

**Клейменова Алина Казбековна**

направление менеджмент в образовании, магистратура, 2 курс  
Московский педагогический государственный университет,  
Kleimenova Alina Kazbekovna,  
direction of management in education, Master's degree, 2nd year  
Moscow Pedagogical State University,

**ВНЕУРОЧНАЯ ЗАНЯТОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
КАК РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ  
EXTRACURRICULAR EMPLOYMENT  
OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN AS A SOLUTION  
TO THE PROBLEM OF ADAPTATION TO SCHOOL**

**Аннотация:** Статья рассматривает проблемы, связанные с психологическим и физическим развитием первоклассников, и предлагает пути их решения через организацию внеурочной деятельности. Также обсуждаются возможные негативные аспекты внеурочной деятельности в школе и дополнительных образовательных учреждениях. Авторы обращают особое внимание на учебную нагрузку и предлагают рассмотреть способы преодоления трудностей вне школы в целях лучшего физического и психического развития детей. При этом особое внимание уделяется созданию оптимальных условий для организации внеурочной деятельности и развитию детей.

**Abstract:** The article examines the problems associated with the psychological and physical development of first-graders and suggests ways to solve them through the organization of extracurricular activities. Possible negative aspects of extracurricular activities in schools and additional educational institutions are also discussed. The authors pay special attention to the educational load and suggest considering ways to overcome difficulties outside of school in order to improve the physical and mental development of children. At the same time, special attention is paid to creating optimal conditions for the organization of extracurricular activities and the development of children.

**Ключевые слова:** физическое и психическое развитие, учебная нагрузка, пути преодоления трудностей вне школы, условия организации внеурочной деятельности ребенка.

**Keywords:** physical and mental development, educational load, ways to overcome difficulties outside school, conditions for organizing extracurricular activities of a child.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время очень актуальна из-за учебных нагрузок, несоответствия между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабой функциональной готовности к школе и отсутствия учебной мотивации, что приводит к стрессу для многих детей. Особенно подвержены риску младшие школьники, которым нужно быстро адаптироваться к школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Начало школьной жизни представляет серьезное испытание для большинства детей, поскольку связано с резким изменением образа жизни. Дети должны адаптироваться к новому коллективу, требованиям и ежедневным обязанностям.



Этот период вхождения в новую для детей жизненную ситуацию имеет важное значение, поскольку успешность овладения учебной деятельностью, комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка и его отношение к школе и учению зависят от благополучного протекания этого периода.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию универсальных учебных действий (УУД) разработана адаптационная программа «Играя, учимся общаться. Адаптация к первому классу».

Работа по данной программе проводится в рамках духовно-нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и важным компонентом социального заказа для образования.

Программа курса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и представляет собой систему групповых занятий, включающую элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии и групповые дискуссии.

Адаптация первоклассников к школьному обучению привлекает внимание ученых-педагогов, психологов, учителей-практиков и школьных психологов, так как это одна из типичных проблем. Адаптация к школе представляет собой процесс приспособления и изменения психики ребенка в условиях перехода к систематическому школьному обучению. В этот период происходит перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сферы младшего школьника.

Проблема адаптации ребенка к школе была исследована в работах таких ученых, как Л. Божович, Л. Выготский, В. Давыдов, И. Дубровина, Д. Эльконин, Г. Костюк, М. Лисина, С. Максименко и других.

Вопросы психолого-педагогической работы с дезадаптированными первоклассниками рассматриваются в научных разработках М. Безруких, И. Дубровиной, А. Захарова, Д. Исаева, В. Кагана, В. Кисловской, Б. Кочубея, Т. Нежной, А. Прихожана, Е. Филиповой и др.

Ученые трактуют понятие «адаптация» (лат. *adapto* – приспособляю) как процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды. Адаптация к школе представляет собой перестройку познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сферы ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению.

Поступление в школу и начальный период обучения вызывают коренную перестройку образа жизни и деятельности ребенка. Кризис 6-7 лет представляет собой переломный критический возрастной этап, который определяет весь последующий период школьной жизни. Поэтому, обсуждая проблемы младшего школьного возраста, необходимо учитывать проблемы двух возрастных отрезков: кризисы 6-7 лет как критического возраста и собственно младшего школьного возраста.

Л. Выготский определял психологический возраст как «новый этап построения личности, ее деятельности, психические и социальные изменения, которые впервые возникают на данном возрастном этапе и которые определяют сознание ребенка, его отношение к среде, его внутреннюю и внешнюю жизнь, весь ход его развития в данный период» [9, с. 248].

