



## **РЕКОМЕНДАЦИИ АДМИНИСТРАЦИИ ОО, ИПК / ИРО, ИНЫМ ОРГАНИЗАЦИЯМ, РЕАЛИЗУЮЩИМ ПРОГРАММУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ УЧИТЕЛЕЙ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГЕОГРАФИЯ»**

**Рекомендуемые темы для обсуждения / обмена опытом на школьных методических объединениях учителей-предметников, в том числе по трансляции эффективных педагогических практик ОО со стабильно высокими результатами ОГЭ**

Темы структурированы по ключевым направлениям методической работы и содержат практические вопросы для обсуждения, а также предложения по трансляции эффективных педагогических практик, в том числе из образовательных организаций со стабильно высокими результатами ОГЭ.

**Темы по анализу результатов ГИА и типичных ошибок.**

**Тема 1.1. Анализ результатов ОГЭ по географии в Москве: типичные ошибки и их причины.**

Вопросы для обсуждения:

Какие задания вызвали наибольшие затруднения у выпускников?

Каковы основные причины ошибок в заданиях на определение координат, работу с профилем рельефа, расчётные задачи?

Как организовать работу по предупреждению типичных ошибок начиная с 5 класса?

Примеры из практики:

Разбор работ обучающихся, показавших результаты ниже ожидаемых.

Анализ типичных ошибок при выполнении заданий № 7, 13, 14, 15, 17, 21, 29, 30.

Обсуждение причин неумения работать с текстовой информацией и формулировать развёрнутые ответы.

**Тема 1.2. Структурные изменения КИМ ОГЭ-2026: новые вызовы и стратегии подготовки.**

Вопросы для обсуждения:

Какие изменения произошли в структуре КИМ ОГЭ-2026 по географии?

Как изменилась последовательность заданий и что это означает для стратегии выполнения работы?



Какие корректировки необходимо внести в систему подготовки с учётом новой структуры?

Примеры из практики:

Обсуждение перегруппировки заданий (№30 на позицию 21, №19 на позицию 26 и т.д.).

Разработка новых тренировочных материалов с учётом актуальной последовательности заданий.

Трансляция опыта школ, успешно адаптировавших подготовку к изменениям.

Темы по формированию картографической грамотности.

**Тема 2.1. Работа с картой как основа географической подготовки (5–9 классы).**

Вопросы для обсуждения:

Как сделать карту инструментом мышления, а не просто источником для списывания?

Какие приёмы работы с картами разных видов и масштабов наиболее эффективны для подготовки к ОГЭ?

Как организовать систематическую работу с картами атласа на каждом уроке, начиная с 5 класса?

Примеры из практики:

Использование приёма «Сопоставьте карты»: анализ взаимосвязей между различными тематическими картами (физической, климатической, тектонической, картой населения) для формирования умения делать выводы.

Применение «Цифрового школьного атласа» в библиотеке МЭШ: наложение слоёв карт друг на друга для выполнения аналитических заданий (например, наложение слоя «Распространение многолетней мерзлоты» на карту «Федеративное устройство» для ответа на вопросы ОГЭ).

Опыт проведения традиционных работ на контурных картах, позволяющих избежать ошибок при выполнении заданий на определение географического положения регионов.

**Тема 2.2. Контурная карта как инструмент подготовки к ОГЭ (8–9 классы).**

Вопросы для обсуждения:

Как превратить механическое заполнение контурной карты в осмысленную практику?



Какие методические приёмы позволяют через работу с контурной картой формировать системные знания по географии России?

Примеры из практики:

Поэтапное усложнение работы с контурной картой: от нанесения объектов к формулировке вопросов «почему именно здесь?» и краткому географическому обоснованию.

Приём «Карта-диалог»: после нанесения объекта ученик формулирует 2–3 предложения о его значении для страны или региона.

Мини-практикумы с контурной картой продолжительностью 15–20 минут в неделю как альтернатива многочасовым пробникам.

