

ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К КОНКУРСНОМУ ИСПЫТАНИЮ

- **Саморегуляция дыхания**

Самочувствие учащегося, готовящегося к сдаче экзамена, во многом улучшается от правильного дыхания, т.к. нарушение дыхания зависит от внутреннего состояния.

Полезно в период подготовки к экзаменам потренировать свое дыхание. Для этого попробуйте вначале подышать так, как дышит человек:

- когда спит
- когда поднимает тяжести
- идет в гору
- разгневан
- спокоен
- радостен.

Для того чтобы успокоиться, преодолеть излишнее волнение помогает:

- Успокаивающее дыхание. Дыхание, когда вдох в два раза длиннее выдоха.
- Применяется, когда нужно снять избыточное возбуждение (перед дверью в аудиторию, кабинет, где проходит экзамен).
- Мобилизующее дыхание. После вдоха дыхание задерживается.

Такое дыхание помогает преодолеть вялость, сонливость, способствует быстрому переходу ото сна к бодрствованию, актуализирует внимание.

- **Нервно-мышечная релаксация (расслабление)**

Для выполнения этого комплекса упражнений Вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лобные мышцы на 10 сек., 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 сек., 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. Расслабьте. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.

Помоги себе сам!

