

Муниципальное образование город Краснодар  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 42  
имени Володи Головатого

ПРИНЯТО:  
решением педагогического совета  
МАОУ СОШ № 42  
протокол № 5 от 27.09.24 года

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МАОУ СОШ № 42  
Л.Г. Арсентьева  
«27» 09 2024 г.



## ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

«Психологический тренинг для учащихся 5-х классов,  
проявивших признаки дезадаптации при обучении на ступени основного  
общего образования»

Ступень обучения (класс) основное общее, 5 класс  
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с  
указанием классов)

Количество часов 6 Уровень базовый (базовый, профильный)

Педагог-психолог Мищерякова Светлана Петровна

Программа разработана на основе программ:  
Крылова С.А. программа тренинговых занятий для пятиклассников «Полоса  
испытаний», Коблик Е.Г. программа тренинга для учащихся 5 классов  
«Первый раз в пятый класс»

Краснодар 2023-2024

Муниципальное образование город Краснодар  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 42  
имени Володи Головатого

ПРИНЯТО:  
решением педагогического совета  
МАОУ СОШ № 42  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года



## ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

**«Психологический тренинг для учащихся 5-х классов,  
проявивших признаки дезадаптации при обучении на ступени основного  
общего образования»**

Ступень обучения (класс) основное общее, 5 класс  
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с  
указанием классов)

Количество часов 6 Уровень базовый (базовый, профильный)

Педагог-психолог Мищерякова Светлана Петровна

Программа разработана на основе программ:  
Крылова С.А. программа тренинговых занятий для пятиклассников «Полоса  
испытаний», Коблик Е.Г. программа тренинга для учащихся 5 классов  
«Первый раз в пятый класс»

Краснодар, 2022

## *Пояснительная записка*

**Актуальность.** Проблема перехода младших школьников в среднее школьное звено характеризуется рядом трудностей в социальной адаптации, обусловленными изменением привычного образа жизни, приспособлением к новым условиям социального существования, среди первичных проявлений часто встречается снижение успеваемости, сдвиг мотивов учебной деятельности, напряжение в отношениях с учителями-предметникам и сверстниками. Дети становятся тревожными, непредсказуемыми в принятии решений.

Причинами кризиса перехода из начальной школы в среднее звено могут являться:

1. Физиологические изменения. Переход в среднюю школу может совпасть с началом физиологических изменений в организме ребёнка.
2. Неуверенность в себе. Причиной такой неуверенности в себе могут быть повышенная тревожность, давление со стороны близких, их излишняя требовательность, боязнь не оправдать ожиданий взрослых.
3. Личные проблемы. Резкое ухудшение качества обучения может быть связано с личными проблемами ребёнка.
4. Отсутствие способностей. В пятом классе появляются новые предметы, и у ребёнка есть возможность проявить себя в совершенно новых сферах.
5. Отсутствие интереса. Очень часто ребёнок плохо учится, потому что ему неинтересно.

Главное для педагогов и психологов в работе с учащимися 5-х классов это:

1. Создание условий для успешной адаптации в школе: формирование классного коллектива, выработка единой системы обоснованных последовательных требований, установление норм взаимоотношений детей со сверстниками, преподавателями и другими сотрудниками школы.
2. Повышение уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.
3. Адаптация учебной программы, нагрузки, образовательных технологий к индивидуальным возможностям и потребностям учеников пятых классов.

**Цель тренинга:** сохранение здоровья и эмоционального благополучия ребенка при переходе из четвертого в пятый класс.

**Задачи:**

- 1) формирование у обучающихся 5-х классов положительного отношения к школе;



- 2) снижение эмоционального напряжения, уровня тревожности и агрессии у пятиклассников;
- 3) развитие навыков социальной компетентности (саморегуляции и коммуникативных навыков);
- 4) повышение уровня самооценки;
- 5) развитие творческих и организаторских способностей обучающихся.

**Категория:** учащиеся 5-х классов, проявившие признаки дезадаптации.

**Продолжительность программы:** программа состоит из 6 тренинговых занятий. Каждое занятие длится 30 минут.

**Система оценки достижения планируемых результатов:** проведение повторного психодиагностического обследования обучающихся 5 классов по окончании тренинговых занятий с целью выявления конструктивных изменений их степени адаптации в среднем звене школы.

**Методы и технологии, используемые при реализации программы:** групповая информационная дискуссия, игровые методы, деловые игры и упражнения, медитативные техники.

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов
1	Регуляция психофизиологического и эмоционального состояния	1
2	Развитие коммуникативных навыков	1
3	Повышение самооценки	1
4	Снижение уровня агрессии, связанной у учащихся с накопившемся в школе напряжением	1
5	Развитие творческих и организаторских способностей детей	1
6	Снятие напряжения, чувства тревожности, избавление от избытка отрицательной энергии	1

### Календарно-тематический план

№	Тема тренингового занятия	Наименование форм работы, упражнений	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Регуляция психофизиологического и эмоционального состояния.	Знакомство. «Снежный ком». «Черные шнурки». «Принятие правил». «Поросячья бега». «Ассоциации». «Плот». Завершающий круг .	1	
2.	Развитие коммуникативных навыков.	Круг чувств. «Настроение как погода»	1	

		«Путаница». «Дождик». «Слон, жираф и крокодил». «Стул справа». Завершающий круг.		
3.	Повышение самооценки.	Круг чувств. «Белые медведи». «Вопросы мудрецу». «Волшебный магазин». «Ладоска». Завершающий круг.	1	
4.	Снижение уровня агрессии, связанной у учащихся с накопившемся в школе напряжением.	Круг чувств. «Бумажный бум». «А ну-ка, почеси мне спинку...» «Пчелы и змеи». «Пингвинчики». Завершающий круг.	1	
5.	Развитие творческих и организаторских способностей детей.	Круг чувств. «Вещь». «Упражнение Джеффа». «Слепой и поводырь». «Обмен визитками». «Мы с тобой одна семья». Завершающий круг.	1	
6.	Снятие напряжения, чувства тревожности, избавление от избытка отрицательной энергии.	Круг чувств. «Звездный дождь». «Водопад». «Поплавок». «Прогулка по берегу моря». Завершающий круг.	1	

## Занятие № 1.

**Цель:** регуляция психофизиологического и эмоционального состояния.

**Знакомство.** Вступительное слово психолога.

Учащимся объясняются цели занятий, рассказывается, как они будут проходить, вводятся правила поведения в группе.

### 1. Упражнение «Снежный ком».

По кругу каждый называет свое имя и свое любимое занятие, а также имена и занятия всех уже назвавших перед ним.

### 2. Упражнение «Черные шнурки».

Все сидят на стульях в кругу, ведущий в центре круга предлагает поменяться местами тех у кого, например, черные шнурки. Задача всем найти себе место, в том числе и ведущему.

Тот, кто место не нашел, становится ведущим.

### **3. Упражнение «Принятие правил».**

Правила предлагаются, обсуждаются и принимаются самими участниками группы. Ведущий организует процесс, проясняет смысл предложений, а также может делать свои предложения наряду с участниками.

### **4. Упражнение «Поросячьи бега».**

Участники сидят в кругу. Перед началом упражнения можно ввести некоторую интригу о том, что открыт новый вид Олимпийских игр, стремительно завоевывающий симпатии болельщиков. И сейчас каждому из нас посчастливится стать его непосредственным участником!

Ведущий говорит о том, что мы попали на поросячьи бега, для того, чтобы выиграть, нам нужно как можно быстрее передать «хрюк» по кругу. Сначала нужно дать возможность всем участникам потренироваться в хрюкании. Затем сообщить, что игра на время. «Хрюк» передается от одного участника к другому с поворотом головы. Старайтесь добиться рекорда.

### **5. Упражнение «Ассоциации».**

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый у кого в руках мяч называет слово. Тот кому мяч перекинули называет слово – ассоциацию к сказанному предыдущим участником.

### **6. Упражнение «Плот».**

Участникам рассказывают легенду о том, что после кораблекрушения команда корабля оказалась посреди океана на маленьком плоту. Участникам предлагается большой лист ватмана, на который они все должны поместиться не заступая на пол. Величина листа подбирается в зависимости от величины группы – поместиться должно быть не очень сложно. На «плоту» надо продержаться 30 секунд. Затем к «плоту» подплывает «акула» и небольшой кусочек ватмана вырезается (приблизительно 1/8 куска). Задача повторяется. И так до тех пор, пока не останется 1/4 исходного листа ватмана.