Темы по развитию предметных и метапредметных умений.

### **Тема 3.1. Формирование вычислительных навыков при работе с географическими данными.**

Вопросы для обсуждения:

Почему задания на расчёт доли в процентах и температурного градиента вызывают наибольшие затруднения?

Как организовать систематическую отработку вычислительных навыков на уроках географии?

Какие приёмы позволяют развивать математическую грамотность через географическое содержание?

Примеры из практики:

Включение в каждый урок «вычислительных пятиминуток» с использованием реальных географических данных (температурный градиент  $6^{\circ}\text{C}$  на 1 км подъёма, расчёт доли в процентах, плотность населения, ресурсообеспеченность).

Отработка алгоритма выполнения задания №13: составление пропорции, правильное округление результата.

Совместная работа с учителями математики по темам «проценты», «дроби», «работа со статистическим материалом».

### **Тема 3.2. Развитие умений работы с текстовой информацией (задания 28–30).**

Вопросы для обсуждения:

Какие приёмы работы с текстом позволяют научить обучающихся извлекать информацию, выделять причинно-следственные связи и формулировать развёрнутые ответы?



Как преодолеть неумение «видеть» в тексте субъект РФ и определять географический район?

Как использовать практико-ориентированные задания при работе с разными тематическими задачами?

Примеры из практики:

Приём «Чтение с маркировкой»: при работе с текстом учебника или дополнительного материала учить маркировать информацию (подчёркивать ключевые термины, выписывать даты, цифры, названия, выделять причинно-следственные связи).

Приём «Текст – схема»: преобразование текстовой информации в схему, таблицу, кластер.

Приём «Найди ответ в тексте»: отработка навыка поиска подсказок в тексте для ответа на вопросы заданий 28–30.

Задания на восстановление деформированного текста с пропущенными терминами.

### **Тема 3.3. Формирование геоэкологической грамотности (задания 14–15).**

Вопросы для обсуждения:

Почему задания на оценку взаимодействия природы и общества (№14, 15) имеют наименьшую решаемость?

Какие методические подходы позволяют сформировать у обучающихся умение оценивать экологические последствия хозяйственной деятельности?

Как связать изучение геоэкологических проблем с реальными примерами из Московского региона?

Примеры из практики:

Анализ экологических ситуаций на примере Московского региона (проблема автомобильных пробок, экологически опасные объекты производства в черте города, проблема мусора).

Использование кейсов по устойчивому развитию и рациональному природопользованию.

Проектная деятельность по теме «Экологические проблемы моего района».

Темы по организации дифференцированного обучения.

### **Тема 4.1. Дифференцированная подготовка к ОГЭ: работа с разными группами обучающихся.**

Вопросы для обсуждения:



Как выявить и зафиксировать существенные пробелы в подготовке каждого ученика?

Какие приёмы работы эффективны для обучающихся с разным уровнем мотивации и подготовки?

Как организовать систему индивидуальной работы с выпускниками (элективные курсы, консультации, кружковая работа)?

Примеры из практики:

Составление перспективного плана работы по подготовке к ОГЭ с обучающимися разного уровня, ведение мониторингов с целью своевременной корректировки работы с обучающимися с низким уровнем подготовки.

Подготовка разноуровневых материалов для отработки навыков выполнения заданий КИМ.

Создание чек-листов самоподготовки, обеспечивающих самоконтроль за процессом изучения конкретных тем и разделов.

Организация «предэкзаменационных каникул» по подготовке к ГИА с привлечением квалифицированных специалистов.

**Тема 4.2. Работа с высокомотивированными обучающимися и подготовка к олимпиадам.**

Вопросы для обсуждения:

Как организовать работу с обучающимися, имеющими высокий уровень подготовки?

Какие формы работы способствуют развитию олимпиадного потенциала учеников?

Как подготовка к олимпиадам может помочь в успешной сдаче ОГЭ?

