



1. Поддерживайте стабильный режим дня

Чёткий распорядок помогает ребёнку чувствовать себя спокойнее.

Важно: одинаковое время подъёма и сна, предсказуемый план дня.

Перед делами — краткое напоминание: «Сейчас уроки, потом отдых».

2. Говорите простыми и понятными инструкциями

Одно действие за один раз.

Спокойный тон, без лишних слов.

Используйте визуальные подсказки:

прочитай → сделай → проверь → отдохни.

3. Делите задания на маленькие шаги

Лучше 5 небольших побед, чем одно большое разочарование.

Хвалите за усилие:

«Ты старался, и это важно»,

«Хорошо, что не бросил».

4. Организуйте комфортное рабочее место

Минимум отвлекающих предметов.

На столе только нужные материалы.

Можно создать «коробку помощника»:

таймер, закладки, маркеры.

5. Поддерживайте эмоции ребёнка

Фразы, которые помогают:

«Я рядом»

«Давай попробуем вместе»

«Ты сегодня хорошо постарался»

«Мы делаем шаг за шагом»

«Если сложно — скажи, я помогу»

6. Поддерживайте связь со школой

Короткие сообщения учителю:

«Сегодня было сложно/удачно. На что обратить внимание?»

Договаривайтесь о единых правилах и подходах.

7. Дети с ООП обучаются на успехе!

Хвалите ребенка, когда у него получилось то, что раньше у него не получалось.

К разбору неудач и ошибок приступайте лишь после похвалы и, по возможности, сразу намечайте, как можно их исправить и избежать в дальнейшем.

Помните: школа и семья — одна команда.

Поддержка — это не сделать за ребёнка, а создать условия, в которых ему легче учиться, понимать и развиваться.



«6 шагов поддержки ребёнка с ООП дома и в школе»

Школьный психолог

Игры и упражнения, которые можно выполнять дома с ребенком

Эти задания помогут развивать внимание, речь, память, моторику, эмоциональную сферу и уверенность ребёнка. Выполняйте по 5–10 минут ежедневно, в спокойной и доброжелательной атмосфере.

1. Игры для развития внимания «Найди 5 отличий»

-Рассматривайте картинки, старые фотографии или комнаты дома. Попросите ребёнка найти отличия и описать их.

- «Что изменилось?»

Разложите 5 предметов на столе.

Ребёнок запоминает.

Уберите или добавьте один предмет — пусть скажет, что изменилось.

«Слушай и делай»

Дайте инструкции:

— похлопай — повернись — подними руку.

Постепенно усложняйте последовательность.

2. Игры для развития памяти «Запомни слова»

Назовите 3-5 слов (яблоко, дом, солнце).

Попросите повторить. Затем вводите новые слова.

«Что пропало?»

Положите перед ребёнком 6–7 предметов.

Он закрывает глаза — вы прячете один.

Ребёнок называет, что исчезло.

«Скажи наоборот»

Большой — маленький, тёмный — светлый, мягкий — твёрдый.

Тренирует мышление и словарь.

3. Упражнения для мелкой моторики

Лепка

Используйте пластилин, глину, тесто.

Лепите: колбаски, шарики, блинчики, цифры, буквы.

Пересыпания

Используйте фасоль, крупу, пуговицы — пересыпайте ложкой или руками.

Шнуровки, бусины, мозаики

Развивают ловкость пальцев, усидчивость и внимание.

Упражнения для развития речи

«Опиши предмет»

Дайте ребёнку предмет и попросите описать: — цвет, размер, на что похож, для чего нужен.

«Составляем рассказы»

Берите картинки и просите придумать:

— что происходит, кто герои, что будет дальше.

Логоритмика дома

Простые стишки с движениями:

— хлопки, шаги, наклоны.

Отлично развивает речь и координацию.

5. Эмоциональное развитие

♥ «Лицо эмоций»

Изобразите эмоцию: радость, грусть, страх, удивление.

Ребёнок угадывает — затем меняетесь.