**Завершающий круг.** Все участники тренинга говорят о своем настроении, чувствах, что особо запомнилось из тренинга, что было сложно или скучно.

## **Занятие № 2.**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков.

**Круг чувств.** Все участники говорят о своих чувствах, ожиданиях от сегодняшнего занятия.

### **1. Упражнение «Настроение как погода».**

Каждый участник группы рассказывает о своем настроении, как о погоде (природном явлении). Ведущий может задавать уточняющие вопросы.



## **2. Упражнение «Путаница».**

Каждый берет за руки двух разных людей стоящих, желательно, не рядом. Задача – не разнимая рук распутаться в новый круг.

## **3. Упражнение «Дождик».**

Все сидят в кругу. Ведущий в центре поворачивается вокруг своей оси и делает определенные движения. Когда он смотрит в глаза участнику, тот начинает повторять движение, и делает его до тех пор, пока ведущий снова не посмотрит на него. Ведущий обводит глазами всех участников по кругу. Первый круг он потирает ладони, второй – щелкает пальцами, третий – хлопает в ладоши, четвертый – топает ногами, затем в обратном порядке. Упражнение выполняется молча.

## **4. Упражнение «Слон, жираф и крокодил».**

Водящий в центре круга показывает на кого-то из играющих, стоящих вокруг него, и называет одно из животных: слон, жираф или крокодил. Человек, а также два его соседа должны показать это животное. Кто перепутал – становится водящим. Каждое животное состоит из 3-х человек. Так у слона есть бивни (показывает стоящий посредине) и уши (показывают крайние).

## **5. Упражнение «Стул справа».**

Все сидят на стульях в кругу, водящий в центре, один стул пустой. Задача водящего – занять стул. Тот из игроков, для кого пустой стул находится под правой рукой, должен хлопнуть по нему и назвать имя любого из участников игры до того, как водящий на него сядет. Если не успел – сам становится водящим. Успел – названный игрок садится на этот стул и задача нового игрока, от которого вновь освободившийся стул справа успеть сделать тоже самое.

**Завершающий круг.** Все участники тренинга говорят о своем настроении, чувствах, что особо запомнилось из тренинга, что было сложно или скучно.

## **Занятие № 3.**

**Цель:** повышение самооценки.

**Круг чувств.** Все участники говорят о своих чувствах, ожиданиях от сегодняшнего занятия.

### **1. Упражнение «Белые медведи».**

Два-три человека берутся за руки цепочкой «белые медведи». Задача – замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный пингвин становится «медведем».

### **2. Упражнение «Вопросы мудрецу».**

Каждый пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ. Бумажки с вопросами складываются в шляпу. Перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

### **3. Упражнение «Волшебный магазин».**

Ведущий предлагает участникам посетить волшебный магазин, в котором можно приобрести любые человеческие качества, но только в обмен на другие качества. Каждая покупка разыгрывается в виде маленькой сценки с привлечением других участников группы.

### **4. Упражнение «Ладонка».**

На листе бумаги каждый участник обводит ладонку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладонки. Листки необходимо подписать. Когда «ладонки» вернутся к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга.

Обязательно необходимо зафиксировать внимание участников на том, что пишутся только положительные качества.

**Завершающий круг.** Все участники тренинга говорят о своем настроении, чувствах, что особо запомнилось из тренинга, что было сложно или скучно.

## **Занятие № 4.**

**Цель:** снижение уровня агрессии, связанной у учащихся с накопившимся в школе напряжением.

**Круг чувств.** Все участники говорят о своих чувствах, ожиданиях от сегодняшнего занятия.

### **1. Упражнение «Бумажный бум».**

Эта игра позволяет выплеснуть агрессию, напряжение с помощью неагрессивных форм двигательной активности.

Участники делятся на две команды. Комната делится на три части, на полу прочерчиваются соответственно две линии. Одна команда оказывается на левой части комнаты, другая на правой. Участникам передаются листы газет или бумаги поровну и сминаются в мячики. Задача каждой из команд все те мячики, которые оказались на ее территории, перебросить на территорию другой команды.

### **2. Упражнение «А ну-ка, почеси мне спинку...».**

Упражнение на опосредованное снятие агрессии, где сочетаются двигательная активность и возможность спроецировать имеющуюся агрессию, обиду на кого-то через заложенные в игре речевые формулы.



Все участники встают в круг и начинают отбивать определенный ритм правой ногой и щелкать пальцами правой руки, при этом повторяя следующие слова:

«А ну-ка, почеси мне спинку – раз!

А ну-ка, почеси мне спинку – два!

А ну-ка, почеси мне спинку – три!

А ну-ка, почеси мне спинку – четыре!

А ну-ка, почеси мне спинку – пять!

А не такая я халява, чтобы спинку вам чесать!»

На каждый счет выбрасывается соответствующее количество пальцев, а на последнюю фразу все поворачиваются вокруг своей оси, шутливо крутя руками, как в танце.

### **3. Упражнение «Пчелы и змеи».**

Перед началом игры необходимо разделить на две примерно равные группы. Одни будут «пчелами», другие – «змеями». Каждая группа выбирает себе «короля»: «короля пчел» и «короля змей» соответственно. Оба «короля» выходят за дверь. В это время ведущий прячет два предмета: один из них должен найти «король пчел» - это «мед», другой – «король змей» - это «змеиное яйцо». «Пчелы» и «змеи» помогают своим королям: «пчелы» жужжат: «ж-ж-ж-ж», змеи шипят: «ш-ш-ш-ш». Чем ближе король подходит к заветному предмету, тем громче ему сообщает об этом группа. Побеждает та группа, чей «король» быстрее нашел предмет. Разговаривать во время игры запрещается!

### **4. Упражнение «Пингвинчики».**

Ведущий сообщает группе приблизительно следующее: «Все мы знаем, что пингины живут в Антарктиде и бывает им там очень холодно. Они вытягивают руки вдоль туловища и, переваливаясь с ноги на ногу, сбиваются в стайку, и постепенно перемещаются в хаотичном порядке: из центра на периферию и обратно». Задача участников – встать как можно плотнее и, изображая пингвинчиков, не спеша перемещаться от центра скопления к краю и наоборот. Необходимо, чтобы каждый участник побывал в центре, т.е. «погрелся».

**Завершающий круг.** Все участники тренинга говорят о своем настроении, чувствах, что особо запомнилось из тренинга, что было сложно или скучно.

## **Занятие № 5.**

**Цель:** развитие творческих и организаторских способностей детей.

**Круг чувств.** Все участники говорят о своих чувствах, ожиданиях от сегодняшнего занятия.

### **1. Упражнение «Вещь».**

Участники по кругу называют предметы (которые можно увидеть, а не абстрактные понятия) на заданную букву. Упражнение имеющее огромный потенциал потому что заставляет участников обратиться к визуальной памяти и вспомнить различные предметы, одновременно следя за тем, чтобы не повторяться.

## **2. «Упражнение Джеффа».**

Готовятся заранее три плаката с надписями «Да», «Может быть», «Нет». Они развешиваются в разных концах помещения.

Ведущий стоит в центре помещения и задает вопросы, после заданного вопроса участники переходят под тот плакат, который соответствует их ответу. Ведущий спрашивает, кто хотел бы сказать, почему он выбрал именно этот ответ. Желаящий поднимает руку, ведущий кидает ему мяч. Тот, у кого в руках мяч, имеет право на ответ. После ответа он может бросить его тому, кого хочет услышать, тот отвечает или отказывается.

Вопросы для участников:

1. Хотели бы вы изменить свой возраст?
2. Смогли бы вы дружить с человеком другой национальности?
3. Имеют ли ваши родители расовые предрассудки?
4. Обманываете ли вы своих родителей?
5. Считаете ли вы, что мужской пол – сильный пол?
6. Смогли бы вы жить в одиночестве?
7. Я верю в судьбу.
8. Лучше быть умным, чем богатым.
9. Вы считаете, что в большинстве случаев правы?
10. Я знаю, для чего живу.