Если рассмотреть данное определение в контексте всего учения Л. Выготского об онтогенезе, основными составляющими психологического возраста станут социальная ситуация развития, деятельность ребенка и новообразования в сфере сознания и личности. Особенности социальной ситуации развития первоклассника характеризуются тем, что он имеет более высокий социальный статус, чем дошкольник, а также тем, что у него появляются качественно новые права и обязанности. Создание условий для облегчения адаптации ребенка



к школе требует внутренних изменений, связанных с формированием качественно новых личностных новообразований. Для учащихся младших классов особое значение имеет усвоение нравственных норм и правил поведения, усвоение правил и механизмов учебной деятельности, формирование мотивационной сферы (особенно важен мотив достижения успеха).

После поступления в школу происходят значительные изменения в условиях жизни и деятельности ребенка, где основным становится учебная деятельность. Режим школьных занятий требует более высокого уровня произвольности поведения по сравнению с дошкольным детством. Необходимость в установлении и поддержании отношений с учителями и сверстниками во время совместной деятельности требует развитых навыков общения. Дети этого возраста стремятся удовлетворить не только познавательные потребности, но и потребность в новом социальном статусе, который они приобретают, вступая в новую серьезную деятельность – обучение. Это приводит к формированию такого психологического новообразования, которое называется «внутренней позицией школьника».

Важной частью адаптации ребенка к школе является физиологическая адаптация, которая проходит через следующие этапы:

1. Этап ориентирования, на котором все системы организма реагируют на новый комплекс воздействий, связанных с началом систематического обучения.
2. Этап неустойчивого приспособления, где организм ищет оптимальные или близкие к оптимальным реакции на эти воздействия.
3. Этап относительно устойчивого приспособления, где организм находит лучшие варианты реагирования на нагрузку с меньшим напряжением всех систем.

Адаптация первоклассника включает два основных уровня готовности: физический и психологический. Следовательно, готовность к школьному обучению предполагает не только формирование определенных учебных навыков в дошкольном учреждении [10; 11].

Каждая форма деятельности школьника, будь то умственный труд по усвоению новых знаний или психологическое напряжение общения в большом коллективе, требует от каждой системы организма своего напряжения. Организм тратит все больше ресурсов, чтобы справиться с этими нагрузками. Важно учитывать, что возможности детского организма ограничены, и длительное напряжение и усталость могут негативно сказаться на здоровье первоклассника.

Дети, у которых есть опыт общения, развитая речь, сформированные познавательные мотивы и умения саморегуляции, легче адаптируются к школьным условиям. Часто дети, посещавшие детский сад, имеют преимущества, так как там целенаправленно формируются элементы готовности к школьному обучению. Дети, не посещавшие дошкольные учреждения, могут иметь преимущества в познавательной сфере, но часто испытывают трудности в общении со сверстниками и занимают эгоцентрическую позицию. Проблемы, возникающие из-за недостаточной готовности первоклассников к школе, могут привести к дезадаптации ребенка. Неспособность адекватно себя вести и неудачи в учебной деятельности могут вызвать школьные неврозы.

Педагоги и психологи, работающие в начальной школе, сталкиваются со следующими задачами: 1) содействовать лучшей адаптации ребенка к школе; 2) отслеживать условия жизнедеятельности и динамику психического и личностного развития детей; 3) способствовать наилучшему овладению учебной деятельностью в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей; 4) создавать условия для формирования важных личностных структур и качеств; 5) своевременно замечать и предупреждать отклонения в развитии ребенка и в овладении ими учебной



деятельностью; б) учить детей элементам саморегуляции и самоконтроля для успешного преодоления трудностей и гармоничного перехода в среднюю школу [10; 11].

Для решения указанных задач используются конкретные формы работы, связанные с основными проблемами, характерными для первоклассников. Внеурочная деятельность выступает как одна из форм работы учителя и школьного психолога по улучшению адаптации первоклассников. Внеурочная работа является важной частью учебно-воспитательного процесса, охватывая организованные занятия с группой или подгруппой учеников во внеурочное время для расширения знаний, умений и навыков, развития самостоятельности, способностей и интересов учащихся, а также для обеспечения разумного отдыха. Эта работа основана на самостоятельности и добровольности учащихся и учитывает их возраст, умственное и физическое развитие.

Внеурочная деятельность первоклассников организуется в соответствии с интересами и желаниями детей и их родителей. Она может быть спланирована в следующих направлениях:

1. Организация групп продленного дня.

