Олар әртүрлі күлкілі қимылдарды көрсетіп, оларды қайталауды сұрайды.

*Зейін мен визуалды есте сақтауды дамытуға арналған жаттығу: «көңілді адамдар».*

Психолог балаларға жаттығулар жасайтын Көңілді ер адамдар бейнеленген парақты көрсетеді.

Психолог:

«Мұнда жаттығулар жасап тұрған Көңілді ер адамдар салынған. Мұқият қарап, барлық қимылдарын есте сақтап алыңдар. Психолог суретті 20 секунд ішінде көрсетеді. Содан кейін балаларға көңілді ер адамдар қандай қимылдар жасағанын ретімен еске түсіріп, оларды көрсетуді ұсынады.

*Моториканы және қол-көзді үйлестіруді дамытуға арналған жаттығу: «сайқымазақ».*

Психолог балалардан екі қолына қарындаш алып, бір уақытта екі қолымен көңілді клоунды салуды сұрайды. Психолог бұл тапсырманы орындау үлгісін береді. Балалар сайқымазақтарды салғаннан кейін психолог оларды бояуды ұсынады.

*Психогимнастикалық жаттығу: «ойыншықтар».*

Психолог:

"Сиқыршы сізді ойыншыққа айналдырды деп елестетіп көріңіз. Көзіңізді жұмып, қандай ойыншыққа айналғаныңызды көруге тырысыңыз. Енді көзіңізді ашып, ойыншықты қимылмен бейнелеуге тырысыңыз. Қалған жігіттер бұл ойыншықтың не екенін болжайды".  
Көбеюдің дұрыстығына деген сенімділікті дамыту ойыны: "құс – аң - балық".

Психолог:

«Цирк аренасында итбалықтар өнер көрсетті. Олар допты бір-біріне мұрындарымен лақтырғаны соншалық, олардың ептілігіне таң қалып қарауға болады. Бізде байқап көрейік. Бірақ жай ғана емес, сонымен бірге «құс», «аң» немесе «балық» деп айтуымыз керек. Егер сен: «құс» деп айтсаң, онда допты ұстаған адам осы түрдің өкілін еске түсіріп, атауы керек. Егер сен: «аң» деп айтсаң, онда біз жануарлардың өкілін еске түсіріп, ал егер ол «балық» болса, онда сендер балықтың атын атайсыңдар. Мысалы: торғай – құс, сазан – балық, қасқыр аң.

#### 4. Сабақтың рефлексиясы

Психолог:

«Ал сендер бүгінгі цирк қойылымдарына белсене қатыстыңдар ма? Ұнады ма? (Балалар цирк туралы өз әсерлерімен бөліседі).

Бүгін сендер қиял циркіне барып, көңілді, ойын-сауық тапсырмаларын орындадыңдар. Бірақ олар қарапайым емес еді. Сізге зейінді болу, жақсы есте сақтау және тапсырмаларды тез орындау қабілеті қажет болды.

Әр адамның өмірінде күлкі, мейірімді әзіл болуы керек. Өйткені әзіл-оспақты адам әдетте мейірімді, тапқыр, икемді адам болып келеді».

Қоштасу рәсімі.



## Алтыншы сабақ

Тақырыбы: «Мектептегі көңіл – күй»

Мақсаты: мазасыздықты азайту, баланың өзін-өзі күшейту, баланың психикалық тонусын арттыру, өзіне деген сенімділікті арттыру.

1. Сәлемдесу рәсімі.

2.

«От» Жаттығуы

Мақсаты: шиеленісті жеңілдету, көңіл-күйді білдіру.

Жаттығу барысы. Психолог: Балалар, бұл жаттығу кезінде сендер өзіңіздің көңіл-күйіңізді сөзбен немесе сөзсіз жеткізе аласыңдар. Фигураларды бейнелеу арқылы қозғалыстағы көңіл-күйлеріңді білдірейік. «От!» деген сөзге біз қазір көңілді музыкаға секіреміз, билейміз және «1,2,3 тоқта!» сигналы бойынша: сендер өздеріңнің көңіл-күйлеріңе сәйкес келетін фигураны бейнелеп қатып қалуларың керек (Балалар музыкамен қозғалады және бұйрық бойынша фигураларды бейнелейді).