## **3. Упражнение «Слепой и поводырь».**

Упражнение наряду с ответственностью требует достаточно высокого уровня доверия, поэтому перед ним необходимо создать доверительную атмосферу. Упражнение должно проходить серьезно, участники должны чувствовать друг друга, в связи с этим предшествующим этапом вместе с упражнениями на доверие можно провести ряд упражнений на эмпатию и сенситивность.

Реквизит: для каждой пары – повязка на глаза.

Помещение должно быть очень просторным, можно даже задействовать все здание, если есть такая возможность. Участники разбиваются на пары. Один из них завязывает глаза. В помещении расставляются несколько стульев – создается полоса препятствий.

«Поводырь» должен провести «слепого» так, чтобы он чувствовал себя легко и уверенно. «Поводырь» не имеет права говорить. Затем участники меняются ролями.

## **4. Упражнение «Обмен визитками».**

Каждый участник оформляет свою визитку.

Можно нарисовать и написать все что угодно, кроме своего имени.

Время на выполнение задания – 5 минут.

Затем ведущий собирает все визитки, представляя их группе, а группа должна угадать, чья это визитка.

### **5. Упражнение «Мы с тобой одна семья».**

Участники повторяют слова и движения, которые говорит и показывает ведущий:

Мы с тобой одна семья,

Я, Ты, Он, Она.

Обними соседа справа, обними соседа слева

(обнимают соседа справа и слева),

Мы с тобой - друзья!

Мы с тобой одна семья,

Я, Ты, Он, Она.

Пощекочи соседа справа, пощекочи соседа слева

(щекочут соседей справа и слева),

Мы с тобой – друзья!

Мы с тобой одна семья,

Я, Ты, Он, Она.

Ущипни соседа справа, ущипни соседа слева

(щиплют соседей справа и слева),

Мы с тобой – друзья!

Мы с тобой одна семья,

Я, Ты, Он, Она.

Закончить упражнение лучше предложением поблагодарить тех, кто сидит рядом, поаплодировать друг другу, что может стать хорошим началом шоу.

**Завершающий круг.** Все участники тренинга говорят о своем настроении, чувствах, что особо запомнилось из тренинга, что было сложно или скучно.

## **Занятие № 6.**

**Цель:** снятие напряжения, чувства тревожности, избавление от избытка отрицательной энергии.

**Круг чувств.** Все участники говорят о своем настроении, чувствах, чего они ожидают от сегодняшнего занятия.

### **1. Упражнение «Звездный дождь».**

Участники вместе с ведущим начинают хлопать указательным пальцем по ладони, затем добавляет еще один палец, потом еще один, шум аплодисментов увеличивается, участники доходят до целой ладони, аплодируют некоторое время, а затем в обратном порядке уменьшают количество пальцев, и тем самым затихает шум и воцаряется тишина.

### **2. Упражнение «Водопад».**



Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

Свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза. Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза...

### **3. Упражнение «Поплавок».**

Если вы почувствуете, что в стрессовой ситуации у вас возникает внутреннее напряжение, если вы опасаетесь потерять контроль над собой, вам поможет это упражнение.

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, карты, компаса, руля, весел... Вы движетесь туда, куда вас несут ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку воды под собой, поддерживающую вас... Прислушайтесь, какие другие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане. На счет пять медленно открываем глаза. Глубоко вдохните, выдохните. Поделитесь своими впечатлениями, ощущениями.

### **4. Упражнение «Прогулка по берегу моря».**

Представьте себе, что вы идете гулять к морю. Перед вами простирается белый бесконечный, пустынный пляж. Вы стоите босиком и чувствуете, как под вашими ногами поддается мелкий теплый песок. Вы

полностью расслаблены и спокойны, вы вдыхаете полной грудью свежий, чистый морской воздух. Вы опускаетесь на колени и набираете в руки песок. Медленно, очень медленно вы просыпаете мелкий сверкающий песок через пальцы. Вы сидите здесь, на теплом песке и слышите только шум моря. Вы снова встаете и спокойно идете дальше. Веет легкий приятный ветерок. Вы чувствуете, как он мягко обдувает ваше лицо. Вам хорошо. Спокойно. Легко. Вы падаете в теплый песок, и он подхватывает вас. Вы лежите спокойно, не двигаясь, и ощущаете под собой тепло песка. Запомните эту картину и возьмите ее с собой обратно в класс. Вы полностью расслаблены, спокойны и счастливы. Вы полны свежих сил и снова готовы к работе.

**Завершающий круг.** Все участники тренинга говорят о своем настроении, чувствах, что особо запомнилось из тренинга, что было сложно или скучно.

### Список литературы

1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников: методическое пособие. – 2-е изд.; доп. и перераб. – М., Глобус, 2007.
2. Абраменкова В.В. Социальная психология детства в контексте развития отношений ребенка в мире // Вопросы психологии. – 2002, №1.
3. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988.
4. Войнов В.Б. К проблеме психофизиологической оценки успешности адаптации детей к школьным условиям // Мир психологии. – 2002, № 1.
5. Диагностика школьной дезадаптации. / Под ред. Беличевой. – М., 1993.
6. Иванова Н.В., Кузнецова М.П. Адаптационный период в школе: смысл, значение, опыт // Журнал практического психолога. -1997.
7. Коган Б.М. Стресс и адаптация. – М., 1980.
8. Леванова Е.А., Волошина А.Г., Плешаков В.А., Соболева А.Н., Телегина И.О. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008.
9. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М., 1980.
10. Мухина В.С. Возрастная психология. – М., 1997.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
муниципальное казенное учреждение муниципального образования город Краснодар  
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «ДЕТСТВО»

350000, г.Краснодар, ул.Октябрьская, 120 тел./факс: +7(861)259-91-62,  
E-mail: [centrdetstvo@kubannet.ru](mailto:centrdetstvo@kubannet.ru) Адрес сайта: <http://cdk-detstvo.centrdetstvo.ru>

## РЕЦЕНЗИЯ

на «Сборник дидактических упражнений  
для обучающихся с ментальными нарушениями»

С.П. Мищеряковой, педагога-психолога муниципального автономного  
учреждения муниципального образования город Краснодар средней  
общеобразовательной школы № 42 имени Володи Головатого

В представленном сборнике собраны разнообразные упражнения, направленные на формирование базовых учебных действий школьников в процессе освоения адаптированной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и обогащение словарного запаса.

Упражнения подобраны с учетом возрастных, психофизиологических и индивидуальных образовательных возможностей обучающихся.

В пояснительной записке автор обосновывает актуальность и мотивирующий потенциал данного сборника.

Педагог-психолог корректно определил цель методического сборника: коррекция психофизических дефектов, подготовка к трудовому обучению и адекватному включению в окружающую социальную среду.

Всего в подборке представлено 59 упражнений, направленных на развитие познавательной и речевой сфер обучающихся: памяти, внимания и мыслительных процессов, обогащение активного словаря, развитие связной, грамматически правильной речи. Использование упражнений сборника помогут педагогам-психологам, педагогам-дефектологам и учителям и других специалистов, осуществляющих учебно-воспитательную деятельность с детьми с интеллектуальной недостаточностью, а также для родителей особых детей в формировании необходимых навыков и умений.



Задания многих упражнений предполагают сотрудничество обучающихся, в процессе которого происходит не только взаимообмен знаниями и опытом, но и формирование коммуникативных навыков обучающихся.

Предлагаемая система упражнений может быть полезна для использования на уроке в коррекционном классе, инклюзивном классе и в группе продленного дня для решения коррекционно-развивающих и воспитательных задач.

Рецензент

руководитель методического объединения педагогов-психологов образовательных организаций муниципального образования город Краснодар, педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»

 С.Л. Воротникова

Подпись С.Л. Воротниковой

удостоверяю

 Т.В. Харченко, директор МКУ РЦ «Детство»

« 11 » марта 2024 г.



## РЕЦЕНЗИЯ

на программу «Психологического тренинга для учащихся 5-х классов,  
проявивших признаки дезадаптации при обучении на ступени основного  
общего образования»

С.П. Мищеряковой, педагога-психолога муниципального автономного  
учреждения муниципального образования город Краснодар средней  
общеобразовательной школы № 42 имени Володи Головатого

Тренинговая программа состоит из системы мероприятий, направленных на преодоление трудностей, возникающих у обучающихся в процессе адаптации к новым условиям обучения. В пояснительной записке автор обосновывает актуальность и мотивирующий потенциал программы.