Примеры из практики:

Включение в систему индивидуальной самостоятельной работы учащихся упражнений и заданий, обеспечивающих повышение эффективности выполнения заданий ОГЭ, вызывающих затруднения.

Вовлечение обучающихся в олимпиадное движение и конкурсы как средство дальнейшего развития географического мышления.

Использование материалов Всероссийской олимпиады школьников по географии на уроках и внеурочных занятиях.

**Темы по трансляции эффективных педагогических практик ОО со стабильно высокими результатами.**



### **Тема 5.1. Система работы по подготовке к ОГЭ: опыт школ с высокими результатами.**

Вопросы для обсуждения:

Какова система работы по подготовке к ОГЭ в ОО, показывающих стабильно высокие результаты?

Какие формы организации образовательного процесса (уроки, внеурочная деятельность, индивидуальные консультации) используются?

Как организована работа с обучающимися разных групп (с разным уровнем подготовки)?

Форматы трансляции опыта:

Проведение открытых уроков и мастер-классов учителями из ОО со стабильно высокими результатами.

Презентация методических разработок, дидактических материалов, технологий и приёмов.

Организация взаимопосещений уроков и внеурочных занятий.

### **Тема 5.2. Использование цифровых образовательных ресурсов в подготовке к ОГЭ.**

Вопросы для обсуждения:

Как эффективно использовать возможности «Московской электронной школы» (МЭШ) в подготовке к ОГЭ по географии?

Какие цифровые инструменты позволяют сделать подготовку более наглядной и результативной?

Как подготовить обучающихся к проведению ОГЭ в компьютерной форме (КОГЭ)?

Примеры из практики:

Использование «Цифрового школьного атласа» в библиотеке МЭШ: наложение слоёв карт, использование словаря географических терминов и сборника интерактивных заданий.

Работа с видеоразборами заданий КИМ ОГЭ по географии на сайте РЦОИ.

Использование демонстрационной версии прохождения КОГЭ для ознакомления с приёмами работы с программным обеспечением «Станция ОГЭ в компьютерной форме».

Применение электронных тренажёров, выполнение тестовых заданий, сформированных в соответствии с кодификатором.



## **Темы по профессиональному развитию учителей.**

### **Тема 6.1. Профессиональные дефициты учителей и пути их преодоления.**

Вопросы для обсуждения:

Какие профессиональные дефициты учителей географии выявлены по итогам ОГЭ?

Как организовать внутришкольную систему методической работы по их устранению?

Какие формы повышения квалификации наиболее эффективны?

Примеры из практики:

Проведение диагностики профессиональных компетенций учителей с использованием стандартизированных оценочных процедур.

Организация наставничества для учителей, имеющих профессиональные дефициты.

Участие в работе Методического клуба учителей географии на базе ИСМиТО МГПУ.

### **Тема 6.2. Игровые методики и практико-ориентированный подход в преподавании географии.**

Вопросы для обсуждения:

Как использовать игровые методики для формирования интереса к предмету начиная с 5 класса?

Какие практико-ориентированные задания наиболее эффективны для подготовки к ОГЭ?

Как интегрировать игровые и практические методы в систему подготовки к ГИА?

Примеры из практики:

Использование игр: «Найди географическую ошибку», «Географическое лото», «Логические цепочки», «Что не принадлежит России?».

Игра «Собираем чемодан»: обучающиеся демонстрируют умения находить географическую информацию в различных источниках, правильно её анализировать, комплектовать для подачи другим слушателям.

Организация экскурсий и практических работ на местности для сбора первичных данных о состоянии окружающей среды.

Методические рекомендации по организации заседаний.





Использовать активные формы работы: вместо монолога руководителя организовывать мастер-классы, открытые уроки, презентации опыта, работу в группах, круглые столы.

Привлекать учителей из других ОО: организовывать межшкольные мероприятия для трансляции опыта школ с высокими результатами (как это практикуется в рамках городских методических объединений).

