**Памятка для педагогов.  
Упражнения для саморегуляции и снятия эмоционального напряжения.**

***Если выявлены признаки напряженности, необходимо:***1. Произвольно расслабить мышцы.   
Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы:  
Мышцы лица расслаблены.  
Брови свободно разведены.  
Лоб разглажен.  
Расслаблены мышцы челюстей.  
Расслаблены мышцы рта.  
Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.  
Все лицо спокойно и расслаблено.  
2.Удобно сесть, встать.  
3. Сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, снять, «сбить» учащенное дыхание.  
4. Установить свободный ритм дыхания (показ практического восстановления дыхания).

***Методика релаксации, применяемая в процессе подготовки учащихся Центра к конкурсам, фестивалям, соревнованиям и др. ответственным мероприятиям***Методика дает положительный результат лишь при тщательном усвоении приемов.

Занятия по овладению методикой релаксации в период подготовки к выступлениям перед зрителями (аудиторией) могут проводиться вначале с группой, а затем индивидуально, а также в форме домашнего задания.

Целесообразно тренироваться утром сразу после пробуждения и непосредственно перед засыпанием в вечерние часы. Это обусловлено тем, что заторможенное состояние коры головного мозга после пробуждения или перед засыпанием способствует более эффективному освоению навыков.

**Текст для релаксации учащихся во время подготовки к конкурсам, фестивалям, соревнованиям (возможно, к экзаменационной сессии для старших учащихся**

1. Я отдыхаю.  
Я расслаблен.  
Все тело отдыхает.  
Не чувствую никакой усталости.  
Я отдыхаю.  
2. Дышу свободно и легко.   
Дышу ровно и спокойно.  
3. Сердце успокаивается.   
Все реже сокращения сердца.   
Оно бьется ровно и ритмично.   
Спокойно и ровно бьется сердце.  
4. Расслаблены мышцы правой руки.   
Расслаблены мышцы левой руки.   
Плечи расслаблены и опущены.   
Руки расслаблены.  
Чувствую тяжесть рук.  
Приятное тепло чувствую в руках.  
5. Расслаблены мышцы левой ноги.  
Расслаблены мышцы правой ноги.  
Мышцы ног расслаблены.  
Они неподвижные и тяжелые.   
Приятное тепло чувствую в ногах.  
6. Все тело расслаблено.  
Расслаблены мышцы спины.  
Расслаблены мышцы живота.  
Чувствую приятное тепло во всем теле.  
6. Расслаблены мышцы лица.  
Брови свободно разведены.  
Лоб разглажен.  
Веки опущены и мягко сомкнуты.  
Углы губ опущены.  
Расслаблены мышцы рта.  
Все лицо спокойное, расслабленное.  
8. Я отдохнул.  
Чувствую себя свежим.  
Дышу глубже и чаще.  
С каждым вдохом уменьшается тяжесть мышц.  
Дышу глубоко.  
Чувствую бодрость и свежесть во всем теле.  
Потягиваюсь.  
Открываю глаза.  
9.  Тело напряжено как пружина.  
Хочется встать и действовать.  
Сегодня ответственный день.   
Я полон сил и бодрости.  
Много и упорно готовился.   
Уверен в своих силах.

***Упражнения на развитие эмоциональной выразительности (отражение эмоционального состояния). Упражнение «Зеркало»***Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу соответствующее ситуации выражение. Стоит в обычной обстановке посмотреть на себя в зеркало не торопясь и внимательно, а затем волевым путем придать ему выражение человека в уравновешенном состоянии, как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики.

Заставьте себя улыбнуться в тяжелый момент. Удерживаемая на лице улыбка улучшает настроение, поскольку существует глубокая связь между мимическими, телесными реакциями и переживаемыми эмоциями.

**Упражнения для снятия напряжения.**

***Дыхание треугольником.***

Представьте себе, что под пяткой левой ноги у вас находится резервуар с густым голубым воздухом. Вообразите, что этот воздух вы можете вдохнуть пяткой. Вдохните и задержите вдох на несколько мгновений в области затылка, а затем выдохните его через пятку левой ноги. Повторяйте это действие некоторое время. Получится, что вы как бы дышите треугольником.

Понаблюдайте за собой:

- какой цвет вы выдыхаете правой пяткой? (серый, черный)

дышите до тех пор, пока выходящий воздух не станет также голубого цвета.

Голубым цветом подышите 1-2 минуты.

***Волна.***

Сделайте глубокий вдох, делая акцент на выпячивание живота, а затем на подъем груди. Если смотреть на вас со стороны, то отчетливо будет видно, что ваши живот и грудь вздымаются волной, отсюда название. Задерживать дыхание на пике подъема груди нужно не больше, чем на 1-2 секунды. Выдыхать важно медленно, чтобы что бы выдох получался длиннее вдоха.

Цикл повторяется, максимум пять раз.

Подобное дыхание занимает мало времени, и уже через 1-3 вдоха вы почувствуете легкое головокружение и расслабитесь.

***Думательный колпак.***

Большим и указательным пальцами мягко оттягивают назад и прижимают (массируют) раковины ушей.

Указательный палец на внешней части ушной раковины. Большой палец - на внутренней части ушной раковины. Выполняется 1-2 минуты. Массаж начинают сверху и идут вниз. Когда вы дойдете вниз по вывернутым частям вплоть до мочек ушей, начните все сначала: и идите опять сверху вниз.

Упражнение помогает сосредоточится на собственном слухе, расслабляет напряжение в мышцах головы.

***«Сова».***

Ладонью правой руки помассируйте область шеи и плеча с противоположной стороны. Делайте такие сжатия ладонью, словно вы месите тесто. Голова должна двигаться в направлении противоположного плеча, имитируя движения совы. Каждый поворот головы и нажим на плечо совмещайте со звуком «Ух». Проделайте то же самое с другой стороны. После этого упражнения улучшается работоспособность.

***«Перекрестный шаг».***

Упражнение похоже на шаг на месте. Делаем движение одной рукой и противоположной ногой навстречу друг другу. Выполняем упражнение 2-5 минут данное упражнение помогает включить оба полушария мозга. Оно уместно до начала, в процессе и после окончания интеллектуального труда.