Автором корректно определена цель тренинговой программы: формирование у обучающихся 5-х классов положительного отношения к обучению в средней школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки.

Достижение поставленной цели предполагается через решение следующих задач:

- 1) формирование у обучающихся 5-х классов положительного отношения к школе;
- 2) снижение эмоционального напряжения, уровня тревожности и агрессии у пятиклассников;
- 3) развитие навыков социальной компетентности (саморегуляции и коммуникативных навыков);
- 4) повышение уровня самооценки;
- 5) развитие творческих и организаторских способностей обучающихся.

Для реализации поставленных задач автор предлагает использовать в работе по преодолению трудностей, возникающих у обучающихся в процессе адаптации поэтапный подход.

Данная программа включает следующие разделы:

- регуляция психофизиологического и эмоционального состояния;
- развитие коммуникативных навыков;
- повышение самооценки;
- снижение уровня агрессии у учащихся, связанной с накопившимся напряжением в процессе обучения;
- развитие творческих и организаторских способностей детей.


Автор рекомендует использовать программу для работы с обучающимися 5-х классов.

В представленной работе указано, какими знаниями и умениями должны овладеть обучающиеся в результате проведенных тренингов.

Программа «Психологического тренинга для учащихся 5-х классов, проявивших признаки дезадаптации при обучении на ступени основного общего образования» содержит полный объем знаний, необходимых для достижения запланированных автором целей. Представленная программа тренинга соответствует требованиям, предъявляемым к разработке и структурированию коррекционно-развивающих программ и представляет собой единую систему взаимосвязанных тем.

Данная программа может быть рекомендована для практического применения педагогами-психологами образовательных организаций.

Рецензент

руководитель методического объединения педагогов-психологов образовательных организаций муниципального образования город Краснодар, педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»  С.Л. Воротникова

Подпись С.Л. Воротниковой

удостоверяю



Т.В. Харченко, директор МКУ РЦ «Детство»

« 11 » марта 2024 г.





Муниципальное образование город Краснодар  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 42  
имени Володи Головатого

ПРИНЯТО:  
решением педагогического совета  
МАОУ СОШ № 42  
протокол № 5 от 27.03.24 года

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МАОУ СОШ № 42  
Л.Г. Арсентьева  
«27» марта 2024 г



**Сборник дидактических упражнений  
для обучающихся с ментальными нарушениями.**

Ступень обучения (класс) начальное, основное общее  
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с  
указанием классов)

Уровень базовый (базовый, профильный)

Педагог-психолог Мищерякова Светлана Петровна

Программа разработана на основе программ: Аугене Д.Й. Речевое общение умственно отсталых детей дошкольного возраста и пути его активизации / Д.Й. Аугене Баряева Л.Б., Воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью / Л.Б.Баряева, О.П. Гаврилушкина, А.Зарин, Н.Д. Соколова.

## Пояснительная записка

По статистическим данным на каждые 100 школьников в возрасте от 7 до 15 лет приходится 4-5 человек, имеющих ментальные нарушения. На каждые 800 новорожденных приходится один ребенок с синдромом Дауна.

Развитие познавательных, регулятивных процессов, коммуникативных навыков, социальной адаптации обучающихся с ментальными нарушениями возможна при создании специальных образовательных условий, учитывающих индивидуальные особенности обучающихся.

Подборка дидактических игр и упражнений для данной нозологической группы составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей обучающихся.

**Цель подборки** – коррекция психофизических дефектов, подготовка к трудовому обучению, а также к адекватному включению в окружающую социальную среду.

### **Задачи:**

- формирование и развитие социальных навыков и компетенций;
- формирование установок и поведения, направленных на сохранение здоровья;
- обучение практическому использованию понятий (пространственных, количественных, качественных и временных).

Всего в подборке представлено 59 упражнений, направленных на развитие познавательных универсальных учебных действий: памяти, внимания и мыслительных процессов. Данные упражнения помогут обучающимся в преодолении трудностей в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы.

Упражнения могут быть использованы в работе педагогами-психологами и учителями во время уроков и в группе продленного дня.

### **№1 «Что изменилось»**

Цель: развитие зрительной памяти, наблюдательности, удержание словесного текста.

Вариант 1. Перед ребенком (в зависимости от возраста) на столе раскладываются от трех до двенадцати картинок, просят рассмотреть их и назвать. После этого предлагают закрыть глаза, затем меняют местоположение картинок, просят открыть глаза и сказать, что изменилось. Данный вариант игрового задания может проводиться с установкой на запоминание и без такой установки.

Вариант 2. Ребенку рассказывается история о том, как девочка принесла из леса много разных грибов (или ягод, цветов, шишек, листьев деревьев) и решила нарисовать их. В процессе рассказа выставляют картинки с изображением этих предметов, которые затем убирают. Ребенку дается лист чистой бумаги, карандаш и его просят по памяти нарисовать эти предметы

### **№2 «Запомни и воспроизведи»**

Цель: формирование слуховой и кратковременной памяти, расширение объема памяти, способности удерживать инструкцию в процессе деятельности.

Вариант 1. Ребенку называют числа и просят их воспроизвести. Количество чисел в ряду постепенно возрастает.

Например, «4, 1, 8...»

«3, 2, 8, 5...» ит. д.

Вариант 2. Ребенку называют слова и просят воспроизвести (от 5 до 10 слов). Слова могут быть объединены тематически или по смыслу, а могут быть подобраны произвольно.

Вариант 3. Ребенку называют числа в произвольном порядке, просят воспроизвести в обратном порядке.

Например, «6, 1, 8» - ребенок воспроизводит: «8, 1, 6».

«8, 3, 4, 6, 9» - «9, 6, 4, 3, 8».

Подобная работа может проводиться и со словами.

### **№3 «Цепочка действий»**

Цель: развитие способности удерживать в памяти заданные инструкции, формирование способности ребенка к установлению логических связей в процессе запоминания, обучение использованию приемов запоминания, развитие способность использовать эти приемы при воспроизведении. Коррекция концентрации и переключения внимания.

Ребенку предлагается цепочка действий, которые необходимо выполнить последовательно. Например: «Подойди к шкафу, возьми книгу для чтения, отнеси ее учителю в соседний класс и попроси, чтобы через урок ее нам вернули».

Эти и аналогичные задания направлены, прежде всего, на развитие способности удерживать в памяти заданные инструкции. Подобную работу



следует проводить в различных вариантах регулярно, так как часто причиной невыполнения учебных заданий является «потеря» условия задачи, неспособность удерживать в памяти заданные действия.

#### **№4 «Игра в слова»**

Цель: развитие памяти.

Вариант 1: Внимание! Сокол, сито, сосна, старик, сарай, Снегурочка.

Задание 1. Назови слова, которые ты запомнил.

Задание 2. Как ты думаешь, есть что-нибудь общее у этих слов? Чем похожи эти слова.

Примечание. При решении этой задачи не надо требовать от ребенка сразу же правильного ответа. Не старайтесь подсказывать. Пусть ребенок подумает, сравнит слова, почувствует слово.

Задание 3. Если ты знаешь, как пишется буква С, то напиши ее.

Задание 4. Придумай слова, которые начинаются с буквы С.

Задание 5. Можешь ли ты вспомнить те слова, которые я просил тебя запомнить.

Повтори их!

Вариант 2: Облако, окно, огород, орех, окунь, осень, огонь.

Задание 1. Назови слова, которые ты запомнил.

Задание 2. Как ты думаешь, есть что-нибудь общее у этих слов? Чем похожи эти слова.

Задание 3. Если ты знаешь, как пишется буква О, то напиши ее.

Задание 4. Придумай слова, которые начинаются с буквы О.

Задание 5. Можешь ли ты вспомнить те слова, которые я просил тебя запомнить.

#### **№5 «Нелепицы»**

Цель: развитие познавательной деятельности, наглядно-образного мышления, умение оперировать образами.

