

## **Упражнения для психологической подготовки к экзаменам**

### **«Кнопки мозга»**

Упражнение обогащает мозг кислородом и подготавливает его к восприятию информации. Можно выполнять стоя и сидя

Как выполнять:

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скослапив, колени расслаблены.
2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируйте углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.
3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.
4. Поменяйте руки и повторите упражнение.

### **«Перекрестные шаги»**

Упражнение одновременно активизирует обширные зоны обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает быстро включиться в любую деятельность. Можно выполнять сидя или стоя.

Как выполнять:

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.
2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4–8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чтобы прочувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, оно выполняется неправильно – либо вы слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

### **«Крюки»**

Упражнение направлено на сознательную и сбалансированную активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария. Приводит к интегрированному состоянию, которое способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее. Снижает выброс адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание. Можно выполнять сидя или стоя

Как выполнять:

1. Скрестите лодыжки.
2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.
3. Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

### **«Ленивые восьмерки для глаз»**

Упражнение рекомендуется выполнять после работы на компьютере. Оно снимает усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи. Устанавливает связь «рука – глаз», поэтому улучшаются действия, которые требуют зрительной работы – дети лучше следят за материалом, написанным на доске. Включает оба полушария головного мозга, что улучшает концентрацию внимания, письма, чтения.

Как выполнять:

1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерки (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслабленно. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр.

Затем аналогично по часовой стрелке – вправо, вверх и обратно в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

2. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.

3. Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («Х»). Сосредоточьтесь на центре перекрестия.

Проделайте «Ленивую восьмерку» минимум три раза.

### **«Ленивые восьмерки для письма».**

Упражнение активизирует связь «рука – глаз» перед письменной работой или чтением. Помогает прояснить мысли, которые нужно выразить письменно.

Как выполнять:

Выполняется аналогично «Ленивым восьмеркам для глаз». Восьмерка рисуется перед собой на парте или на доске. Сначала правой рукой минимум четыре раза, затем – левой минимум четыре раза, затем указательными пальцами, образовав перекрестие («Х») минимум четыре раза.

### **«Слон»**

Упражнение активизирует все каналы восприятия: аудиальный, визуальный и кинестетический. Особенно рекомендуется людям с нарушением внимания. Также улучшает память, навыки чтения и понимания прочитанного, речи. Стимулирует внутреннюю речь, способствует творческому мышлению.

Как выполнять:

1. Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, чуть скосолапьте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.

2. Рукой рисуйте ленивую восьмерку, начиная от центра, идя вверх против часовой стрелки, глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия,

одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение и без звука.

3. Выполняйте упражнение медленно, от 3 до 5 раз левой рукой и столько же правой.

### **«Энергезатор»**

Упражнение повышает уровень кислорода в крови, расслабляет мышцы шеи и плеч. Помогает пробудить весь организм после долгого сидения или работы за компьютером.

Как выполнять:

1. Положите руки на стол перед собой, наклоните подбородок к груди, ощущая растяжение мышц спины и расслабление плеч.
2. С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку.
3. Сделайте выдох, расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

### **«Сова»**

Упражнение помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение, возникающее при длительном нахождении в статичной позе, например, при длительном письме. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу, активизируются навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению и, как следствие, более плавной и связной речи. Можно выполнять сидя и стоя.

Как выполнять:

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).
2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «ух».
3. Возвращаемся в исходное положение: рука отпускает мышцу, шея и глаза занимают свое естественное положение, губы расслабляются.

4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «ух» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5–6 «ух» в одну сторону).
5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.
6. Поменяйте руку и повторите то же самое.

### **«Помпа»**

Упражнение направлено на растяжение и расслабление зажимов икроножной и камбаловидной мышц. Стресс может вызвать их напряжение и укорочение. Способствует развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, чтения; формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое.

Как выполнять:

1. Встаньте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другую отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.
2. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед.
3. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.
4. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

### **«Думающий колпак»**

Упражнение активизирует весь механизм слухового восприятия, способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.

Как выполнять:

1. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.
2. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха.
3. Повторите три и более раз.

### **«Позитивные точки»**

После выполнения упражнения ослабевают эмоциональные реакции, что помогает сбалансировать стрессовое состояние. Легче вспоминается выученный материал, лучше усваивается и запоминается новая информация.

Как выполнять:

1. Найдите точки на лбу, расположенные посередине между линией волос и бровей. Положите на них средний и указательный пальцы обеих рук.
2. Держите пальцы на этих точках. Если вы переживаете за предстоящую стрессовую ситуацию, можете представить ее успешное разрешение. Упражнение выполняется сидя или стоя.