Включать практические задания: на заседаниях рассматривать конкретные задания, вызвавшие затруднения у обучающихся, и совместно разрабатывать стратегии их решения.

Ориентироваться на системную работу, а не на «натаскивание»: обсуждать формирование предметных и метапредметных умений на всём протяжении обучения в 5–9 классах, а не только в выпускном классе.

Использовать данные мониторинга: анализировать результаты ВПР, школьных диагностик, пробных ОГЭ для своевременной коррекции образовательного процесса.

Создавать «копилку» методических материалов: формировать банк эффективных приёмов и методик, апробированных учителями, для дальнейшего использования.

Планировать работу с учётом актуальных изменений: регулярно знакомить работников с изменениями в нормативно-правовой базе, КИМ ОГЭ, требованиях ФГОС и ФОП.

### **Заключительный вывод.**

Реализация данных тем для обсуждения позволит: системно выявлять и устранять профессиональные дефициты учителей географии через обмен опытом и совместную разработку эффективных приёмов обучения; обеспечить преемственность в формировании предметных и метапредметных результатов на всём протяжении обучения в 5–9 классах, а не только в 9-м; повысить качество преподавания сложных разделов курса, вызывающих наибольшие затруднения у обучающихся (геоэкологическое содержание, работа с картографическими источниками, анализ статистической информации, работа с текстом); создать условия для дифференцированной работы с обучающимися разных групп, включая как слабо подготовленных, так и высокомотивированных.

Рекомендуется проводить заседания не реже одного раза в учебный период с использованием активных форм работы и привлечением учителей из других ОО для трансляции эффективных педагогических практик.





**Рекомендуемые ИПК / ИРО, иным организациям, реализующим программы профессионального развития учителей, направления повышения квалификации (в форме курсов, отдельных мероприятий, консультаций и т.п.) с учетом выявленных дефицитов предметной подготовки**

На основе анализа результатов ОГЭ по географии и выявленных типичных дефицитов в предметной подготовке школьников (включая затруднения при выполнении заданий на работу с картографическими источниками, геоэкологическое содержание, вычислительные операции, работу с текстовой информацией и формулирование развёрнутых ответов) разработаны настоящие рекомендации. Рекомендации адресованы институтам повышения квалификации, организациям профессионального развития учителей и направлены на совершенствование методических компетенций педагогов.

**1. Курсы повышения квалификации по тематическим модулям:**

Модуль 1. «Методические подходы к развитию умения решать практические задачи геоэкологического содержания в 5–9 классах»

Обоснование актуальности: задания на оценку взаимодействия деятельности человека и компонентов природы (№14, 15) имеют невысокую решаемость среди всех содержательных блоков ОГЭ. Участники демонстрируют непонимание концепции устойчивого развития применительно к конкретным географическим условиям, неумение оценивать экологические последствия хозяйственной деятельности.

Содержание курса:

- Анализ типичных ошибок при выполнении заданий геоэкологического содержания
- Методика организации работы с экологическими кейсами на уроках географии
- Приёмы формирования умения оценивать характер взаимодействия природы и общества
- Использование реальных экологических ситуаций своего региона при обучении
- Проектная деятельность как средство формирования геоэкологической грамотности

Формат: очно-заочный с практическими занятиями, 36–72 часа



Модуль 2. «Методические подходы к овладению базовыми географическими понятиями и терминологией и их использованию для решения учебных и практических задач»

Обоснование актуальности: участники ОГЭ демонстрируют недостаточное владение терминологией по темам «Хозяйство России», «Оболочки Земли», слабое знание отраслевой классификации, неумение применять термины для объяснения явлений.