При проведении упражнения каждому ребенку предлагается рассмотреть картинку. Через некоторое время ребенку предлагается рассказать, что нарисовано на картинке. В случае затруднения ребенку оказывается помощь:

- стимулирующая: помогает ребенку начать отвечать, преодолеть возможную неуверенность. Подбадривать, показывать свое положительное отношение к его высказываниям, задавать вопросы, побуждающие к ответу: «Понравилась ли тебе картинка?», «Что понравилось?», «Хорошо, молодец, правильно думаешь»;

- направляющая: если побуждающих вопросов оказывается недостаточно, чтобы вызвать активность ребенка, задавайте прямые вопросы: «Смешная картинка?», «Что в ней смешного?»;

- обучающая: вместе с ребенком рассматривается какой-то фрагмент картинки и выявляется его нелепость: «Посмотри, что здесь нарисовано?», «А такое может быть в жизни?», «Тебе не кажется, что здесь что-то перепутано?», «А еще здесь есть что-нибудь необычное?».

### **№6 Упражнение на простейшие умозаключения.**

Цель: развитие умения сравнивать и делать элементарные умозаключения на основе двух предложенных посылок.

Для проведения предлагаются рисунки, содержащие разнообразные задания.

### **№7 «Назовем все предметы одним словом»**

Цель: формирование операции обобщения.

1. Рассматриваются самые разнообразные предметы, которые являются представителями одного класса или их изображения. Осуществляются описание и анализ каждого из них.

2. Предметы сравниваются между собой, выделяются общие и отличные признаки.

3. Привлекается внимание к общим существенным признакам предметов и сообщается, что именно на основе этих признаков предметы принадлежат к одному классу. Вводится новый обобщающий срок. ("Назовем все предметы одним словом".)

4. Рассматриваются дополнительные предметы, которые являются представителями этого и других классов. Ученики определяют, принадлежит ли предмет к классу, который изучается, или нет. Каждый ответ обосновывается с использованием выделенных существенных признаков.

5. Ученикам предлагают еще раз группу предметов назвать одним словом, назвать этим обобщающим сроком единичный предмет. К их сознанию придется, что тот же объект может иметь разные названия (конкретную видовую или обобщающую родовую) в зависимости от контекста.

6. Демонстрируются связки срока, который изучается, с другими понятиями. Например, выделенный класс предметов может принадлежать к более широкой группе и сам разделяться на подгруппы.

### **№ 8 «Обезьянки»**

Вариант 1.

Цель: ориентировка в схеме собственного тела.

Играющие становятся напротив друг друга. Ведущий показывает движение, сопровождая его словесным указанием. Например: вытягивает вперед руку и говорит: «Правая». «Обезьянка» должна повторить движение той рукой, которую назвал ведущий.

Вариант 2. Усложнение.

Цель: развитие концентрации и устойчивости внимания.

Ведущий показывает движение неверной рукой (ногой, плечом), а игроки должны не сбиваться, следуя словесной инструкции.

### **№9 «Кого загадали»**

Цель: усвоение или автоматизация понятий вперед-назад, справа-слева.

Для игры отберите несколько крупных, разных игрушек. Ребенка посадить на стульчик, а игрушки расположить вокруг него. Сказать ребенку, что загадали

одну из них и ему нужно угадать, какую именно. Вы говорите: «Эта игрушка сидит за тобой (или перед тобой, справа от тебя и т.д.) Потом можно поменяться ролями. И уже ребенок будет вам сообщать «адрес» игрушки.

### **№10 «Что под ладошкой»**

Цель: автоматизация понятий справа-слева.

Материал: картонная табличка их 4 квадратов с яркой картинкой в каждом из них.

Попросите ребенка, чтобы он положил правую ладошку на правую часть таблички и рассказал, что нарисовано на правой стороне таблички. То же с левой ладошкой. Теперь ребенок пусть попробует сказать, что он видит, допустим, в правом верхнем углу таблички. Если ребенок уверенно справляется с заданиями, можно попробовать «ошибиться»: «Я вижу, что в левом нижнем углу нарисовано яблоко. А ты как думаешь?»

### **№11 «На параде»**

Цель: усвоение или автоматизация понятий вперед-назад, справа-слева.

Материал: коллекция игрушек из шоколадных яиц, картонный кружочек.

В центре плоскости, отведенной для игры, кладут картонный кружочек - начальную точку отсчета. Генерал командует: «Зайчик встань передо мной! Лисёнок, встань справа от зайчика. Гномик, встань перед лисенком! Индеец, займи место за зайчиком» и т.д.

Усложнение: игра проводится на шахматной доске или на листе бумаги, расчерченном на крупные клетки.

### **№12 «Справа-слева»**

Цель: автоматизация понятий справа-слева.

Картинки или открытки, на которых изображены несколько детей или зверюшек. Ребенка просят ответить на вопрос: «Кто сидит справа от мишки? Назови всех, кто сидит левее зайчика» и т.д. То же упражнение можно провести с помощью игрушек, любых предметов, расположив их на столе.

### **№13 «Я робот»**

Цель: ориентировка в пространстве и в собственном теле.

Просим ребенка представить, что он умный робот, который умеет точно выполнять команды своего конструктора. Учитель подает команды:

«Робот, сделай два шага вперед, поворот налево.

Руки за спину, один шаг назад.

Поворот налево, три шага вперед.

Руки вперед»

Молодец! А теперь ты, робот, попал в очень темную пещеру, в которой ничего не видно. Закрой глаза и продолжай работать с закрытыми глазами.

«Поворот направо, руки вниз.

2 шага назад, 2 поворота направо, 3 шага вперед.

Вот ты и оказался в нужном месте. Открой глаза.»



#### **№14 «Где чей домик»**

Цель: развитие устойчивости внимания.

Ребенку предлагается рисунок с изображением семи разных зверюшек, каждая из которых спешит в свой домик. Линии соединяют животных с их домиками. Нужно определить, где чей домик, не проводя карандашом по линиям. Если задание сложно для ребенка, тогда можно разрешить карандашом, но со временем необходимо отложить карандаш в сторону.

#### **№15 «Найди отличия»**

Цель: увеличение объема внимания, развитие наблюдательности.

Ребенку предлагается взглянуть на картинки, где, например, изображены два гнома. На первый взгляд они совсем одинаковые. Но всмотревшись внимательнее, можно увидеть, что это не так.

#### **№16 «Раскрась вторую половинку»**

Цель: развитие концентрации внимания.

Ребенку предлагается несколько наполовину раскрашенных картинок. Ребенок должен раскрасить вторую половину картинки точно так же, как раскрашена первая половина. Задание можно усложнить, предложив ребенку вначале дорисовать вторую половину картинки, а затем ее раскрасить. (бабочка, стрекоза, домик, елка и т.д)

#### **№17 «Цифровая таблица»**

Цель: развитие произвольности внимания.

Вариант 1.

Ребенку показывают таблицу с набором цифр от 1-9, которые располагаются в произвольном порядке. «Постарайся как можно быстрее находить, показывать и называть вслух цифры от 1 до 9»

Вариант 2.

Таблица, в которой в случайном порядке написаны цифры. Ребенок должен найти и показать все цифры подряд, а пропущенные цифры записать (назвать).

#### **№18 «Птица - не птица»**

Цель: развитие внимания, расширение знаний об окружающем (птицы).

Взрослый читает стишки. Задача ребенка внимательно слушать и, если прозвучит слово, обозначающее не птицу, подать сигнал- топать или хлопать. Обязательно спросить ребенка, что неправильно. Уточните: «А муха это кто?»

Прилетели птицы: Голуби, синицы, мухи и стрижи...

Прилетели птицы: Голуби, синицы, аисты, вороны, галки, макароны...

Прилетели птицы: Голуби, синицы, лебеди, куницы, галки и стрижи, чайки и моржи...

Прилетели птицы: Голуби, синицы, чибисы, чижи, сойки и ужи.

Прилетели птицы: Голуби, синицы, чайки, пеликаны, майки и орланы, голуби, синицы, утки, гуси, совы, ласточки, коровы...

### **№19 «Топ-хлоп»**

Цель: развитие внимания, памяти.

Учитель произносит фразы-понятия- правильные и неправильные. Если выражение верное, дети хлопают, если не правильное- топают.

