**Психологическая подготовка к ВПР**

Это страшная аббревиатура «ВПР»!

ВПР показывает  качество усвоения знаний, умений, это проверка способностей и возможностей ребенка, дает ему возможность понять и оценить себя.

Работа учителя по подготовке к ВПР включает несколько **этапов:**

* методическая и организационная работа;
* контроль за подготовкой к ВПР;
* работа с учащимися, мотивированными к обучению;
* работа со слабыми учащимися;
* работа с родителями.

Кажется, что путь прост – выучи, напиши и все. Но нет, мы с вами говорим о о детях, для которых любая проверка их знаний – это испытание, требующие как физических, так и психологических усилий.

Модель психологической подготовки учащихся к ВПР

* развитие у обучающихся познавательного компонента психологической готовности к ВПР: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления
* уменьшение уровня тревожности у обучающихся с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции
* создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, обучающихся и их родителей во время подготовки и проведения ВПР

Развитие когнитивных процессов учащихся. Упражнения, которые можно применить на занятиях в качестве разминок.

**Упражнение 1. Соединяем несоединимое**

Очень интересное упражнение! Полезное не только для детей, но и для взрослых. Это упражнение в качестве теста применяется на кастингах радиоведущих.

Смысл именно в этом, нужно соединить два абсолютно не связанных друг с другом понятия. Радиоведущим это нужно для того, чтобы во время прямых эфиров быстро, красиво научиться переходить от одной темы к другой.

Ну а ученикам подойдет для развития креативного, творческого, быстрого мышления.

Так как же все-таки курицу со столбом соединить? Вариантов много:

Курица ходит вокруг столба.

Курица была слепая, шла и врезалась в столб.

Курица была сильная, ударила по столбу, а он упал.

Столб упал прямо на курицу.

**Упражнение 2. Логические задачи**

«Садовод посадил 8 саженцев. Из всех, кроме четырех выросли грушевые деревья. На всех грушевых деревьях, кроме двух растут груши. Груши со всех плодоносящих грушевых деревьев, кроме одного невкусные. На скольких грушевых деревьях вкусные груши?»

**3. Игра «Внимание»**

Запомните увиденные изображения и зарисуйте как можно точнее. Попытайтесь дорисовать эти фигуры до какого-либо целого изображения.

**4.«Вставь по аналогии»**

Проанализируй следующие смысловые ряды и впиши вместо пропусков необходимые слова

Юрий – Москва, Пётр - Петербург

Джон – Евгений, Майкл - Михаил

Шура – Саша, Нюра - Анна

В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, ВПР, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевую мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу, например, уменьшение уровня тревожности у обучающихся.

**Упражнение “Дождь в джунглях”.**

Психолог: “Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру”.

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. 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.

5. 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.

6. Ладонь - кулак

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

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

Рекомендации для учителей

1. Составьте план подготовки по предмету и расскажите о нем учащимся.

2.  Дайте учащимся возможность оценить их достижения в учебе.

3. Не говорите с учащимися о ВПР слишком часто.

4.  «Скажи мне - и я забуду, учи меня - и я могу запомнить, вовлекай меня - и я научусь».

5. Научите учащихся работать с критериями оценки заданий.

6. Не показывайте страха и беспокойства по поводу предстоящих ВПР.

7. Хвалите своих учеников.

8. Общайтесь с коллегами!

9. Поддерживайте внеучебные интересы учащихся.

10. Общайтесь с родителями и привлекайте их на свою сторону.