Содержание курса:

- Система работы с географическими понятиями на разных этапах обучения (5–9 классы)
- Методика формирования терминологической грамотности через работу с текстом и картой
- Приёмы преодоления смешения понятий (паводок/половодье, циклон/антициклон, подотрасли промышленности)
- Составление терминологических словарей и опорных конспектов
- Использование игровых методик для закрепления терминологии

Формат: очный с элементами дистанционного обучения, 36 часов

Модуль 3. «Приемы и методы обучения работе с географической информацией на уровне основного общего образования»

Обоснование актуальности: затруднения обучающихся связаны с неумением извлекать и анализировать информацию из различных источников (карт, статистических таблиц, текстов, климатограмм), недостаточной сформированностью читательской и математической грамотности.

Содержание курса:

- Современные подходы к формированию картографической грамотности
- Методика работы с топографической картой: профиль рельефа, определение направлений и расстояний
- Формирование вычислительных навыков при работе с географическими данными (температурный градиент, расчёт доли в процентах, ресурсобеспеченность)
- Методика работы с текстовой информацией: выделение ключевых слов, извлечение подсказок из текста для ответа
- Развитие читательской и математической грамотности через географическое содержание



Формат: очно-заочный с практическими занятиями и стажировкой, 72 часа

Модуль 4. «Методика подготовки к заданиям с развёрнутым ответом в формате ОГЭ по географии»

Обоснование актуальности: наиболее низкий процент выполнения приходится на задания 29 и 30 (развёрнутый ответ на основе текста). Неумение формулировать развёрнутый аргументированный ответ с использованием терминологии — одна из главных причин потери баллов.

Содержание курса:

- Анализ требований к выполнению заданий с развёрнутым ответом и критериев оценивания
- Алгоритмы выполнения заданий №29, 30
- Методика формирования умения строить развёрнутое высказывание с использованием терминологии
- Приёмы работы с текстовыми источниками: выделение ключевой информации, формулирование ответа
- Отработка навыка аргументации и обоснования выбора
- Типичные ошибки и способы их преодоления

Формат: Очный с проведением практикумов и разбором работ обучающихся, 36–72 часа

## **2. Отдельные мероприятия и консультации:**

2.1. Методический семинар «Анализ результатов ОГЭ по географии и типичных ошибок»

Цель: проведение системного анализа результатов ОГЭ по географии, выявление типичных ошибок и затруднений, разработка стратегий их преодоления.

Периодичность: ежегодно (сентябрь–октябрь после получения официальных результатов)

Содержание:

- Анализ статистических данных по региону, сравнение с общероссийскими показателями
- Разбор типичных ошибок по заданиям, вызвавшим наибольшие затруднения
- Анализ ошибок в заданиях с развёрнутым ответом
- Рекомендации по корректировке образовательного процесса
- Трансляция эффективных педагогических практик



## 2.2. Обучающий семинар-практикум «Формирование функциональной грамотности на уроках географии»

Цель: совершенствование профессиональных компетенций учителей в области формирования функциональной грамотности как эффективного инструмента для развития различных видов УУД.

Содержание:

- Читательская грамотность: работа с текстами географического содержания
- Математическая грамотность: выполнение расчётов по географическим данным
- Естественно-научная грамотность: объяснение природных процессов и явлений
- Приёмы и методы формирования функциональной грамотности на разных этапах урока

## 2.3. Вебинар «Профессиональные дефициты учителей географии и пути их преодоления»

Цель: выявление профессиональных затруднений учителей и разработка индивидуальных образовательных маршрутов для их устранения.

Содержание:

- Диагностика профессиональных компетенций учителей
- Анализ наиболее распространённых методических ошибок
- Разработка индивидуальных планов профессионального развития
- Работа с педагогами школ с низкими образовательными результатами

## 2.4. Консультации по организации дифференцированного обучения

Цель: оказание методической помощи учителям в организации дифференцированной работы с обучающимися разных групп (слабо подготовленные, высокомотивированные).