например: «Летом всегда идет снег» «Картошку едят сырую» «Корова перелетная птица»

### **№20 «Разложи и расскажи»**

Цель: Установление причинно-следственных связей, развитие связной речи.

Ребенок получает серию картинок. Его задача – подобрать в нужном порядке картинки-эпизоды и передать содержание каждой, составив таким образом целый рассказ.

«Про ежа», «Старушка», «Гнездо»

### **№ 21 «Один - много»**

Цель: образование множественного числа имён существительных.

Воспитатель подбирает картинки, на которых изображены предметы в единственном числе. Ребенку предлагается назвать эти предметы во множественном числе, например: «Это конфета. А как сказать, если их несколько?» (это конфеты)

### **№22 «Чего не стало»**

Цель: образование формы родительного падежа имен существительных муж.и жен. рода

На наборном полотне выставлено 5-10 картинок. Ребенку необходимо внимательно посмотреть на картинки и постараться их запомнить. Название картинок проговаривается. Затем ребенок закрывает глаза, а педагог убирает одну из картинок, и спрашивает: «Чего не стало» (не стало дивана и т.д.)

### **№23 «Чего не хватает?»**

Цель: правильное употребление в речи родительного падежа существительного.

Педагог кладет перед ребенком картинку, на которой изображен предмет без какой-либо части. И спрашивает у ребенка: «Чего не хватает?»

(у машины не хватает колеса и т.п.)

### **№24 «Нет чего»**

Цель: образование формы родительного падежа имён существительных.

На наборном полотне выставлено 5-10 картинок. Ребенку необходимо внимательно посмотреть на картинки и постараться их запомнить. Название картинок проговаривается. Затем ребенок закрывает глаза, а педагог убирает одну из картинок, и спрашивает: «Нет чего? – кефира».

### **№25 «Какой, какая, какие»**

Цель: подбор прилагательных к существительным.

На наборном полотне размещены картинки. Дети отбирают картинки, и описывают предмет, который нарисован.

### **№26 «Один - много»**

Цель: образование множественного числа имён существительных.

Воспитатель подбирает картинки, на которых изображены предметы в единственном числе. Ребенку предлагается назвать эти предметы во множественном числе, например: «Это конфета. А как сказать, если их несколько?» (это конфеты)

### **№27 «Кто у кого»**

Цель: обогащение словаря.

Взрослый задает вопросы, показывая картинки с изображением домашних животных и их детенышей: как зовут детеныша коровы? (жеребенок) и т.д.

### **№28 «Скажи наоборот»**

Цель: употребление слов-антонимов.

Ребенку предлагается поиграть: «Давай с тобой будем спорить. Я тебе буду говорить что-нибудь, показывая на свою картинку, а ты — не соглашайся со мной. Посмотри на картинку рядом с моей и скажи, что ты видишь — другое». Можно играть, закрывая картинки друг от друга ладонью.

### **№29 «Чья морда и чей хвост»**

Цель: использование в речи притяжательных прилагательных.

Перед ребенком раскладываются карточки с изображением морды/хвоста какого-либо животного. Ребенок должен определить и сказать чей хвост или чья морда изображена на картинке.

### **№30 «Назови ласково»**

Цель: Употребление существительных с уменьшительно-ласкательными значениями.

Вариант 1. слова: санки, коляска, кольцо, подушка, кувшин, цветок.

Вариант 2. слова: скамейка, стул, стакан, миска, пуговица, шапка

### **№31 «Найди и вычеркни»**

Цель: развитие устойчивости и концентрации внимания.

Взрослый предлагает задание: «Сейчас мы с тобой поиграем в такую игру: я покажу тебе картинку, на которой нарисовано много разных, знакомых тебе предметов. Когда я скажу слово "начинай", ты по строчкам этого рисунка начнешь искать и зачеркивать те предметы, которые я назову.»

### **№32 «Кто за кем»**

Цель: развитие памяти.



Перед ребенком раскладываются карточки с изображением зверят (или игрушки). Ребенок должен запомнить и воспроизвести по памяти кто за кем был в ряду.

### **№33 «Парочки»**

Цель: развитие памяти и внимания.

На столе раскладывается набор карточек из 5-10 парных картинок, лицевой стороной вниз. Играют несколько человек, по очереди открывая карточки, дети должны найти (вспомнить, где видели) пару своей карточки. Выигрывает тот игрок, кто набирает больше всех парных карточек за игру.

### **№34 «Найди и вычеркни»**

Цель: развитие устойчивости и концентрации внимания.

Взрослый предлагает задание: «Сейчас мы с тобой поиграем в такую игру: я покажу тебе картинку, на которой нарисовано много разных, знакомых тебе предметов. Когда я скажу слово "начинай", ты по строчкам этого рисунка начнешь искать и зачеркивать те предметы, которые я назову.»

### **№35 «Хлопни, если услышишь»**

Цель: развитие устойчивости и переключения внимания.

Взрослый дает установку на запоминание 3-4 слов. Далее ребенку зачитывается ряд слов и букв, в которых встречаются эти слова. Ребенок должен хлопнуть, когда их услышит.

### **№36 «Запомни и скажи правильно»**

Цель: развитие мышления и внимания.

Ребенку зачитывается предложение, в котором нарочно допущена нелепица. Ребенок должен исправить. Например: в холодильнике варится суп.

### **№37 «Что было сначала, а что потом»**

Цель: установление логических связей, развитие речи.

Ребенку предлагается серия картинок для установления их последовательности. Учитель может начать рассказ по первой картинке, ребенок должен продолжить по своим правильно разложенным картинкам.

### **№38 Упражнение на распределение внимания**

Цель: выработать у ребенка умение выполнять два разных действия одновременно.

Вариант 1. Ребенок рисует круги в тетради и одновременно считает хлопки, которыми взрослый сопровождает рисование.

Вариант 2. Ребенок одновременно рисует двумя руками: например; кружки. В конце подсчитывается количество нарисованных кружков.

### **№39 «Правый глаз»**

Цель: ориентировка в схеме собственного тела.

Просим ребенка показать правую руку, ногу, правое плечо, правую коленку, правый локоть и т.д. Можно чередовать просьбы показать что-нибудь «правое» или «левое».

Усложнение: Сделай что-нибудь правой рукой или левой (сожми кулак, подними руку), подмигни правым (левым) глазом, пожми правым (левым) плечом и т.д.

Правой рукой коснуться левого уха и т.п.

С увеличение темпа словесных инструкций повышается сложность игры.

#### **№ 40 «Перепутанные линии»**

Цель: развитие зрительного внимания, его устойчивости.

Взрослый объясняет задание: «Перед тобой ряд перепутанных между собой линий. Каждая из них начинается слева и заканчивается справа. Ваша задача проследить каждую линию слева направо и в той клетке, где она заканчивается, проставить ее номер. Начинать нужно с линии 1, затем перейти к линии 2 и т.д. до конца.»

#### **№41 «Порисуем»**

Цель: развитие зрительной памяти.

Ребенку дается для изучения несколько простых рисунков. На изучение одного рисунка дается 5-10 секунд. После чего ребенок должен самостоятельно нарисовать то, что запомнил. Рисунки должны быть просты для зарисовки, и желательно цветные- тогда ребенку нужно будет воспроизвести и цвет.

#### **№42 «Найди по схеме»**

Цель: развитие пространственного мышления, восприятия. Перед ребенком кладется рисунок, на котором изображена схема пути, который он должен совершить, чтобы добраться до цели.

#### **№43 «Простые аналогии»**

Цель: развитие мышления.

Взрослый объясняет задание: «вы видите два слова: сверху - «лошадь», снизу - «жеребенок». Какая между ними связь? Жеребенок - детеныш лошади. А справа тоже сверху одно слово - «корова», а снизу - 5 слов на выбор. Из этих слов надо выбрать только одно, которое так же относится к слову «корова», как слово «жеребенок» к слову «лошадь», то есть, чтобы оно обозначало детеныша коровы. Это будет - «теленок». Значит, сначала нужно установить, как связаны между собой слова слева, а затем установить такую же связь справа»

#### **№ 45 «Запомни и воспроизведи»**

Цель: формирование слуховой и кратковременной памяти, расширение объема памяти, способности удерживать инструкцию в процессе деятельности.

