|  |
| --- |
| ***Упражнения для снятия стресса в период подготовки к ЕГЭ, ОГЭ.*** ***(для учащихся)******Упражнение 1.***Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.***Упражнение 2.*** Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.3. Напрягите и расслабьте икры.4. Напрягите и расслабьте колени.5. Напрягите и расслабьте бедра.6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.7. Напрягите и расслабьте живот.8. Расслабьте спину и плечи.9. Расслабьте кисти рук.10. Расслабьте предплечья.11. Расслабьте шею.12. Расслабьте лицевые мышцы.13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.***Упражнение 3.***Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.**Упражнения**, которые помогают избавиться от **волнений.** • Большим пальцем правой руки слегка нажать точкуконцентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох. • Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением. • Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами. Ладонью правой руки слегка прижмите орех к левой ладони и делайте круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2-3 минуты. То же проделайте 2-3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке. • В завершение успокоительной гимнастики слегка помассируйте кончики мизинцев. Будьте уверены — ваши **нервы** не подведут в ответственный момент. |

Педагог-психолог: Шевцова Н.Н.