2. Проведение общешкольных и классных мероприятий во внеурочное время для знакомства первоклассников с школьными традициями. Педагоги должны учитывать возрастные особенности первоклассников при планировании содержания и форм воспитательной работы. Игры, детские праздники, экскурсии, выставки детского творчества и концерты для родителей оказывают благоприятное влияние на процесс адаптации первоклассников к новым условиям школьной жизни.

3. Организация совместных экскурсий для первоклассников в городские учреждения дополнительного образования, такие как краеведческие музеи и библиотеки, для знакомства с информационным пространством города.

Таким образом, начало обучения в школе является сложным и ответственным моментом в жизни детей с точки зрения социально-педагогического, психологического и физического развития. Адаптация к школе происходит на протяжении начальной школы, и сочетание черт дошкольного детства с особенностями личности школьника будет характеризовать весь период школьного возраста. Школьное обучение предъявляет определенные требования к ребенку, объединенные в понятие «готовность к школьному обучению», и наиболее значимым показателем готовности считается адаптация к школе.

Учебная деятельность является ведущим видом деятельности для детей младшего школьного возраста. В процессе учебной деятельности формируются основные новообразования в познавательной и личностной сферах младших школьников. Таким образом, младший школьный возраст является важным и трудным этапом жизненного пути ребенка. От того, как пройдет адаптация, усвоение новых требований, сформируется мотивация обучения и т.д., зависит развитие детей в средних и старших классах: ведь большинство школьных проблем уходят корнями именно в начальное звено.

Образовательное учреждение реализует основную программу начального общего образования через учебный план и внеурочную деятельность. Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности, таким как спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное и общекультурное. Ее формы включают экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики [1, 2, 3].

Внеурочная деятельность, также, как и деятельность на уроках, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Однако ее особенность заключается в том, что она реализуется в формах, отличных от урочных, с



учетом запросов учащихся и выбора их родителей. Также учитываются кадровые, материально-технические и другие условия. Образовательные учреждения могут выбирать различные модели организации внеурочной деятельности, такие как модель дополнительного образования, модель «Школы полного дня», оптимизационная модель и инновационно-образовательная модель.

Многие родители первоклассников задаются вопросом о необходимости дополнительного образования и внеурочной занятости в кружках, клубах и секциях помимо школьных предметов. Чтобы разобраться в этом, рассмотрим трудности, с которыми сталкивается первоклассник в процессе адаптации, возможные способы их преодоления, а также роль внеурочной деятельности и дополнительного образования в этом процессе.

Согласно федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации», дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организацию свободного времени. Дополнительное образование детей способствует их адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации и выявлению, и поддержке детей с выдающимися способностями. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать их возрастные и индивидуальные особенности [4].

Одной из особенностей физического развития младших школьников является усиленный рост их мускулатуры, увеличение мышечной массы и значительное увеличение мышечной силы. Это приводит к высокой подвижности детей, их стремлению к бегу, прыжкам, лазанию и невозможности находиться в одной позе продолжительное время. Определенные требования к организации обучения в общеобразовательных организациях указаны в постановлении главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013). Для увеличения двигательной активности детей рекомендуется включать в учебные планы предметы двигательного характера, такие как хореография, ритмика, современные и балльные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм. Дополнительно, двигательная активность детей может быть обеспечена физкультминутками, организованными подвижными играми на переменах, спортивным часом для детей, посещающих группу продленного дня, внеклассными спортивными занятиями и соревнованиями, общешкольными спортивными мероприятиями, днями здоровья, а также самостоятельными занятиями физической культурой в секциях и клубах [5].

В свете вышесказанного, очень важно, чтобы первоклассники разнообразно занимались как во время уроков в школе, так и во время домашних заданий. Это может включать комбинацию слушания материала, выполнения письменных заданий и практических упражнений, использование наглядности, объяснений с помощью беседы, проведение моментов физической активности, уроков под открытыми окнами в теплое время года и частого проветривания помещения в прохладную погоду.