Вариант 1. Ребенку называют числа и просят их воспроизвести. Количество чисел в ряду постепенно возрастает.

Например, «4, 1, 8...», «3, 2, 8, 5...» ит. д.

Вариант 2. Ребенку называют слова и просят воспроизвести (от 5 до 10 слов). Слова могут быть объединены тематически или по смыслу, а могут быть подобраны произвольно.

Вариант 3. Ребенку называют числа в произвольном порядке, просят воспроизвести в обратном порядке.

Например, «6, 1, 8» - ребенок воспроизводит: «8, 1, 6».

«8, 3, 4, 6, 9» - «9, 6, 4, 3, 8».

Подобная работа может проводиться и со словами.

#### **№46 «На что это похоже»**

Цель: развитие визуализации и наглядно-образного мышления.

Надо придумать как можно больше ассоциаций на каждую картинку.

#### **№47 «Имена»**

Цель: развитие слуховой памяти.

Ребенку называются имена: Элла, Виктор, Руслан, Надежда, Богдан, Вероника, Диана, Валентин, Петр, Игнатий, Феофания, Степан.

Он должен повторить те, которые запомнил, объяснить, как он их запоминал. Попробуйте разделить эти имена на классы, например: мужские и женские. Какие еще классы можно выделить?

#### **№48 «Задачи на составление заданной фигуры из определенного количества палочек»**

Цель: развитие образного мышления.

Дана фигура из 6 палочек. Надо убрать 2 палочки так, чтобы осталось 4 квадрата.

Дана фигура, похожая на стрелу. Надо переложить 4 палочки так, чтобы получилось 4 треугольника».

Составить два разных квадрата из 7 палочек.

Составить домик из 6 палочек, а затем переложить 2 палочки так, чтобы получился флажок.

#### **№ 49 «Вспомни картинку»**

Цель: развитие зрительной памяти.

Детям показывают картинки, на которых изображены различные предметы. Дети стараются их запомнить. Картинки показываются с интервалом в две секунды. После того как показаны все картинки, ребенок называет то, что смог запомнить.

#### **№ 50 «Классификация»**

Цель: формирование умения классифицировать по определенному признаку.



Ребенку необходимо самостоятельно выбрать, каким образом можно разделить предлагаемые фигуры (предметы) на группы: «Перед тобой ряд фигур (предметов). Если бы необходимо было разделить их на группы, то как это можно сделать?»

#### **№51 «Найди закономерность»**

Цель: формирование умения понимать и устанавливать закономерности в линейном ряду.

«Внимательно рассмотри картинку и заполни пустую клетку, не нарушая закономерности»

«Рассмотри снежинки. Нарисуй недостающие так, чтобы в каждом ряду были представлены все виды снежинок»

#### **№ 52 «Лишний»**

Цель: формирование мыслительной операции исключения.

Ребенку предлагается рассмотреть картинки, и определить какая из них не подходит ко всем остальным. И объяснить почему.

#### **№ 53 «Имена и настроения детей»**

Цель: развитие внимания и памяти.

Ребенок на картинке видит 6 лиц таких же, как он, детей. На изучение рисунка дается около 30 сек. По окончании изучения рисунка он должен рассказать о каждом из нарисованных ребят.

#### **№54 «Систематизация»**

Цель: развитие умения систематизировать слова по определенному признаку, развитие слухового внимания.

«Скажите, какие ягоды вы знаете? Сейчас я буду называть слова, если среди них вы услышите слово, обозначающее ягоду, то хлопните в ладоши»

Слова: капуста, земляника, яблоко, груша, смородина, малина, морковь, клубника, картофель, укроп, черника, брусника, слива, клюква, абрикос, кабачок, апельсин.

Сейчас я буду называть слова, если среди них вы услышите слово, относящееся к ягодам, хлопните один раз, если к фруктам – два раза»

#### **№55 «Орнамент»**

Цель: развитие зрительного внимания.

Ребенку предлагается рассмотреть изображение, в котором в шуме спрятаны буквы.

#### **№ 56 «Вратарь»**

Цель: закрепление ориентированности ребенка в правой и левой сторонах, развитие быстроты реакции, точности движения.

Взрослый бросает мяч ребенку, одновременно предупреждая ребенка, куда должен лететь мяч. Ребенок должен сделать вратарское движение в заданном

направлении. Ребенок: «Вратарем зовусь не зря: мяч всегда поймаю я».  
Дефектолог: «Раз, два, три – справа (слева, прямо) мяч, смотри!»

#### **№ 57 «Вправо, влево прокати, только мяч не упусти»**

Цель: закрепление ориентированности ребенка в правой и левой сторонах пространства, развитие ручной моторики.

Дети садятся вокруг стола. Мяч прокатывается от одного ребенка к другому по инструкции дефектолога: «Саша, кати мяч влево (к Диме). Кати мяч вправо (к Оле). Куда надо катить мяч, чтобы он попал к Лене?»  
Важно мяч удерживать на столе.

#### **№ 58 «Мячик прыгает по мне – по груди и по спине»**

Цель: закрепление ориентированности ребенка в собственном теле и в пространстве, закрепление употребления предлогов.

Дети выполняют задания по инструкции дефектолога: «В правую руку свой мячик возьми, над головой его подними, и перед грудью его поддержи. К левой ступне не спеша положи. За спину спрячь и затылка коснись. Руки смени и другим улыбнись. Правого плечика мячик коснется и ненадолго за спину вернется. С голени правой да к левой ступне, да на живот – не запутаться б мне.»

#### **№ 59 «Справа, слева я стучу – перепутать не хочу»**

Цель: закрепление ориентированности ребенка в правой и левой сторонах, развитие слухового и двигательного внимания.

Упражнение выполняется сидя на стуле, ноги вместе. Ребенок выполняет удары мячом справа и слева от себя. Справа – два, а слева – три. Справа трижды повтори. Справа – раз, а слева – два: не запутался едва.

Литература

1. Аугене Д.Й. Речевое общение умственно отсталых детей дошкольного возраста и пути его активизации / Д.Й. Аугене // Дефектология, 1987. - №4. - С. 76 – 83.
2. Баряева Л.Б. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью / Л.Б.Баряева, О.П. Гаврилушкина, А.Зарин, Н.Д. Соколова. - СПб.: СОЮЗ.- 2001. – С. 320.
3. Баряева Л.Б. Формирование элементарных математических представлений у дошкольников (с проблемами в развития).- СПб: Союз.- 2001.- С. 256.
4. Баряева, Л.Б. Развитие связной речи дошкольников: модели обучения /Л.Б. Баряева, И.Н. Лебедева.- СПб. – 2005. – С. 92.
5. Баряева Л.Б. Кондратьева С.Ю. Математика для дошкольников в играх и упражнения /Л.Б. Баряева, С. Ю. Кондратьева.- Спб.: Каро.- 2007.- С. 288.
6. Браткова М.В. О психолого-педагогической помощи семьям, воспитывающим детей раннего возраста с проблемами развития / М.В. Браткова, Т.Ю. Бутусова // Дошкольное воспитание. – 2010. - № 4. – С. 55-60.
7. Браткова М.В. Коррекционное обучение и развитие детей раннего возраста в играх со взрослыми /М.В. Браткова, А.В. Закрепина, Л.В. Пронина. - М.: Парадигма- 2013. – С. 128. 8. Браткова М.В. Организация и проведение коррекционно-развивающих занятий с детьми раннего возраста в условиях групп кратковременного пребывания /М.В. Браткова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития .- 2009.- №4.- С. 37- 45.
9. Бутусова, Т.Ю. Игры с правилами как средство социального развития дошкольников с нарушением интеллекта //Воспитание и обучение детей с нарушением развития /Т. Ю. Бутусова. – 2016. - №1. – С. 50-52.
10. Бутусова, Т.Ю. Игры с правилами. Формирование совместной игровой деятельности дошкольников с разным уровнем познавательного развития //Дошкольное воспитание /Т. Ю. Бутусова //Дошкольное воспитание.- 2016.- № 3.- С. 21-26.
11. Бутусова,Т.Ю. Игры с правилами. Формирование совместной игровой деятельности дошкольников с разным уровнем познавательного развития /Т.Ю. Бутусова //Воспитание и обучение детей с нарушением развития.- 2016.- №8 . - С. 54-59.
12. Бутусова, Т.Ю. Коррекционная направленность воспитания самостоятельности у детей старшего дошкольного возраста с нарушением интеллекта в процессе игр с правилами / Т.Ю. Бутусова // Дефектология. - 2015. - № 3. - С. 8-17.
13. Выготский, Л.С. Основы дефектологии. - Т5.-М.: Педагогика.-1983.- С. 367.
14. Выродова, И.А. Музыка в системе ранней помощи: новые педагогические технологии . М.: КАРАПУЗ.- 2012. – С. 144.
15. Гаврилушкина, О.П. Воспитание и обучение умственно отсталых дошкольников /О.П. Гаврилушкина, Н.Д. Соколова. – М.: Просвещение.- 1995.- С.72.

