

**Зеваем и моргаем —  
ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ**  
Упражнения для выпускников

Подготовлено по  
материалам газеты  
«Школьный психолог»  
(март-апрель 2017г.)



# Зеваем и моргаем

Предлагаются упражнения для психологической подготовки учащихся выпускных классов к экзаменам. Эти упражнения можно проводить с учащимися 9,11-х классов во втором полугодии.

Так как упражнения помогают снизить уровень стресса, их вполне можно использовать и при подготовке учащихся к предметным олимпиадам. Эти простые приемы выпускники могут использовать как на этапе подготовки, так и непосредственно во время экзамена.



# Дыхательные упражнения

## *Успокаивающее дыхание*

Закройте глаза и дышите медленно, глубоко. Выдох должен быть в 2–3 раза продолжительнее, чем вдох. Такое успокаивающее дыхание поможет снять

предстартовое волнение, справиться с напряжением после стресса и расслабиться перед сном.

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.



# Дыхательные упражнения

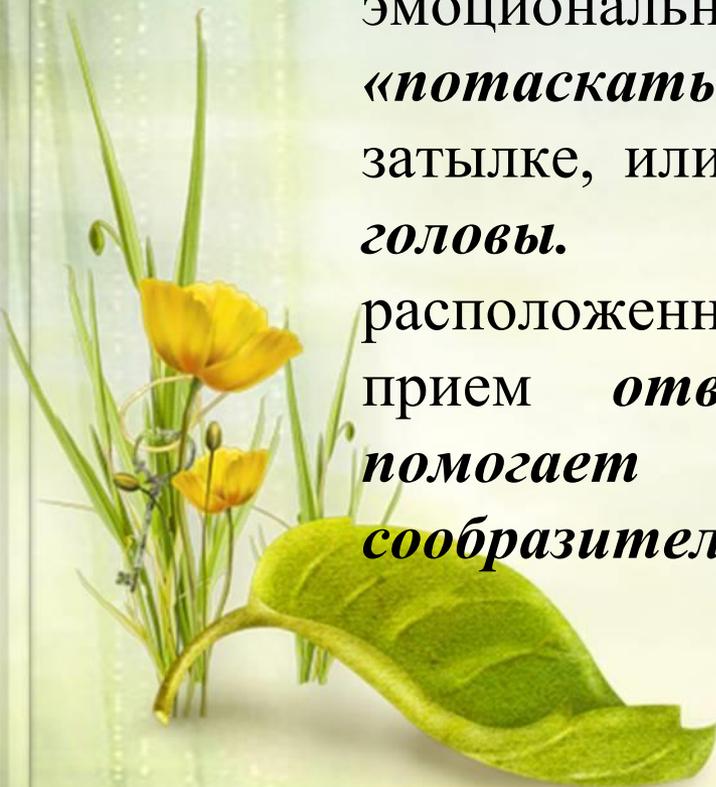
## *Мобилизующее дыхание*

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



# ПАЛЬЦЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

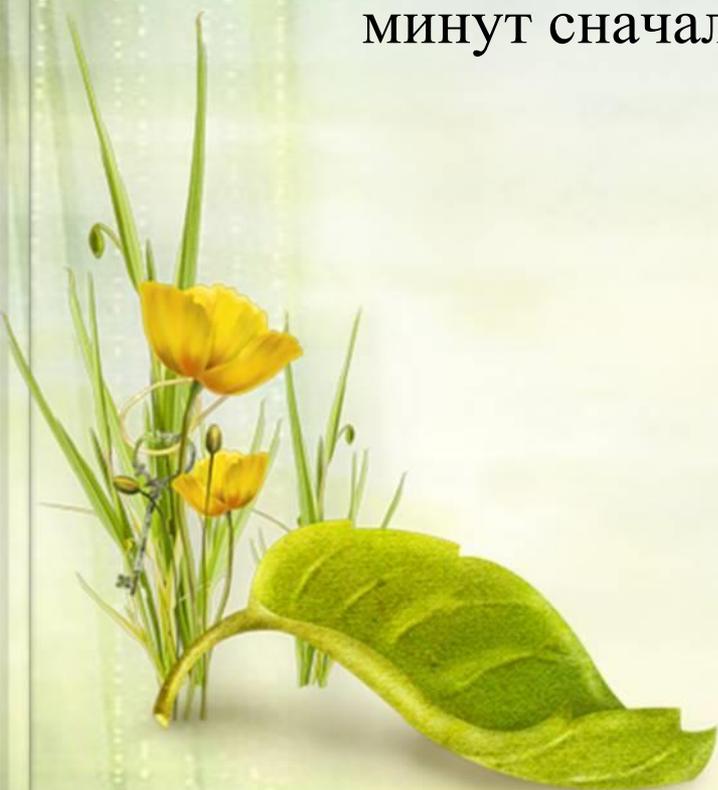
Помимо дыхательных упражнений и формул самовнушения существуют другие приемы, направленные на стабилизацию нашего эмоционального состояния. Например, можно... *«потаскать» себя за волосы*, расположенные на затылке, или просто *помассировать эту область головы*. В результате стимулируются расположенные там активные точки. Этот простой прием *отвлекает от навязчивого страха, помогает существенно повысить сообразительность*.



# ПАЛЬЦЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## *Массаж мизинцев*

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



# ПАЛЬЦЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## *Сжимаем кулаки*

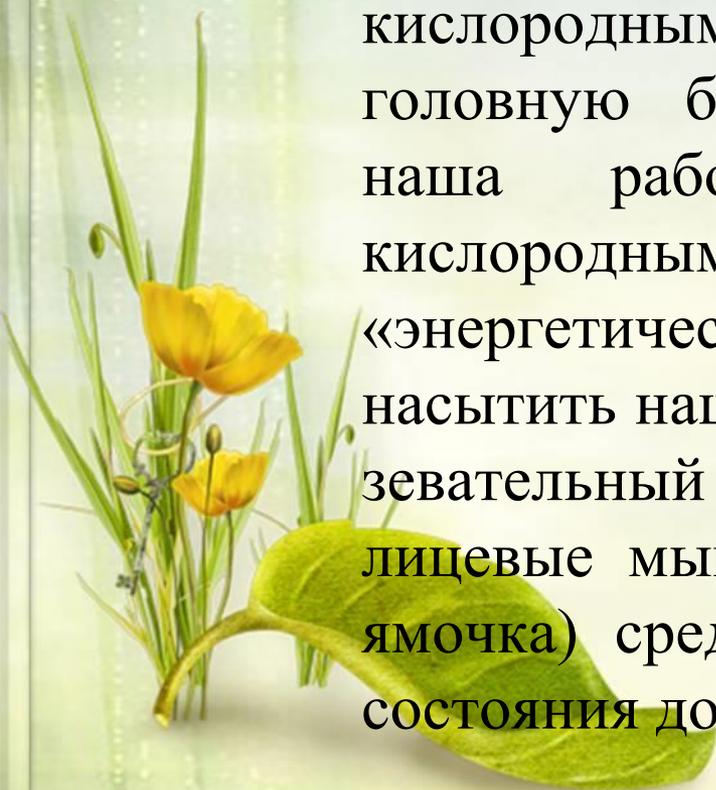
Сделать выдох спокойно, не торопясь. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабив сжатие кулака, сделать вдох. Повторить 5 раз. Выполнять упражнение желательно с закрытыми глазами, что усиливает эффект.



# ПАЛЬЦЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## *«Энергетическое зевание»*

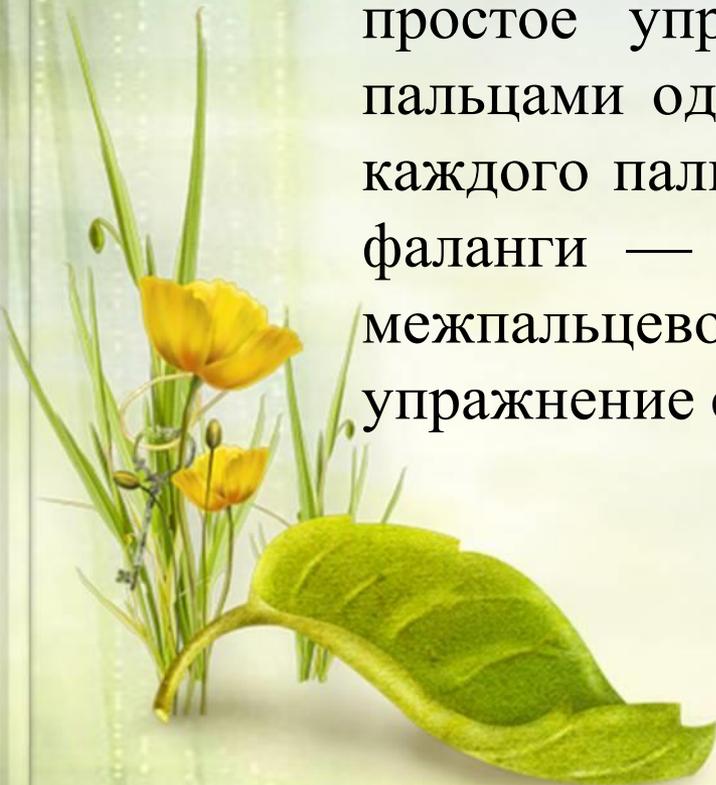
У стресса есть негативные последствия. Одно из них — кислородное голодание. Именно в связи с кислородным голоданием мы начинаем ощущать головную боль, быстро утомляемся, снижается наша работоспособность. Для борьбы с кислородным голоданием используют прием «энергетическое зевание». Зевание помогает насытить наш организм кислородом. 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.



# ПАЛЬЦЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## *Массируем руки*

Чтобы включиться в работу и стимулировать познавательные способности, можно выполнить простое упражнение. Указательным и большим пальцами одной руки сдавливаем с силой фалангу каждого пальца на другой руке начиная с ногтевой фаланги — сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Сначала проводим упражнение с одной рукой, затем с другой.

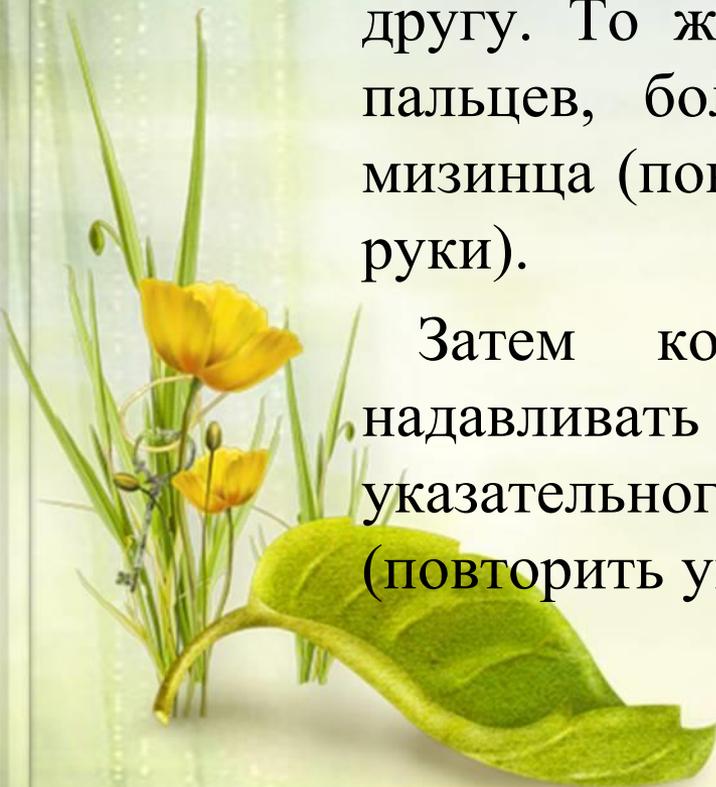


# ПАЛЬЦЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## *Упражнение для улучшения памяти*

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

Затем кончиком большого пальца сильно надавливать на основание каждого пальца: указательного, среднего, безымянного, мизинца (повторить упражнение 20 раз для каждой руки).



# ПАЛЬЦЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## *Упражнения для повышения внимания*

Обратите внимание на способность сосредоточиваться — это одна из составляющих успешного умственного труда.

