

**Муниципальное бюджетное учреждение города Абакана  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной  
помощи»**

**Упражнение «Ступеньки»**

Кыштымова К.В. педагог-психолог

Абакан, 2016.

**Цель:** развитие концентрации, распределения, переключения внимания, внутреннего плана действий и психомоторики.

**Условия проведения:**

Место проведения: учебная аудитория, оснащенная в соответствии с требованиями законодательства РФ в области санитарно-эпидемиологической и пожарной безопасности, оснащенная мультимедийным оборудованием.

**Материально-дидактическое оснащение:**

- шаблоны ступенек (Приложение №1 и №2).

**Этапы проведения:**

**1** этап – организационный. На данном этапе осуществляется знакомство с инструкцией, ответы на возникшие вопросы.

**2** этап – основной. Выполнение упражнения с постепенным усложнением.

**3** этап – заключительный. На этом этапе осуществляется подведение итогов, рефлексия.

**Ход проведения**

Прослушаем инструкцию: «Необходимо не отрывая пальчика от листка с изображенными на нем ступеньками, двигаться по этим ступенькам. Все движения сопровождаются речевыми высказываниями: если движение вверх по ступенькам – *поднимаемся*, если вниз – *спускаемся*. Выполняем упражнение в среднем темпе, следя за тем, чтобы и движения и высказывания были конгруэнтны (то есть, чтобы существовала согласованность в элементах системы между собой)». Выполняем упражнение несколько раз. Для разнообразия задания упражнение выполняется разными пальчиками правой и левой руки.

Переходим к усложнению инструкции: «Необходимо не отрывая от листка с изображенными на нем ступеньками пальчика, двигаться по этим ступенькам. Все движения сопровождаются речевыми высказываниями: если движение вверх по ступенькам – *поднимаемся*, если вниз – *спускаемся*. Здесь будет меняться темп выполнения: когда психолог говорит «выполняем очень-очень быстро», то *выполнение быстрое*, когда психолог говорит «очень-очень

медленно», то *выполнение медленное*». Смена темпа происходит три-четыре раза за выполнение.

Следующее усложнение инструкции: «Необходимо не отрывая от листка с изображенными на нем ступеньками пальчика, двигаться по этим ступенькам. Все движения сопровождаются речевыми высказываниями: если движение вверх по ступенькам – *поднимаемся*, если вниз – *спускаемся*. Здесь будет меняться темп выполнения: когда психолог говорит «выполняем очень-очень быстро», то *выполнение быстрое*, когда психолог говорит «очень-очень медленно», то *выполнение медленное*. Доходя до пиков, вписавшихся в ряды ступенек, необходимо прочесть: считалку, стишок-четверостишие, проговорить скороговорку или подряд назвать несколько пословиц или поговорок. Выполнив это задание, продолжаем движение по ступенькам в заданном темпе».

Благодарим за работу. Подводим итоги.

**Вопросы для рефлексии:**

1. Что больше всего запомнилось в сегодняшней работе?
2. Что было ценного сегодня?
3. Что получилось, а что нет?
4. Что необходимо сделать для улучшения результата?
5. Как использовать полученную информацию?
6. Что помогало в работе, а что мешало?



