# Как помочь ребенку подготовиться к ВПР?

**Памятка для родителей**

**по подготовке детей к участию во Всероссийских проверочных работах**

Всероссийские проверочные работы - это не выпускной экзамен в школе и не государственная итоговая аттестация выпускников.

**ВПР** проводятся на школьном уровне и представляют собой аналог годовых контрольных работ, традиционно проводившихся ранее в школах.

**ВПР** *-* это стандартизированная контрольная работа, чтобы школы и конкретный учитель могли оценить, на каком уровне освоения образовательной программы находится его класс.

**Принципы ВПР** — это новые технологии, которые обеспечивают единую работу учащихся всех школ страны, и единая система проведения оценки и подхода к формированию заданий*.*

# Организация режима дня и питания во время подготовки к ВПР

В период подготовки к ВПР учащимся не следует резко менять режим дня*.* Родителям необходимо позаботиться об организации режима дня*,* полноценном питании и пребывании ребёнка на свежем воздухе*.*

Старайтесь не допускать перегрузок ребенка.

Следите, чтобы ночной сон был не менее 8 часов. Обеспечьте дома удобное место для занятий.

Через каждые 30*-*40 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10*-*15 минут.

Желательно избегать в этот период просмотров кинофильмов и телевизионных передач, т.к. они увеличивают и без того большую умственную нагрузку*.*

Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в ВПР – это психологическая поддержка. Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Оказывать психологическую поддержку ребенку можно разными способами.

**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.

# Рекомендации по подготовке к ВПР

Подготовьте различные варианты заданий по предмету. Не нужно зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.

Делайте краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике.

Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, и т.д.

Заранее во время тренировки приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всей работы, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

# Как избежать ошибок на ВПР?

Посоветуйте детям во время проверочной работы обратить внимание на следующее:

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

Затем внимательно просматривать весь текст каждого задания, чтобы понять его смысл.

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

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

# Накануне ВПР

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

С утра перед ВПР можно дать ребёнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

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. Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться снять напряжение.

# Результаты ВПР

* не повлияют на итоговые годовые оценки

ученика.

* могут быть полезны родителям для

определения образовательной траектории своих детей*.*

* могут быть использованы для

совершенствования преподавания учебных предметов в школах*.*