В дополнение к этому, родители первоклассников иногда стремятся записывать своих детей в спортивные секции и кружки с целью развития их физического здоровья. Однако, в период адаптации к школе, это может быть не так полезно, как родители думают, и привести к дезадаптации младших школьников. В дополнительном образовании одним из главных недостатков является отсутствие свободного времени у ребенка и увеличение физической нагрузки на его организм. Если помимо школы ребенок ходит, например, на карате, в музыкальную школу и на английский, а затем вечером занимается домашними



заданиями, у него не остается времени на отдых и простые детские занятия. Это относится и к выходным дням, так как дополнительные учреждения часто планируют занятия на субботу и воскресенье. В результате, на выходных родители часто нагружают своих детей так же, как и в будни, и детям просто не остается ничего времени на обычное детство с играми на улице и прогулками в парке. Еще одной проблемой может стать физическое здоровье, если родители неправильно выбирают дополнительные занятия. Если это спорт, то выбор вида спорта родителями может не учитывать способности и особенности физического развития ребенка (а часто исходя из собственных пожеланий родителей), и излишние физические нагрузки в стремлении достичь спортивных рекордов также могут привести к дезадаптации первоклассников к школе из-за стресса и физического переутомления [6].

Существенным фактором в развитии психики и познавательной деятельности первоклассников является улучшение их нервной системы, связанное с развитием мозга. Все это создает биологические условия для развития нервно-психической деятельности младших школьников. У них укрепляется контроль сознания над поведением, развиваются элементы волевых процессов. Происходят изменения во взаимодействии возбуждения и торможения: процессы торможения становятся более сильными, однако возбуждение остается преобладающим в поведении. Высокая подвижность младших школьников и острая реакция на внешние воздействия сопровождаются быстрым утомлением, что требует осторожного отношения к их психике и умелого переключения с одного вида деятельности на другой. В этой связи внеклассная деятельность, организованная в школе или дополнительных образовательных учреждениях, положительно влияет на процесс адаптации первоклассников к школе, так как:

- занятия в кружках и секциях основаны на интересах ребенка;
- помогают развивать таланты ребенка и обнаруживать его скрытые способности, что повышает его самооценку и открывает возможности для выбора профессии в будущем;
- такая внеклассная деятельность является сменой обстановки и видов общения для детей;
- для занятий в малых группах обычно выделяются отдельные, специально оборудованные помещения;
- занятия проходят в более неформальной обстановке, без строгих требований к дисциплине;
- такая нерегламентированная деятельность позволяет детям «отдохнуть от школы».

В итоге, данная переработка текста сохраняет основные идеи о важности разнообразия деятельности первоклассников в школе и во время домашних заданий, а также о воздействии дополнительного образования на адаптацию и развитие детей.

При организации дополнительной деятельности на этапе адаптации первоклассников следует учитывать индивидуальные особенности детей и факт того, что у большинства из них наблюдается несоответствие паспортного и биологического возраста. Даже у детей, которые признаны психически здоровыми, может иметься отставание в развитии до 1,5-2 лет. Для этого законодательно определены учебная и физическая нагрузки на учеников младших классов, включающие:

- 1) количество учебных часов в неделю и году;
- 2) объем домашнего задания для каждого класса;
- 3) объем дополнительных занятий после школы. В первом классе при пятидневной учебной неделе недельная учебная нагрузка не должна превышать 21 академический час;
- 4) занятия дополнительной деятельностью также регулируются ФГОС (федеральным государственным образовательным стандартом) НОО (начальным общим



образованием) и санитарно-эпидемиологическими требованиями. Допустимый максимальный объем дополнительной деятельности в неделю для всех классов начальной школы составляет 10 академических часов и не зависит от длительности учебной недели. Занятия такой деятельностью могут проводиться в течение недели, а также в период каникул, выходных и нерабочих праздничных дней. Для организации дополнительной деятельности используются различные формы работы с младшими школьниками, такие как экскурсии, кружки, секции, клубы, круглые столы, конференции, диспуты, научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, проектная деятельность, общественно полезные практики, учебные курсы по выбору и так далее.

Допустим, если по плану предусмотрено посещение театра во время каникул для просмотра определенного спектакля, то перед этим учителем совместно с родителями проводится подготовительная работа, включающая беседы, классные часы, изучение литературных произведений и т.п. После посещения спектакля проводится его обсуждение, учащиеся делятся впечатлениями, организуются конкурсы рисунков и т.д. В целом, на такое мероприятие может потребоваться до 10 академических часов, то есть допустимая недельная нагрузка на дополнительные занятия [3, 5].

