**Упражнения для расслабления**

**и снятия напряжения:**

***Ритмичное четырехфазное дыхание***

***(2-3 минуты)***

- (4-6 сек.) Глубокий вдох чрез нос.

Медленно поднимите руки вверх

до уровня груди, ладонями вперед.

Сконцентрируйте своё внимание

в центре ладоней и почувствуйте

тепло « горячей монетки».

- (2-3 сек.) Задержка дыхания.

- (4-6сек.)Сильный глубокий выдох

через рот, опустите руки.

- (2-3сек.)Задержка дыхания.

***Аутогенная тренировка***

***(3-5 минут)***

1.Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.

2.Мысленно проговорите «Я спокоен.

3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.

4. «Я спокоен»

5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.

6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».

7.Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

***Упражнения для снятия***

***эмоционального напряжения.***

* Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
* Слегка помассируйте кончик мизинца.
* **«Улыбка»** - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).
* Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).
* **«Точечный массаж»** - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.
* **Левостороннее дыхание** - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.
* Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих.
* Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
* Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
* Напрягите и расслабьте икры.
* Напрягите и расслабьте колени.
* Напрягите и расслабьте бедра.
* Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
* Напрягите и расслабьте живот.
* Расслабьте спину и плечи.
* Расслабьте кисти рук.
* Расслабьте предплечья.
* Расслабьте шею.
* Расслабьте лицевые мышцы.
* Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.
* **«Улыбка фараона»**

В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

*Результаты этого упражнения:*

*Физиологический:* улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

*Психологический*: возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

* **Ладони**

Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потеребите пальцами мочки ушей, потрите уши.

* **Техника «глубокого дыхания»**

Сделать глубокий вздох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

**Советы:**
**Подготовка к экзаменам**

* Подготовь место для занятий.
* Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
* Составь план занятий. Определи «сова» ты или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
* Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
* Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут— перерыв.
* Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
	+ - Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.
		- Оставь день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

**Накануне экзамена**

* Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи.
* Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять.
* Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
* Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроя.
* К автобусу, который повезет тебя на экзамен, ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут. При себе нужно иметь: пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

*Экзамен –*

*сложная стрессовая ситуация*

*и очень важно не теряться в*
*экстремальной ситуации.*

Очень важно на экзамене

владеть своими эмоциями!

*«Эмоции - это ветер, который надувает паруса.*

 *Он может привести корабль в движение,*

*а может потопить его».*

 *Вольтер*

 

*Завтра первый твой экзамен.*
*За "отлично" зацепись.*
*Будь и дальше самым лучшим*
*По дороге в эту жизнь.*
*Предстоит еще так много.*
*Ко всему готовым будь.*
*Счастья мы тебе земного*
*Пожелаем на весь путь!*



**Советы старшеклассникам**

**по подготовке**

**к экзаменам**

**и упражнения на снятие**

**эмоционального**

**напряжения**

