**Приложение 10**

**Материал для родителей в 4-5 х классах по теме «Как помочь ребенку подготовиться к ВПР»**

Ситуация проверки практически всегда стрессовая ситуация для многих людей. Как же помочь своему ребенку в подобной ситуации?

К сожалению, многие родители совершают ошибки в ходе подготовки своего ребенка к таким процедурам.

**Типичные родительские ошибки в ходе подготовки Всероссийской проверочной работе.**

1. Отношение к ВПР, как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.

2. Очень часто родители используют запугивание и «страшилки», обещая беды в настоящем и будущем, которые грозят при получении низкой оценки на ВПР, - это плохие помощник и в преодолении стресса.

3. Еще одна весьма распространенная родительская ошибка – это сравнивание своего ребенка с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств. На самом деле, все это редко приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но чаще всего может просто создать конфликтную ситуацию в семье.

4. Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают раздражение и протест. Родителей часто возмущает желание ребенка прогуляться, отвлечься, пойти в кино или просто поваляться на диване, слушая музыку.

5. Безусловно, усиливает волнение и страх перед ВПР подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, - перед школой, учителями, родителями. «Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Перед родителями будет стыдно» - не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.

**Как избежать ошибок на ВПР?**

Посоветуйте детям во время проверочной работы обратить внимание на следующее:

1. Перед началом выполнения работы необходимо пробежать глазами весь материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

2. Затем внимательно просматривать весь текст каждого задания, чтобы понять его смысл (характерная ошибка во время проверочных работ - не дочитав до конца, по первым словам, учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать).

3. Рекомендуется начинать с более легких заданий, чтобы не тратить на них время.

4. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

**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.

**Накануне ВПР**

• Встаньте в день ВПР пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо. Накануне ВПР ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

• Дать ребенку черную гелевую ручку. С утра перед ВПР можно дать ребёнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

• Если ребенок не носит часов, дайте ему часы на ВПР. Это поможет ему следить за временем на ВПР.

• Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи!

• Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат ВПР, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый

**После ВПР**

• В случае неудачи ребенка на ВПР не паникуйте, не устраивайте истерику и

воздержитесь от обвинений. Поддержите ребенка!

• Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться снять

Напряжение. Переключите его на спорт, танцы, рисование и др. занятия.