Не редко процесс адаптации первоклассников замедляется из-за большой интеллектуальной нагрузки. Их учебные программы и методы обучения сильно сконцентрированы на левом полушарии. Перед поступлением в школу дети в дошкольном возрасте больше занимались правополушарными активностями, такими как рисование, лепка, игры и танцы, в то время как нагрузка на левое полушарие была меньшей. Однако для полноценного развития личности ребенка необходимо гармоничное развитие обоих полушарий мозга и установление эффективных связей между ними. Полушария должны работать совместно: правое полушарие может оценивать работу левого, а левое может быть мерой качества для правого полушария. В результате неравновесия и высокой нагрузки на левое полушарие учащиеся быстро утомляются, их память перегружается информацией, а продуктивность и творческий потенциал снижаются. Для профилактики переутомления учителям младших классов следует снизить нагрузку на левое полушарие, активизировать правое полушарие с помощью заданий, упражнений, использования образов, методов релаксации, физических упражнений, массажа, точечных воздействий и также в рамках дополнительной деятельности, так как недостаточная связь между полушариями является серьезным препятствием для адаптации первоклассников [7].

Озабоченные родители могут расширить активности своих детей в школе и внешкольном образовании, чтобы справиться с этой проблемой. В последнее время художественно-эстетическая деятельность стала самым популярным направлением для достижения этой цели. Танцевальные клубы, вокальные студии, школы искусств и дома детского творчества все более популярны, а также увеличивается спрос на кружки по техническим направлениям, таким как робототехника, где развитие воображения и пространственного мышления необходимо для успешного участия. Каждый человек с рождения обладает уникальными особенностями телосложения, органов чувств и мозга. Эти особенности еще называются «Задатками» или заранее данными природой качествами.

К задаткам относятся сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, скорость и точность реакции, а также врожденные особенности зрения и слуха. В научной литературе широко известна цепь развития личности: задатки → способности → дарование → талант → гениальность. Только активная деятельность, сопровождаемая интересом к определенным видам деятельности, способствует развитию природных задатков у ребенка. Поэтому во внеурочной деятельности предусмотрен выбор и смена направлений деятельности, чтобы ученик вместе с родителями мог выбирать занятия, которые ему



интересны, и разнообразить нагрузку на разные полушария головного мозга. Важно, чтобы ребенок нашел деятельность, в которой он сможет проявить все свои задатки и способности, и достичь высоких результатов. Таким образом, он быстрее адаптируется в школьной среде. Иногда первоклассники испытывают дезадаптацию к школе из-за сильной эмоциональной нагрузки. Эта нагрузка возникает из-за эмоциональных переживаний по поводу успехов и неудач в учении, взаимодействии с одноклассниками, самоутверждении и других факторов. Из-за этого их работоспособность снижается. Естественной причиной снижения работоспособности является утомление, которое является временным и обратимым снижением работоспособности, вызванным деятельностью. Ещё в начале века итальянский физиолог Анджело Моссо, немецкие ученые Э. Верхард, Г. Лоренц и другие доказали, что утомление и переутомление – это явления физиологического и химического порядка. Они сопоставимы с отравлением организма. Был обнаружен токсин утомления, который отрицательно влияет не только на работоспособность человека, но и на общее эмоциональное состояние. Утомление является не только закономерным, но и физиологически благоприятным процессом, так как защищает организм от переутомления и является индикатором соотношения уровня учебной нагрузки учащихся и перегрузки. Переутомление возникает, когда учебная нагрузка не соответствует функциональным возможностям первоклассника, когда учебная работа организована нерационально, а также когда ученик не получает полноценного отдыха. Для того, чтобы избежать переутомления, учителям и родителям необходимо уметь оценивать физиологическое состояние учащихся, которое возникает в результате определенной деятельности, и чередовать ее с отдыхом и сном.

Сон играет очень важную роль в поддержании здоровья, работоспособности и общего благополучия человека. Он является не только необходимым для восстановления нервных клеток, но и способствует их работоспособности. Младшим школьникам следует спать не менее 9-10 часов в сутки. Сокращение времени сна может негативно сказаться на их работоспособности и вызвать утомление и переутомление. Бессонница и чрезмерная сонливость могут быть признаками переутомления. После недостаточного сна человек может чувствовать себя усталым, вялым и не ощущать бодрости. Если дневной сон невозможен, то движение является лучшим способом снять усталость от учебной деятельности. Активные игры на свежем воздухе, спортивные занятия помогут ощутить бодрость и энергию.

Работоспособность младших школьников меняется в течение учебного дня. При планировании их режима дня стоит учитывать, что наивысшая активность наблюдается с 10 до 12 часов, затем возникает спад работоспособности, а с 16 до 18 часов наблюдается некоторое восстановление энергии. То же самое относится и к внеклассным занятиям. Однако огромную роль играет влияние взрослых: педагогов, руководителей секций, тренеров. На определенных этапах жизни они могут оказать даже большее влияние на детей, чем сами родители. Однако негативное влияние возникает, когда родители сами принимают решение о занятиях и кружках, исходя из своих собственных представлений о том, что лучше для их ребенка. Такое поведение может привести к огромному стрессу, неврозам и даже хроническим заболеваниям.

