**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ.**

Экзаменационный стресс возникает в связи с интенсивной умственной деятельностью, нарушением режима сна и отдыха, а так же с нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками. Но главный фактор, который провоцирует развитие стресса, - это отрицательные эмоции и переживания. Именно поэтому необходимо научиться снимать мышечное напряжение. Представленные упражнения можно выполнять как при подготовке к экзаменам, так и непосредственно во время экзамена.

 Выполнение дыхательных упражнений помогает просто и быстро преодолеть стресс, панику и стабилизировать эмоциональное состояние.

**Успокаивающее дыхание.** Закройте глаза и дышите медленно, глубоко. Выдох должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох. Такое успокаивающее дыхание поможет снять напряжение и расслабиться.

К дыхательному упражнению можно добавить формулы самовнушения. Например: *«Я расслаблен и спокоен».* При этом слова «я» и «и» нужно произносить на вдохе, а слова «расслаблен» и «спокоен» - на выдохе. Можно проговаривать различные формулы самовнушения: *«Я спокоен и уверен в себе», «Я все выучил, и у меня все получится»* и т.п.

**Мобилизирующее дыхание.** После глубокого вдоха задержать дыхание, потом сделать глубокий выдох. Такое дыхание помогает включиться в работу, активизирует внимание, позволяет преодолеть вялость и сонливость при переутомлении.

**Пальцевые упражнения.** При массировании затылка стимулируются расположенные там активные точки. Этот простой прием отвлекает от навязчивого страха, помогает существенно повысить сообразительность.

**Массаж мизинцев.** Снять эмоциональное напряжение помогает массаж кончиков мизинцев в течение нескольких минут сначала на одной руке, затем на другой.

**Сжимаем кулаки.** Сделать выдох спокойно, не торопясь. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабив сжатие кулака, сделать вдох. Повторить 5 раз. Выполнять упражнение желательно с закрытыми глазами, что усиливает эффект.

**«Энергетическое зевание».** У стресса есть негативные последствия. Одно из них – кислородное голодание. В результате кислородного голодания мы начинаем испытывать головную боль, быстро утомляемся, снижается работоспособность. Для борьбы с кислородным голоданием используется прием «энергетическое зевание». Зевание помогает насытить кислородом наш организм. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно помассировать лицевые мышцы (между щекой и ухом, там, где ямочка) средними пальцами рук. Для улучшения состояния достаточно 4-6 зевков.

**Упражнение для улучшения памяти.** Сложить большой и указательный пальцы кончиками вместе и с силой прижать их друг к другу. То же самое – для большого и среднего пальцев, большого и безымянного, большого и мизинца (повторить упражнение 20 раз для каждой руки).

**Упражнение для повышения внимания.** В центре ладони есть точка, отвечающая за концентрацию внимания. Раскрыть ладонь левой руки и слегка нажать на точку концентрации внимания большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. Повторить 5 раз для левой, а затем для правой руки.

**Гармонизируем работу правого и левого полушарий.** Еще одно негативное следствие стресса – нарушение гармоничной работы полушарий мозга. В спокойном состоянии полушария работают согласованно. Чтобы восстановить гармоничную работу обоих полушарий, нужно выполнить упражнения, основанные на перекрестных движениях.

* Руки вытянуть вперед, ноги, согнутые в коленях по очереди поднимать и касаться коленом ладони противоположной руки.
* Выполнять шаги, как в танце «цыганочка»: руки за спину, пяткой левой ноги касаемся правой ладони, пяткой правой ноги – по левой ладони.
* Начертить на листе бумаги от угла до угла крест: Х. Посмотреть на этот крест несколько минут. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.

**Упражнения для глаз.** В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Помните, что если устали глаза, значит, устал и весь организм. Чтобы глаза отдохнули, необходимо делать перерыв каждые 30 минут занятий.

Полезна гимнастика для глаз. Можно выполнить любые два упражнения.

* Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, затем широко откройте их (3-5 сек.), повторите несколько раз.
* Быстро моргайте в течение 1-2 минут.
* Посмотрите попеременно вверх- вниз (15-20 сек.), влево-вправо (10 сек.).
* «Напишите» взглядом свое полное имя.
* Попеременно фиксируйте взгляд сначала на удаленном предмете (10сек.), затем – на листе бумаги перед собой (10 сек.).
* Нарисуйте взглядом круг (квадрат, треугольник, знак бесконечности) сначала по часовой стрелке, затем простив часовой стрелки.