Содержание:

- Своевременное выявление учащихся «группы риска» и организация для них дополнительных занятий
- Разработка индивидуальных образовательных траекторий для обучающихся с разным уровнем подготовки
- Подбор посильных индивидуальных заданий для слабо успевающих учеников



– Работа с высокомотивированными обучающимися: олимпиадная и исследовательская деятельность

### **3. Стажировки для учителей географии:**

3.1. Стажировка на базе образовательных организаций со стабильно высокими результатами ОГЭ

Цель: изучение эффективных практик обучения географии, повышение профессиональных компетенций по вопросам проведения эффективных уроков и внеурочных занятий по сложным темам.

Содержание:

- Посещение уроков учителей, демонстрирующих стабильно высокие результаты
- Изучение системы работы по подготовке к ОГЭ
- Знакомство с методами и приёмами преподавания сложных тем («Особенности природы России», «Отрасли хозяйства России», «Атмосфера»)
- Практическое освоение методик формирования картографической грамотности
- Формат: очная стажировка с взаимопосещением уроков и методических мероприятий

### **4. Методические рекомендации по организации повышения квалификации:**

4.1. Выявление профессиональных затруднений учителей

Рекомендуется проводить диагностику профессиональных компетенций учителей географии с использованием стандартизированных оценочных процедур. Результаты диагностики должны служить основой для разработки индивидуальных образовательных маршрутов.

4.2. Индивидуализация повышения квалификации

На основе выявленных профессиональных дефицитов формировать индивидуальные образовательные маршруты для учителей. Использовать различные формы обучения: курсы повышения квалификации, стажировки, консультации, вебинары, самообразование.

4.3. Привлечение учителей-практиков

К реализации программ повышения квалификации привлекать региональных методистов и учителей-практиков из числа педагогов, демонстрирующих стабильно высокие результаты. Это обеспечивает практическую направленность обучения и трансляцию эффективных педагогических практик.



#### 4.4. Системность и преемственность

Работа по повышению квалификации должна вестись систематически, а не только в предэкзаменационный период. Особое внимание уделять методическим аспектам преподавания сложных тем курса географии 5–9 классов, формированию метапредметных умений на всём протяжении обучения.

#### 4.5. Ориентация на практику

Программы повышения квалификации должны включать практические занятия, разбор конкретных заданий и ошибок обучающихся, отработку алгоритмов выполнения заданий. Важно избегать формальных лекционных занятий, ориентируясь на практико-ориентированные формы обучения.

#### **Заключительный вывод:**

Реализация данных направлений повышения квалификации позволит: системно выявлять и устранять профессиональные дефициты учителей географии; повысить качество преподавания сложных разделов курса (геоэкологическое содержание, работа с картографическими источниками, анализ статистической информации, работа с текстом); обеспечить преемственность в формировании предметных и метапредметных результатов на всём протяжении обучения в 5–9 классах; создать условия для дифференцированной работы с обучающимися разных групп. Рекомендуется организовывать повышение квалификации в различных формах:

курсы (36–72 часа), семинары, вебинары, консультации, стажировки с привлечением учителей-практиков.



## **Рекомендации по другим направлениям**

Период подготовки к ОГЭ является мощным эмоциональным испытанием как для обучающихся, так и для их родителей. Исследования психологов показывают, что поддержка в этот период строится не на контроле, а на принятии: ребенку важно слышать не «ты должен», а «я рядом» и «что бы ни случилось, мы будем думать дальше». Спокойный родитель становится главным ресурсом для выпускника.

Рекомендации адресованы учителям, классным руководителям, педагогам-психологам и администрации ОО и направлены на создание благоприятной психологической среды для подготовки и сдачи ОГЭ по географии.

### **Рекомендации для учителей и классных руководителей по работе с родителями:**

Задача: информировать родителей об особенностях экзаменационного периода, сформировать у них понимание важности психологической поддержки и дать практические инструменты помощи детям.