В центре ладони есть точка, отвечающая за концентрацию внимания. Раскрыть ладонь левой руки и слегка нажать на точку концентрации внимания большим пальцем правой руки.

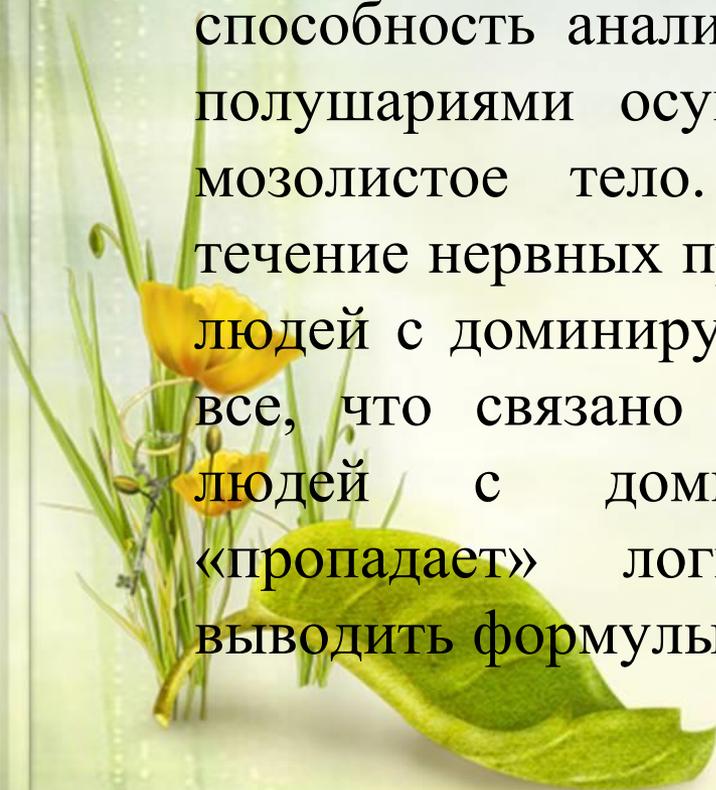
При нажатии — выдох, при ослаблении — вдох. Упражнение делают не торопясь, спокойно. Повторяют 5 раз для левой, а затем для правой руки.

Еще один вариант: от центра ладони к краям с ощутимым нажимом совершать круговые движения — сначала на одной руке, потом на другой.

# ГАРМОНИЗИРУЕМ РАБОТУ ПРАВОГО И ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЙ

Еще одно негативное следствие стресса — нарушение гармоничной работы полушарий мозга. В спокойном состоянии полушария работают согласованно.

Правое отвечает за образы, эмоции, левое — за логику, способность анализировать. Обмен информацией между полушариями осуществляется через узкий участок — мозолистое тело. В результате стресса нормальное течение нервных процессов через это тело блокируется. У людей с доминирующим левым полушарием нарушается все, что связано с образностью, грамотной речью. У людей с доминирующим правым полушарием «пропадает» логика, способность решать задачи, выводить формулы.



# ГАРМОНИЗИРУЕМ РАБОТУ ПРАВОГО И ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЙ

Чтобы восстановить гармоничную работу обоих полушарий, нужно выполнить некоторые упражнения, основанные на перекрестных движениях. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы заставляем включиться в работу оба полушария.

- 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 бьем по правой ладони, пяткой правой ноги — по левой ладони.

- Еще один простой способ включить в работу оба полушария: начертить на листе бумаги (желательно формата А4) от угла до угла крест: Х. Посмотрите 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 20–30 минут занятий. Полезна гимнастика для глаз. Можно выполнить любые два упражнения.

- Крепко зажмурьте глаза на 3–5 секунд, затем 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 (10 сек.), затем — на листе бумаги перед собой (10 сек.).
- Нарисуйте взглядом круг (квадрат, треугольник, знак бесконечности) сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**



# Интернет - ресурсы

Фон

Желтые цветы



Вы можете использовать данное оформление  
для создания своих презентаций,  
но в своей презентации вы должны указать  
источник шаблона:

*Ранько Елена Алексеевна*  
*учитель начальных классов*  
*МАОУ лицей №21*  
*г. Иваново*

**Сайт: <http://pedsovet.su/>**