16. Гаврилушкина, О.П. Обучение конструированию в дошкольных учреждениях для умственно отсталых детей: книга для учителя / О.П. Гаврилушкина.- М.: Просвещение, 1991.- С. 94.
17. Дошкольное воспитание аномальных детей: /О.П. Гаврилушкина, Н.Д. Соколова и др. /под ред. Л.П. Носковой. – М.: Просвещение. - 1993. – С. 224.
18. Екжанова, Е.А. Коррекционно-педагогическая помощь детям раннего и дошкольного возраста: Научно-методическое пособие. / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. - СПб.: КАРО.- 2008. – С. 336.



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
муниципальное казенное учреждение муниципального образования город Краснодар  
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «ДЕТСТВО»

350000, г.Краснодар, ул.Октябрьская, 120 тел./факс: +7(861)259-91-62,  
E-mail: [centrdetstvo@kubannet.ru](mailto:centrdetstvo@kubannet.ru) Адрес сайта: <http://cdk-detstvo.centrdetstvo.ru>

## РЕЦЕНЗИЯ

на «Сборник дидактических упражнений  
для обучающихся с ментальными нарушениями»

С.П. Мищеряковой, педагога-психолога муниципального автономного  
учреждения муниципального образования город Краснодар средней  
общеобразовательной школы № 42 имени Володи Головатого

В представленном сборнике собраны разнообразные упражнения, направленные на формирование базовых учебных действий школьников в процессе освоения адаптированной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и обогащение словарного запаса.

Упражнения подобраны с учетом возрастных, психофизиологических и индивидуальных образовательных возможностей обучающихся.

В пояснительной записке автор обосновывает актуальность и мотивирующий потенциал данного сборника.

Педагог-психолог корректно определил цель методического сборника: коррекция психофизических дефектов, подготовка к трудовому обучению и адекватному включению в окружающую социальную среду.

Всего в подборке представлено 59 упражнений, направленных на развитие познавательной и речевой сфер обучающихся: памяти, внимания и мыслительных процессов, обогащение активного словаря, развитие связной, грамматически правильной речи. Использование упражнений сборника помогут педагогам-психологам, педагогам-дефектологам и учителям и других специалистов, осуществляющих учебно-воспитательную деятельность с детьми с интеллектуальной недостаточностью, а также для родителей особых детей в формировании необходимых навыков и умений.

Задания многих упражнений предполагают сотрудничество обучающихся, в процессе которого происходит не только взаимообмен знаниями и опытом, но и формирование коммуникативных навыков обучающихся.

Предлагаемая система упражнений может быть полезна для использования на уроке в коррекционном классе, инклюзивном классе и в группе продленного дня для решения коррекционно-развивающих и воспитательных задач.

Рецензент

руководитель методического объединения педагогов-психологов образовательных организаций муниципального образования город Краснодар, педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»

 С.Л. Воротникова

Подпись С.Л. Воротниковой

удостоверяю

 Т.В. Харченко, директор МКУ РЦ «Детство»

« 11 » марта 2024 г.



## РЕЦЕНЗИЯ

на программу «Психологического тренинга для учащихся 5-х классов,  
проявивших признаки дезадаптации при обучении на ступени основного  
общего образования»

С.П. Мищеряковой, педагога-психолога муниципального автономного  
учреждения муниципального образования город Краснодар средней  
общеобразовательной школы № 42 имени Володи Головатого

Тренинговая программа состоит из системы мероприятий, направленных на преодоление трудностей, возникающих у обучающихся в процессе адаптации к новым условиям обучения. В пояснительной записке автор обосновывает актуальность и мотивирующий потенциал программы.

Автором корректно определена цель тренинговой программы: формирование у обучающихся 5-х классов положительного отношения к обучению в средней школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки.

Достижение поставленной цели предполагается через решение следующих задач:

- 1) формирование у обучающихся 5-х классов положительного отношения к школе;
- 2) снижение эмоционального напряжения, уровня тревожности и агрессии у пятиклассников;
- 3) развитие навыков социальной компетентности (саморегуляции и коммуникативных навыков);
- 4) повышение уровня самооценки;
- 5) развитие творческих и организаторских способностей обучающихся.

Для реализации поставленных задач автор предлагает использовать в работе по преодолению трудностей, возникающих у обучающихся в процессе адаптации поэтапный подход.



Данная программа включает следующие разделы:

- регуляция психофизиологического и эмоционального состояния;
- развитие коммуникативных навыков;
- повышение самооценки;
- снижение уровня агрессии у учащихся, связанной с накопившимся напряжением в процессе обучения;
- развитие творческих и организаторских способностей детей.


Автор рекомендует использовать программу для работы с обучающимися 5-х классов.

В представленной работе указано, какими знаниями и умениями должны овладеть обучающиеся в результате проведенных тренингов.

Программа «Психологического тренинга для учащихся 5-х классов, проявивших признаки дезадаптации при обучении на ступени основного общего образования» содержит полный объем знаний, необходимых для достижения запланированных автором целей. Представленная программа тренинга соответствует требованиям, предъявляемым к разработке и структурированию коррекционно-развивающих программ и представляет собой единую систему взаимосвязанных тем.

Данная программа может быть рекомендована для практического применения педагогами-психологами образовательных организаций.

Рецензент

руководитель методического объединения педагогов-психологов образовательных организаций муниципального образования город Краснодар, педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»  С.Л. Воротникова

Подпись С.Л. Воротниковой

удостоверяю



Т.В. Харченко, директор МКУ РЦ «Детство»

« 11 » марта 2024 г.





# ДИПЛОМ

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

ПП № 081958

Настоящий диплом выдан

Мищеряковой Светлане Петровне

в том, что он(а) с 11 апреля 2022 г. по 14 июля 2022 г.

прошёл(а) профессиональную переподготовку в Частном Образовательном Учреждении Дополнительного Профессионального Образования «Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки»

по программе профессиональной переподготовки «Прикладной анализ поведения (АВА-терапия): коррекция поведенческих расстройств и развитие адаптивных форм поведения »

Аттестационная комиссия решением от 13 июля 2022 г.

удостоверяет право (соответствие квалификации)

Мищеряковой Светлане Петровне

на ведение профессиональной деятельности в сфере «Прикладной анализ поведения (АВА-терапия): коррекция поведенческих расстройств и развитие адаптивных форм поведения »



Председатель  
аттестационной комиссии

Олинович О.В.

Директор

Агуреева О.В.

Город Санкт-Петербург 2022 г.

Частное Образовательное Учреждение  
Дополнительного Профессионального Образования  
«Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки»

*Диплом является документом  
установленного образца*

*Диплом даёт право на ведение нового вида  
профессиональной деятельности*

Регистрационный номер 122765 / 2022



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

78 0765225

*Документ о квалификации*

*Регистрационный номер*

194016 / 2024

*Дата выдачи*

30 марта 2024

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Мищерякова Светлана Петровна**

успешно освоил(а) дополнительную профессиональную  
образовательную программу в

ЧОУ ДПО «Институт повышения квалификации и профессиональной  
переподготовки» лицензия серия 78Л02 № 0001754, регистрационный  
номер №2799 от 10 марта 2017 года

в период с 29 февраля 2024 года по 30 марта 2024 года

и прошёл(ла) итоговую аттестацию по программе повышения  
квалификации

**«Индивидуальное психологическое консультирование в  
образовании в соответствии с ФГОС»**

в объеме 108 часов

г. Санкт-Петербург



Руководитель

О.В. Агурева