«Көңіл-күйді бейнелеу» жаттығуы

Мақсаты: эмоциялар туралы білімді бекіту

Жаттығу барысы. Қатысушылар таңбаларды тарту арқылы, эмоциялар бейнеленген карточкаларды алады. Бала өзінің эмоциясын бейнелей отырып жасырады. Басқа балалар бұл қандай эмоция екенін табулары керек.

«КӨБЕЛЕКТЕР ӘЛЕМІ» ЖАТТЫҒУЫ:

Мақсаты: Релаксация және қиялын дамыту.

Қажетті құралдар: Музыка, баяу орындалатын музыка.

Жаттығудың өтілу барысы:

Балалар орындықтарға денелерін бос ұстап отырып, аяқ қолдарын еркін созады.

Психолог: арнайы релаксацияның әуенің қосып былай дейді:

Көздеріңді жұмып, менің даусымды естіндер. Жеңіл әрі жаймен демалыңдар. Өздеріңді керемет жаздың шуақты күнінде шалғанда жүргендеріңді елестетіндер. Дәл қазір сендердің көз алдарыңа ғажайып көбелек гүлден гүлге ұшып жүргенің көріп тұрсыңдар.

Оның қанаттарының қимыл қозғалысына қараңдаршы!

Ол қанаттарың жеңіл әрі әсем етіп қозғалтады. Енді әрқайсыларың осы көбелектің

ғажайып үлкен әрі керемет қанаттарың өздеріңе қиялдап көріңдерші! Сендердің қанатарың төмен жоғары баяу қалықтап қозғалып жатқаның сезініңдер! Ауада баяу қалықтап жүргендеріңді сезініп рахаттаныңдар!

Ал енді өздерің ұшып жүрген жерлеріңнен төмендегі жап жасыл болып тұрған шалғанға көз салыңдар. Қараңдаршы, қандай жайқалып тұрған гүлдердің көптігін! Көздеріңмен ең әдемі гүлді тауып алып соған жақындай түсіңдер! Енді сендер өздеріңнің гүлдеріңнің иісін сездіңдер! Жайменен қалықтап осы гүлдің аңқыған иісінің ортасына отырыңдар! Тағыда оның жұпар иісімен демалыңдар.... енді көздеріңді ашыңдар!

Балалар кезекпен өздерінің сезімдері жайлы айтады.

«Әдемі күн үшін рахмет» *жаттығуы*

Мақсаты: сапаны дамыту Алғыс айту және достық сезімдерін білдіру. Бұл сонымен қатар сабақты аяқтаудың Достық рәсімі

Жаттығу барысы: Психолог: шеңберге тұрамыз. Мен сендерге Достық сезімдері мен бір-бірімізге ризашылығымызды білдіруге көмектесетін шағын рәсімге қатысуды ұсынғым келеді. Ойын келесідей өтеді: Бәріміз қол ұстасып «жақсы күн үшін рахмет!» деп айтып, қол шапалақтап сабақты аяқтаймыз.

## Қолданылған әдебиеттер:

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). – М.: Генезис, 2011.
2. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М., 2001.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «я»: программа формирования психологического здоровья у младших школьников. – М., 2001.
4. Новикова Л.М., Самойлова И.В. Настольная книга школьного психолога. 1-4 классы – М.: Эксмо, 2009.
5. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе. М., 2004.
6. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М., 2001.
7. Практическая психология образования. // Под. ред. И.В. Дубровиной М., 1998.
8. Ратанова Т.А. Общая психология. Диагностика умственных способностей детей. М., 1998.
9. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. С-Пб., 2000
10. Программа по психокоррекции трудностей адаптации у 1 классников, Рождествова Д.А., 2022.
11. ПРОГРАММА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ «Я школьник», Соснина О.П., 2017.