♥ «Термометр настроения»

Предложите ребёнку выбрать цвет или картинку, описывающую его настроение.

♥ «Пишите вместе»

Рисуйте «как я чувствую себя сегодня» — цветами, линиями, пятнами.

6. Игры для развития моторики и координации

«Шагаем как...

Как медведь, кошка, пингвин, великан.

Развивает баланс и контроль над телом.

«Повтори движение»

Родитель делает движение — ребёнок повторяет.

7. Упражнения для уверенности в себе

«У меня получилось!»

Каждый вечер называйте 3 вещи, которые у ребёнка получились.

Это формирует позитивную самооценку.

✓ Делайте эти занятия короткими — 5–10 минут.

✓ Проводите в игре, а не как урок.

✓ Хвалите за попытку, а не за результат.

✓ Меняйте задания, чтобы сохранялся интерес.

✓ Сохраняйте спокойный темп — дети с ООП быстрее устают.



1. Күнделікті тәртіпті сақтаңыз

Айқын тәртіп баланың өзін тыныш сезінуіне көмектеседі.

Маңызды: тұрақты ояну және ұйықтау уақыты, болжамды күнделікті жоспар. Тапсырмаларды орындамас бұрын, қысқаша еске салыңыз: "Енді үй тапсырмасы, содан кейін демалу уақыты келді."

2. Қарапайым және түсінікті нұсқауларды қолданыңыз.

Бір уақытта бір әрекет жасаңыз.

Қажетсіз сөздерсіз тыныш тон қолданыңыз.

Көрнекі белгілерді пайдаланыңыз:

оқу → істеу → тексеру → демалу.

3. Тапсырмаларды кішігірім қадамдарға бөліңіз.

Бір үлкен көңілсіздіктен гөрі бес кіші жеңіс жақсы.

Еңбекті мадақтаңыз:

"Сіз қатты тырыстыңыз, бұл маңызды",

"Сіздің бас тартпағаныңыз жақсы."

4. Ыңғайлы жұмыс орнын ұйымдастырыңыз.

Алаңдататын нәрселерді барынша азайтыңыз.

Үстелде тек қажетті материалдар бар. Сіз «көмекші жәшік» жасай аласыз: таймер, бетбелгілер, маркерлер.

5. Балаңыздың эмоцияларын қолдаңыз

Көмектесетін сөз тіркестері:

"Мен осындамын"

"Бірге тырысайық"

"Сіз бүгін керемет жұмыс жасадыңыз"

"Біз оны біртіндеп жасап жатырмыз"

"Егер сізде қиындықтар туындаса, айтыңыз, мен көмектесемін"

6. Мектеппен байланысты сақтаңыз

Мұғалімге қысқаша хабарламалар:

"Бүгін қиын/сәтті болды. Неге назар аудару керек?"

Ортақ ережелер мен тәсілдер туралы келісіңіз.

7. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалар табыс арқылы үйренеді!

Балаңыз бұрын жасай алмаған нәрседе табысқа жеткенде мақтаңыз.

Мақтаудан кейін ғана сәтсіздіктер мен қателіктерді талдай бастаңыз және мүмкіндігінше оларды қалай түзетуге және болашақта олардан қалай аулақ болуға болатынын бірден көрсетіңіз.

Есіңізде болсын: мектеп пен отбасы - бір команда.

Қолдау бала үшін бірдеңе жасау емес, олардың үйренуі, түсінуі және дамуы оңай болатын орта жасау туралы.



«Үйде және мектепте ерекше білім беру қажеттіліктері бар баланы қолдаудың 6 қадамы»

Мектеп психологы

Балаңызбен үйде жасай алатын ойындар мен жаттығулар

Бұл іс-шаралар балаңыздың зейінін, сөйлеуін, есте сақтау қабілетін, қозғалыс дағдыларын, эмоционалды дамуын және өзіне деген сенімділігін дамытуға көмектеседі. Мұны күн сайын 5-10 минут бойы тыныш және достық атмосферада жасаңыз.

