Педагог- психолог Алиева Н.С.

**Психологическое занятие**

**"Снятие напряжения при подготовке к написанию ВПР в 4 классах."**

**Цель занятий:** отработка с учащимися навыков психологической подготовки к ВПР, повышение уверенности в себе, в своих силах, создание благоприятного эмоционального фона.

**Задачи:**

* Знакомство со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
* Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к ВПР.

**Приемы работы**: мини-лекция, беседа, релаксационные упражнения.

**Формы работы:** индивидуальная и фронтальная работа.

**Ход занятия**

В сложных условиях учебной деятельности, например, во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, 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. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.   
Я расскажу Вам о том, как эти упражнения выполнять, и Вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

**Что делать, если устали глаза?**

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

1. посмотри попеременно вверх- вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд);

2. напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

3. попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

4. нарисуй глазами квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, каждый переживает ее и ведет себя в ней по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, с тем, насколько вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько вы уверены в своих силах. Иногда бывает так – вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на контрольной работе возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, быстро и сильно бьется сердце. Для того, чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

**Накануне ВПР:**полезны сон и прогулка на свежем воздухе, меньше смотреть телевизор, исключить компьютерные игры, лучше пообщаться с родными (посмотреть семейные фотографии), либо посмотреть своё портфолио достижений: окончательно убедившись **«Какой я успешный!»**; с вечера собрать портфель! перед сном не наедаться, 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;

**Во время тестирования:**

**Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования, когда ты прояснил все непонятные моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

**Торопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с легкого!** Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Потом твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

**Читай задание до конца!** Не старайся понять условия задания "по первым словам". Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании!

**Исключай!** Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет сконцентрировать внимание всего на 1-2 вариантах.

**Запланируй два круга!** Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям (“первый круг"). На них ты успеешь набрать максимум очков, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (“второй круг"). Проверь! Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

**Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

В ходе этого занятия мы с вами приобретем некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов. Но прежде чем перейти к нашей беседе, я предлагаю вам немного поиграть.

**Для тренировки мозга подходит:**

* Ежедневная игра в шахматы.
* Заучивание стихов, это поможет развиться процессу запоминания.
* Разгадывание кроссвордов.
* Делать ежедневные дела с 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.

* Выполнить комплекс упражнений!

**Упражнения для снятия эмоционального и мышечного напряжения:**

* **«Улыбка»** – растягиваем губы – улыбаемся, собираем губы «трубочкой» (3 раза);
* Изображаем, что **зеваем**;
* **«Муха»** – представляем, что на лицо садится муха, отгоняем её с 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;

**Упражнения для активизации мыслительной деятельности:**

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

**Перекрёстные движения**:

* «Маршируем на месте»
* «Кулачок, ладонь»
* «Зайчик», «Коза»
* «Ножницы», «Восьмёрки»
* «Нос, ухо, хлопок, поменяли»
* «Круговыми движениями гладим голову, а по животу похлопываем, меняем руки»
* «Локоть тянем к коленке, хлопок, поменяли».

**Игра «Счет до 30»**

Участники должны досчитать до 30, каждый называет толь­ко одно число. Тот, кому выпадает число, которое делится на 3 или в котором есть тройка, вместо этого числа говорит «Не собьюсь».

**Рефлексия. Подведение итогов занятия.**





