# Упражнения для расслабления и снятия напряжения:

## Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

- (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос.

Медленно поднимите руки вверх

до уровня груди, ладонями вперед.

Сконцентрируйте своѐ 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 пря- мая, руки на коленях.
2. Мысленно проговорите «Я спокоен.
3. «Правая рука тяжѐлая»-5-6 раз.
4. «Я спокоен»
5. «Левая рука тяжѐлая»- 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 спо- койно, не торопясь, сжимайте с усилием ку- лак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте

выполнить это упражнение с закрытыми глаза- ми, что удваивает эффект.

* Слегка помассируйте кончик мизинца.
* **«Улыбка»** - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышеч- ное напряжение).
* Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособ- ность мозга).
* **«Точечный массаж»** - Помассируйте указа- тельными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.
* **Левостороннее дыхание** - Пальцем зажима- ем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спо- койно, неглубоко.
* Если обстановка вокруг накалена и вы чув- ствуете, что теряете самообладание, этот ком- плекс можно выполнить прямо за столом, неза- метно для окружающих.
* Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
* Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыж- ки.
* 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, насла- ждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью рас- слабились.

# «Улыбка фараона»

В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведи- те плечи и улыбнитесь. Включите свое вообра- жение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и ве- селым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а по- том расслабьтесь и сделайте несколько энергич- ных 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 - повыше- ние устойчивости к источнику стресса.

# Ладони

Трите ладони друг о друга пока не появится те- пло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ла-

донями, 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 жѐлтый и фиоле- товый цвета;
* Составь план занятий. Определи «сова» ты или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечер- ние часы.
* Начни с самого трудного раздела, с того ма- териала, 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 ещѐ 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 экза- мен, ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут. При себе нужно иметь: про- пуск, паспорт и несколько (про запас) гелие- вых или капиллярных ручек с черными чер- нилами.

*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!*



Н

Е

Т

**Советы старшеклассникам по подготовке**

**к экзаменам**

**и упражнения на снятие эмоционального**

**напряжения**