1. Зейін ойындары «5 айырмашылықты табыңыз»

Үйіңіздегі суреттерге, ескі фотосуреттерге немесе бөлмелерге қараңыз.

Балаңыздан айырмашылықтарды тауып, оларды сипаттауын сұраңыз.

- **«Не өзгерді?»**

Үстелге 5 зат қойыңыз.

Балаңыз есінде сақтайды.

Бір затты алып тастаңыз немесе қосыңыз, және оларға не өзгергенін айтыңыз.

«Тыңдаңыз және орындаңыз»

Нұсқаулық беріңіз:

- қол шапалақтаңыз - бұрылыңыз - қолыңызды көтеріңіз.

Біртіндеп реттілікті қиындатыңыз.

2. Есте сақтау ойындары «Сөздерді есте сақтаңыз»

3-5 сөзді атаңыз (алма, үй, күн).

Қайталауды сұраңыз. Содан кейін жаңа сөздерді енгізіңіз.

"Не жетіспейді?"

Баланың алдына 6-7 зат қойыңыз.

Олар көздерін жұмады - сіз біреуін жасырасыз.

Бала жетіспейтін нәрсені атайды.

"Керісінше айтыңыз."

Үлкен - кіші, қараңғы - ашық, жұмсақ - қатты.

Ойлауды және сөздік қорын дамытады.

3. Ұсақ моторикалық жаттығулар Мүсіндеу

Ойын қамырын, саз балшықты немесе пластилинді қолданыңыз.

Жасаңыз: шұжықтар, шарлар, құймақ, сандар, әріптер.

Құю

Бұршақ, жарма және түймелерді қолданыңыз

- оларды қасықпен немесе қолыңызбен құйыңыз.

Баулар, моншақтар, мозаикалар

Саусақ ептілігін, табандылығын және зейінін дамытыңыз.

Сөйлеуді дамыту жаттығулары

"Затты сипаттаңыз"

Балаға зат беріп, одан мыналарды сипаттауды сұраңыз: — түсі, өлшемі, қалай көрінетіні, не үшін қолданылатыны.

"Әңгімелер ойлап табу"

Суретке түсіріп, олардан елестетуді сұраңыз:

— не болып жатыр, кейіпкерлер кім, әрі қарай не болады.

Үйдегі логикалық ырғақ

Қозғалыстармен қарапайым ұйқастар:

— қол шапалақтау, қадамдар, иілу.

Сөйлеу мен үйлесімділікті дамытуға тамаша.

5. Эмоционалды даму

♥ "Эмоциялардың бет-әлпеті"

Эмоцияны бейнелеңіз: қуаныш, қайғы, қорқыныш, тосынсый.

Бала болжайды, содан кейін ауыстырады.

♥ **"Көңіл-күй термометрі"**

Балаға көңіл-күйін сипаттайтын түс немесе сурет таңдауды ұсыныңыз.

♥ **"Бірге жазыңыз"**

Түстерді, сызықтарды және дақтарды пайдаланып "бүгін қалай сезінетінімді" салыңыз.

6. Қимыл-қозғалыс дағдыларын және үйлесімділікті дамытуға арналған ойындар "... сияқты жүріңіз"

Аю, мысық, пингвин, алып сияқты.

Тепе-теңдікті және денені басқаруды дамытады.

"Қозғалысты қайталаңыз"

Ата-ана қимыл жасайды, ал бала еліктейді.

7. Өзіне деген сенімділікке арналған жаттығулар

"Мен жасадым!"

Әр кеш сайын баланың жақсы жасаған үш нәрсесін атаңыз.

Бұл оң өзін-өзі бағалауды қалыптастырады. ✓

Бұл сабақтарды қысқа етіңіз - 5-10 минут.

✓ Оларды сабақ емес, ойын түрінде жасаңыз.

✓ Нәтижесін емес, әрекетті мақтаңыз.

✓ Қызығушылықты сақтау үшін тапсырмаларды өзгертіңіз.