#### **1.1. Организация родительских собраний с психологической направленностью**

Рекомендуемые темы собраний:

- «Психологическая подготовка ученика к успешному прохождению ОГЭ»
- «Педагогическая и психологическая помощь родителям в период подготовки к ОГЭ»
- «Экзамены без стресса: тревоги под контролем»
- «Как помочь ребенку в подготовке к ОГЭ по географии»

Практическое содержание собраний:

Информирование о процедуре ОГЭ:

- Разъяснение особенностей государственной итоговой аттестации, требований к обучающимся, сроков, порядка выбора экзаменов, системы баллов и возможностей апелляции
- Рекомендации по использованию открытого банка заданий ФИПИ для совместной домашней подготовки
- Психологическое просвещение:
  - Формирование у родителей понимания, что главное — не результат экзамена, а психическое и физическое здоровье ребенка
  - Предупреждение о типичных ошибках: трансляция собственной тревожности, запугивание, чрезмерный контроль

#### **1.2. Разработка памяток для родителей**





Содержание памяток:

Что категорически НЕ рекомендуется родителям:

- Не транслировать ребенку мысль, что результат экзамена определяет всю его дальнейшую жизнь
- Не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате; ребенку всегда передается волнение родителей
- Не использовать тактику запугивания («Хочешь быть дворником, иди, мети улицы!») — она не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры
- Не критиковать ребенка после экзамена; количество баллов не является совершенным измерением его возможностей
- Не втягивать ребенка в собственные конфликты, разделяя взрослые проблемы и детскую жизнь
- Что РЕКОМЕНДУЕТСЯ родителям:
- Внушать ребенку мысль: «Что бы ни случилось, мы будем думать дальше»
- Поддерживать и хвалить ребенка, создавать позитивное настроение
- Разговаривать заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном
- Делиться собственным опытом преодоления трудностей
- Быть рядом, не осуждать за страхи

### **Рекомендации по организации режима дня и условий для подготовки:**

Задача: обеспечить условия для эффективной подготовки без перегрузок и сохранения здоровья.

#### **2.1. Организация режима дня**

Рекомендации для родителей:

- Выстраивать режим дня с учетом темперамента и особенностей ребенка
- Контролировать режим подготовки, не допускать перегрузок
- Объяснить ребенку необходимость чередования занятий с отдыхом
- Накануне экзамена обеспечить полноценный отдых и сон (не менее 9 часов)
- Вернуть в семью обычную жизнь: сократить число разговоров об экзаменах

#### **2.2. Организация рабочего места и питания**

Рекомендации для родителей:

- Обеспечить дома удобное место для занятий (хорошее освещение, порядок на столе, свежий воздух)



– Обратить внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов; рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга

### **Рекомендации по эмоциональной поддержке и снижению тревожности:**

Задача: помочь родителям и обучающимся справиться с тревогой, сохранить эмоциональный контакт в семье.

#### **3.1. Для родителей**

Принципы поддержки:

- Вера в ребенка и его возможности
- Позитивное отношение, адекватная оценка возможностей
- Спокойное обозначение границ («со мной так разговаривать нельзя»), если

подросток грубит

- При снижении мотивации — дать ребенку время на восстановление и искать

не давление, а смысл

- Применять принцип договоренностей, а не ультиматумов

Рекомендации для снятия собственной тревожности родителей:

- Не транслировать ребенку собственные страхи
- Не тревожиться о количестве баллов, которые ребенок получит
- Сохранять спокойный тон общения
- Ввести семейные ритуалы (совместный вечерний чай, короткая прогулка)

для создания ощущения безопасности

#### **3.2. Для обучающихся**

Рекомендации для самостоятельной работы с тревогой:

Перед экзаменом:

- Прописать 5-10 своих сильных сторон, которые помогут справиться с задачей
- Хорошо отдохнуть и набраться позитивных эмоций (прогулка с друзьями,

смешной фильм)

- Поговорить о тревогах с доверенными людьми
- Провести день накануне экзамена в привычном ритме, рано лечь спать

Во время экзамена:

- Правильно и ритмично дышать при возникновении тревоги
- Начинать с заданий, не вызывающих затруднений
- Использовать техники релаксации (дыхательные упражнения)
- Техники снятия нервно-психического напряжения



– Задача: обучить родителей и обучающихся доступным методам снятия стресса.

