***Упражнения для снятия стресса и рекомендации для успешной подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ***

******

***Для родителей и выпускников***

***МБОУ «Школа №135»***

***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 точку концентрации 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.

**Что делать, если глаза устали?**

УПРАЖНЕНИЕ 1

* Посмотри попеременно вверх – вниз (25 секунд) Влево – вправо (15 секунд)

УПРАЖНЕНИЕ 2

* Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию

УПРАЖНЕНИЕ 3

* Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд)

УПРАЖНЕНИЕ 4

* Нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону

**СТИМУЛЯЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

* Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.
* Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой

**Развитие мелкой моторики**

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты

Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону

Положите руки на колени крест – накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.

***Умение работать с текстом***

1. Обзор и просмотр. Ознакомьтесь с оглавлением, просмотрите введение. Найдите резюме (если есть ) - получите представление о книге.

2. Анализ. Задумайтесь: для чего вы читаете книгу? Грамотный читатель извлечет из книги нужную информацию за короткий промежуток времени.

3. Ориентация. Перед прочтением раздела ознакомьтесь с заголовками подразделов. Ваше чтение тогда будет целенаправленным и осмысленным.

4. Активное чтение. По мере чтения выделяйте ключевые мысли, точно формулируйте их на бумаге.

5. Развитие мысли. Опираясь на записи, проверьте насколько хорошо вы усвоили прочитанное. Попробуйте изложить свою точку зрения.

**Навыки запоминания.**

1. Ключевые фразы и идеи заносим на бумагу. Не выписывайте целые предложения или абзацы.

2. Вводные предложения. Задерживаем на них свое внимание в каждом абзаце. Особенно если абзацы большие.

3. Авторские выводы. Вдумчиво ознакомьтесь с ними.

4. Сигнальные фразы типа подводя итоги, таким образом, суть вопроса состоит. Не пропустите их. Они говорят о важном.

5. Схемы. После прочтения проверьте, что запомнили и отразите свои мысли в виде схемы.

Запоминание напрямую зависит от понимания. Что хорошо понятно, то лучше и быстрее запоминается.

**Рекомендации по преодолению стресса:**

* Ребенку необходимо делиться своими переживаниями.
* Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
* Стараться высыпаться и правильно питаться
* Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)
* Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания   
  (новости, комплименты, хорошие дела).
* Не боятся плакать
* Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
* Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
* Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
* Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

**Психологическая усталость и ее преодоление**

Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

* Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор
* Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
* Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы
* Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)
* Выработка в организме активных психогормональных  веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)

**Антистрессовое питание**

Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг

Лучшему запоминанию способствует – морковь.

От напряжения и усталости хорошее средство – лук.

Выносливости способствуют  - орехи (укрепляют нервы).

Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение.

От нервозности вас избавит – капуста.

Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.

Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.

Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности.

Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится:

Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.

Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частичности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его.

Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

