**Как готовиться к олимпиаде**

* Отведите побольше времени для подготовки. Если оставить подготовку к олимпиаде на последнюю минуту, это значительно уменьшит ваши успехи.
* Отдых. Подготовка к олимпиаде – это напряженный труд, который сильно утомляет. Для успешной работы важно иметь отдых. Отведите в своем расписании подготовки к олимпиаде время на него.
* Найдите тихий уголок**.** Создайте условия, в которых вы сможете готовиться к олимпиаде наиболее эффективно. Многие думают, что шумная обстановка не мешает. Это ошибка! Все, что отвлекает, – снижает собранность.
* Делайте краткие заметки. Подготовка к олимпиаде обычно более эффективна, если вы активно работаете, а не просто читаете материал. Читая конспекты или учебники, делайте краткие примечания, выделяя основные мысли. Глубокое осмысление основных идей гораздо важней простого запоминания фактов.

**Чтобы чувствовать себя уверенно на олимпиаде:**

* отправляйтесь на олимпиаду хорошо отдохнув и после хорошего завтрака;
* выйдите пораньше, чтобы не торопясь прийти вовремя;
* подумайте о письменных принадлежностях для возможных записей;
* во время олимпиады постарайтесь не нервничать.

**Как вести себя во время олимпиады**

* **Будьте внимательны!**

Соблюдайте правила поведения на олимпиаде! Не выкрикивайте с места, если вы хотите задать вопрос, поднимите руку. Ваши вопросы не должны касаться содержания заданий.

* **Сосредоточьтесь!**

Постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время! Торопись не спеша!

* **Не бойтесь!**

Временные рамки не должны влиять на качество ваших ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется.

* **Начните с легкого**

Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдёте в рабочий ритм. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Приёмы для снятия эмоционального и физического напряжения

«Стряхни».Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

«Муха».Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

«Лимон». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

«Сосулька». Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабьте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

«Воздушный шар». Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнения до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

«Приседания». При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний.

«Прыжки». При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 15-20 прыжков на месте.

Литература:

1. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. -М.,2000.

2. Оклендер, В. Окна в мир ребенка / В. Оклендер. – М., 2007.