#### 4.1. Практические техники для всех участников образовательного процесса

##### Дыхательные упражнения:

- Глубокий вдох, медленный выдох (повторить 10 раз)
- Техника «квадратного дыхания»: вдох на 4 счета — задержка на 4 счета —

выдох на 4 счета — пауза на 4 счета

##### Физические упражнения:

- Спортивные занятия
- Контрастный душ
- Прогулки на свежем воздухе
- Движение под музыку (как спокойную, так и быструю)

##### Арт-терапевтические техники:

- Скомкать лист бумаги и выбросить
- Слепить из газеты «свое настроение»
- Рисование эмоций
- Уборка или физическая активность (как способ переключения)

##### Упражнение «Лимон» (для снятия мышечного напряжения):

1. Сесть удобно, руки свободно положить на колени ладонями вверх, глаза закрыть

2. Представить, что в правой руке лежит лимон

3. Медленно сжимать его, «выжимая» весь сок

4. Расслабиться, запомнить ощущения

5. Повторить с левой рукой, затем с двумя руками одновременно

#### **Рекомендации для педагогов-психологов**

Задача: организовать системную психологическую поддержку обучающихся и родителей в экзаменационный период.

##### Рекомендуемые мероприятия:

– Проведение психологических консультаций для родителей и обучающихся (индивидуальных и групповых)

– Создание информационных буклетов для родителей и обучающихся с рекомендациями по поведению в экзаменационный период

– Проведение тренингов по снятию тревожности, техникам релаксации, саморегуляции эмоций



– Организация встреч с психологами для учеников выпускных классов и их родителей с разбором техник преодоления тревожности и методов переключения

### **Рекомендации для администрации ОО**

Задача: создать условия для комплексной психолого-педагогической поддержки участников образовательного процесса.

Рекомендуемые направления деятельности:

- Оформление в кабинетах и рекреациях стендов «Готовимся к ОГЭ» с размещением материалов по психологической поддержке
- Обеспечение работы психологической службы школы в период подготовки и проведения ОГЭ
- Организация системной работы по профориентации учащихся для снижения страха неизвестности
- Организация дней открытых дверей в колледжах и вузах для знакомства с будущими направлениями обучения

### **Методические рекомендации по проведению работы с родителями**

1. Проводить родительские собрания по вопросам психологической подготовки не реже одного раза в полугодие в 9 классе с привлечением педагога-психолога
2. Использовать активные формы работы на родительских собраниях: ролевые игры, упражнения на развитие эмпатии («Пойми меня»), моделирование экзаменационных ситуаций
3. Распространять информационные материалы (буклеты, памятки) с практическими рекомендациями для родителей
4. Организовывать индивидуальные консультации для родителей, испытывающих трудности в общении с детьми в экзаменационный период
5. Акцентировать внимание родителей на том, что выпускной этап обязательно закончится, и задача взрослых — не навязать ребенку свою тревогу, а помочь ему пройти этот путь с ощущением надежной опоры

### **Заключительный вывод**

Психологическая устойчивость обучающихся в период подготовки к ОГЭ зависит от совместных усилий школы и семьи. Ключевые принципы работы: спокойствие родителей — главный ресурс для выпускника; вера в ребенка и его



возможности, а не давление и контроль; организация режима дня и питания как основа работоспособности; использование доступных техник снятия напряжения для всех участников образовательного процесса; системная работа психологической службы школы с родителями и обучающимися. Реализация данных рекомендаций позволит снизить уровень тревожности обучающихся и их родителей, создать благоприятную психологическую атмосферу для подготовки и успешной сдачи ОГЭ по географии.