***Психологическая служба МБОУ СОШ №50***

***Советы психолога по психологической подготовке к ВПР***

***для учащихся***

* Готовься планомерно!
* Соблюдай режим дня!
* Питайся правильно!
* Во время подготовки чередуй занятия и отдых!

Накануне проверочной работы

* С вечера перестань готовиться. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя.

Во время проверочной работы

* Соблюдай правила поведения на проверочной работе!
* Слушай, как правильно заполнять бланк!
* Работай самостоятельно!
* Используй время полностью!

При работе с заданиями:

* Сосредоточься!
* Читай задание до конца!
* Думай только о текущем задании!
* Начни с легкого!
* Пропускай!
* Исключай!
* Запланируй два круга!
* Проверь!
* Не оставляй задание без ответа!
* Не огорчайся!

**Как снять стресс перед ВПР?**

Если до ВПР еще есть время можно выполнить ряд упражнений мозговой гимнастики, которые занимают буквально по 5 минут, но очень помогают снять эмоциональное напряжение и развивают целый ряд психических процессов. Дети с удовольствием их выполняют как на уроках, так и дома.

**Упражнения для снятия эмоционального напряжения и развитию познавательных процессов**

1. Перекрёстные движения. Одновременно с правой рукой двигается левая нога, совершаются движения глазами во все стороны.

2. Шапка для размышлений. Мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза, петь или говорить (услышать резонирующий звук своего голоса).

3. Качание головой. Уронить голову вперёд, позволяя ей медленно качаться из стороны в сторону, при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

4. Качание икр. Взяться за спинку стула впереди себя, выставить вперёд правую ногу и медленно сгибать её в колене. Левая нога остаётся сзади вытянутой. Затем сделать наклон вперёд, выдохнуть и прижать пятку левой ноги к полу. После этого приподнять её, выпрямиться и сделать глубокий вдох. Повторить 3 раза, меняя ноги.

5. Свеча. Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

6. Хлопушки. Хлопок в ладоши, хлопок кулаком правой руки о ладонь левой руки, хлопок в ладоши, хлопок кулаком левой руки о ладонь правой руки, хлопок в ладоши и т. д.

7. Ладонь – кулак. На одной  руке ладонь сжата в кулак, на другой ладонь раскрыта. Быстро меняем позиции.

8. "Отрываем" большой палец: сильно трем его пальцами другой руки. У основания большого пальца находится много точек, которые стимулируют мозг.

Способы снятия напряжения, негативного влияния стресса:

занятия спортом; танцы; йога; рисование; пение и многие другие занятия интересные для человека.

***Существует только один уголок вселенной, который вы можете улучшать с уверенностью, это вы сами.***

***Верьте в себя и не позволяйте себе лениться и у вас все обязательно получится!!!***

Школьный телефон доверия: 8(938)-513-96-81

Педагог – психолог Закрыльная Евгения Михайловна: 8 (962) -010-11-27