Если взглянуть на шкалу эмоциональных состояний человека по Хабборду, то становится понятно, что состояние скуки и лени является опасным и граничит с плохим самочувствием. Если младший школьник ощущает постоянное эмоциональное состояние, такое как отрицание или страх, то его физическое здоровье будет ухудшаться.



- 4.0. Энтузиазм
- 3.5. Веселье (радость)
- 3.3. Сильный интерес
- 3.0. Консерватизм
- 2.8. Удовлетворенность
- 2.5. Скука
- 2.0. Антагонизм
- 1.5. Гнев (злость)
- 1.4. Ненависть
- 1.1. Скрытая враждебность, нигилист, месть
- 0.9. Сочувствие
- 0.5. Горе, печаль
- 0,05. Апатия, вялость, безразличие [8].

Существует колоссальное количество эмоций, которые ребенок может испытывать, занимаясь внеурочной деятельностью, удовлетворяющей его потребности: сильный интерес, восхищение полезным делом, творческое вдохновение, радость от достигнутого результата – все это может привести к веселому настроению, энергии и, самое важное, желанию действовать и создавать. Эти ощущения помогут смягчить и пережить трудности, с которыми первоклассник сталкивается в период адаптации.

Для педагогов и родителей важно соблюдать следующие условия организации внеурочной деятельности первоклассников:

- 1) Добровольность – поскольку цели, которые человек ставит перед собой самостоятельно, легче достигаются, чем цели, навязанные другими;
- 2) Постепенность – нужно строго контролировать объем усилий, увеличивая его постепенно;
- 3) Положительные эмоции – «Усилие на грани приятного» – внеурочной деятельностью и дополнительным образованием следует заниматься до тех пор, пока они приносят радость, а не становятся обузой.

Таким образом, внеурочная деятельность в школе и дополнительное образование играют важную роль в жизни младшего школьника, предоставляя ему возможность реализовать себя, развить свои таланты и способности. Но стоит ли принуждать ребенка посещать кружки и секции, если он не хочет этого? У каждого человека есть свой жизненный сценарий, который формируется еще в раннем детстве, часто под влиянием родителей и их опыта, мотивов и потребностей. Поэтому многое зависит от мудрости родителей в выборе дальнейшего пути для ребенка.

Большинство великих людей – ученых, писателей, композиторов, художников – уже в детском возрасте проявляли интересы и склонности к науке, литературе, музыке, изобразительному искусству. Но этот интерес возникал не на пустом месте. Он формируется в процессе реальной деятельности – пока не попробуешь, не поймешь, что это именно твое или нет. И здесь родители должны помочь, создать условия для проявления интересов своих детей, развития определенных видов деятельности.

Однако, если по каким-то причинам первоклассник не может заниматься дополнительным образованием, удовлетворять свои интересы в кружках и секциях, то его близкие должны обязательно уделять ему внимание. На рисунке 1 ниже показаны два сценария, как может поступить обычный родитель первоклассника и мудрый родитель в таких случаях.





**Рисунок 1. – Действия родителей первоклассников в аспекте их внеурочной деятельности в период адаптации к обучению в школе**

*Список литературы:*

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М.: Просвещение, 2010. – п. 16
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2011 № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» – в п. 16, 17, 19.3.
3. Письма Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 года № 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования», от 12.05.2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – гл. 10, ст. 75.
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы (СанПиН 2.4.2.№2821-10), зарегистрированный в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 19993.
6. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. М.: Генезис, 2006.
7. <http://mirznanii.com/a/281619/metodicheskie-rekomendatsii-po-preodoleniyu-peregruzki-uchashchikhsya-nachalnoy-shkoly-uvazhaemye-ko>
8. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/491857>
9. Выготский Л. С. Проблема возраста / Л. С. Выготский // Собр. соч. в 6 т. – Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
10. Безруких М. М. Ребенок идет в школу: знаете ли вы своего ученика?: проблемы психологической адаптации: учебное пособие / М. М. Безруких, С. П. Ефимова. – М.: Академия, 1996. – 240 с.
11. Руководство практического психолога, готовность к школе: развивающие программы / под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Академический Проект, 2001. – 96 с.

