

## Восемь приемов, чтобы помочь детям справиться с волнением перед ВПР

### Перекрестные движения

Одновременно с правой рукой двигайте левой ногой, совершайте движения глазами во все стороны.

### Шапка для размышлений

Мягко заверните уши от верхней точки до мочки 3 раза, ходите или говорите, чтобы услышать резонирующий звук своего голоса.

### Качание головой

Уроните голову вперед, позвольте ей медленно качаться из стороны в сторону, при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородком вычертите изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

### Качание икр

Возьмитесь за спинку стула впереди себя, выставите вперед правую ногу и медленно сгибайте ее в колене. Левая нога остается сзади вытянутой. Затем сделайте наклон вперед, выдохните и прижмите пятку левой ноги к полу. После этого приподнимите ее, выпрямите и сделайте глубокий вдох. Повторить 3 раза, меняя ноги.

## 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.

## Хлопушки

Сделайте 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.

## Ладонь – кулак

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

## «Отрываем» большой палец

Сильно потрите большой палец пальцами другой руки. У основания большого пальца находится много точек, которые стимулируют мозг.