

Дорогой друг! Прими к сведению эти рекомендации!

Для тренировки мозга подходит:

- Ежедневная игра в шахматы.
- Заучивание стихов, это поможет развиться процессу запоминания.
- Разгадывание кроссвордов.
- Делать ежедневные дела закрытыми глазами.
- Попробовать начать делать все левой рукой.
- Пишите левой рукой, если вы правша, и правой, если левша.
- Прочитайте любой текст задом наперед. Такая умственная гимнастика стимулирует работу всех клеток мозга и предотвратит заболевания нервной и сосудистой систем организма.

Накануне ВПР:

сходить в бассейн, полезны дневная прогулка на свежем воздухе, меньше смотреть телевизор, исключить компьютерные игры, лучше пообщаться с родными (посмотреть семейные фотографии), либо посмотреть своё портфолио достижений: окончательно убедиться в том, **«Какой я успешный!»**; с вечера собрать портфель! перед сном не есть, лучше выпить стакан тёплого молока с мёдом; вместе с родителями прочитать любимую сказку или весёлый рассказ, проветрить комнату и хорошо выспаться!

Утром в день сдачи ВПР:

встретить новый день **улыбкой!** обязательно сделать зарядку, принять контрастный душ: горячий, прохладный; на завтрак: овсяная каша с фруктами или ягодами (лучше черникой), салат из свежей моркови, йогурт, чай с лимоном; с собой в школу взять минеральную

негазированную воду, банан, горсть орехов; в школу выйти заранее, чтобы дойти спокойным шагом и подышать свежим воздухом;

Перед ВПР:

- съесть банан, немного орехов, темный шоколад, попить воды.



- Выполнить комплекс упражнений!

Упражнения для активизации мыслительной деятельности:

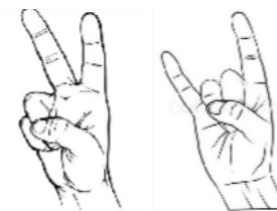
1. **Самомассаж** – массируем уши (точно, трем, тянем, сворачиваем, чтобы начали «гореть»), массируем голову, плечи, пальцы рук.

2. Перекрестные движения:

- «Маршируем вместе»
- «Кулачок, ладонь»



- «Зайчик», «Коза»



- «Ножницы», «Восьмёрки»
«Нос, ухо, хлопок, поменяли»



- «Круговыми движениями глаз дигловоу, а по животу хлопуем, меняем руки»
- «Локотьянем коленке, хлопок, поменяли».

Упражнения для снятия эмоционального мышечного напряжения:

- «Улыбка» – растягиваем губы – улыбаемся, собираем губы «трубочкой» (3 раза);
- Изображаем, что зеваем;
- «Муха» – представляем, что на лицо садится муха, отгоняем её помощью мимики: муха на лбу, на носу, на щеках, на подбородке!
- **Наклоны и повороты головы** в разные стороны, **вращение головой**;
- «Рисунок носом»: представьте на кончике своего носа карандаш, нарисуйте в воздухе восьмерки
- Поднять плечи вверх, опустить вниз – сбросить усталость!
- Сильно **сжать руки** в кулаки на несколько секунд (до 10 сек.) и медленно **разжать**, встряхнуть кисти рук;

- «Струна»—
встатьнаносочки,рукиподнять вверх —
натянуться, как
струна,постепеннорасслабляемкистирук,
локти,голову,плечи,корпус,ноги;

Применяемрелаксационноедыхание:

вдохделаетсячерезнос,медленныйвыдохчерезрот(представляем,какскаждымвыдохомуходит волнение!)

Аутотренинг:даемсебеустановку«Яспокоен,яс овершенноспокоен!»,настраиваемсянауспех«У менявсёполучится!»

Можноорганизовать«Кругподдержки!»(встать вкругвсемклассом,либососвоимидрузьями,взять сязаруки,улыбнутьсядругдругу и пожелать успехов).

Вовремятестирования:

Сосредоточься! После выполненияпредварительной части тестирования, когда тыпрояснил все непонятные моменты, постарайсясосредоточитьсяизабытьпроокружающих.Длятебядолжнысуществоватьтолькотекст заданийичасы,регламентирующиевремявыполнениятеста.

Торопись не спеша!Жесткие рамки времени должны влиять на качество твоих ответов.Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопросдважды и убедись, что правильно понял, что оттебятребуется.

Начнислегкого!Отвечайсначаланатевопросы,в знаниииответовнакоторыененосомневаешься.Тогда тыуспокоишьсяивойдешь в рабочий ритм. Потом твоя энергиябудетнаправленанаболеетрудныевопросы.

Пропускай!Надонаучитьсяпропускатьтрудные илинепонятныезадания.Помни:втекстевсегда найдутсятакиевопросы,скоторымитыобязательно

правишься.Глупонедобратьбалловтолькопотому,чтотыне дошелдозаданий,которыемогбылегковполнить, а застрял на тех, которые вызываюттебя затруднения.

Читай задание до конца! Не старайся понятьусловиязадания"попервымсловам".Этоверный способ совершить досадные ошибки всамыхлегкихвопросах.

Думайтолькооответеузадания!

Исключай!Многиезаданияможнорешитьбыстрее,еслинеискатьсразуправильныйвариантответа,апоследовательноисключатьявноневерные.Методисключенияпозволяетсконцентрироватьвниманиевсегона1-2вариантах.

Запланируйдвакруга!Рассчитай

хронометражтак, чтобызадветретивсегоотведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). На них ты успеешьнабратьмаксимумочков,апотомспокойновернуться и подумать над трудными, которыетебевначалепришлосьпропустить("второйкруг").Проверь!Оставь время для проверкисвоейработы,чтобыуспетьпробежатьее глазамии заметить явныеошибки.

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа,доверьсяинтуиции!Приэтомвыбирайтекойвариант,который,натвойвзгляд,имеетбольшую вероятность.

Неогорчайся!Стремисьвыполнитьвсезадания,нопомни,чтонапрактикеэтонереально.Учитывай, чтотестовыезаданиярассчитанынамаксимальныйуровеньтрудности,иколичестворешенныхтобойзаданий вполне может оказаться достаточнымдляхорошей оценки.

Желаемуспехов!



Рекомендации психолога для обучающихся 4-х классов в период подготовки и сдачи Всероссийских проверочных работ

