**Комплекс 1.**

Рекомендуется перед выполнением контрольной работой, экзаменом.

1. *Стабилизирующее, энергетическое дыхание*

* И. п.— упор сидя сзади. 1—2 — медленный глубокий вдох; 3—4 — медленный глубокий выдох. 2—4 раза.
* 2. И. п.— то же. 1 — быстрый полный вдох; 2—4 — медленный глубокий выдох. 2—4 раза.
* И. п.— упор сидя сзади. 1—2 — медленный глубокий вдох; 3 — быстрый полный выдох. 2— 4 раза.

1. *Возьми себя в руки*

Как только вы почувствуйте, что забеспокоились, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди - это поза выдержанного человека.

1. *Точечный массаж*
2. *Птица*

Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.

Повторите упражнение 5–7 раз.

1. *Крюки*

Сядьте поудобнее, закиньте при этом ногу на ногу. Теперь перекрестите кисти рук и положите ладони друг напротив друга. Затем переплетите пальцы рук. Выверните скрещенные руки внутрь и вверх, чтобы они были на уровне груди. Когда это будет сделано, ничего больше делать не надо, кроме как спокойно и медленно дышать. Возможно, вы ощутите некоторое напряжение в пальцах, запястьях и мышцах рук. Это означает, что упражнение выполняется правильно и мозг получает нужные сигналы. Пока вы сидите так, со скрещенными руками и пальцами, вы даете своему мозгу возможность успокоиться. Пусть разные мысли приходят вам на ум, не останавливайте их и не управляйте ими.

*Комментарий*: это упражнение расслабляет и приводит к внутреннему покою, изменению внутреннего фокуса контроля. Его хорошо использовать после очень напряженной работы и в качестве подготовки к такой деятельности.

**Комплекс 2.**

*Рекомендуется перед проведением отрытого урока, публичных выступлений*

1. *Медленное, стабилизирующее дыхание*

* И. п.— упор сидя сзади. 1—2 — медленный глубокий вдох; 3—4 — медленный глубокий выдох. 2—4 раза.
* И. п.— то же. 1—3 — медленный глубокий вдох; 4—6 — медленный глубокий выдох. 2 раза.
* И. п.— то же. 1 — быстрый полный вдох; 2—4 — медленный глубокий выдох. 2—4 раза.
* 3.И. п. — то же. 1 — быстрый полный вдох; 2—5 — медленный глубокий выдох. 2 раза.

1. *Стряхни*

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгая разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же само Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните ев ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас о дает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились (Всего 30-60 секунд.)

1. *Лимон*

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку. Выполнить это же упражнение левой рукой.

1. *Сломанная кукла/ снеговик*

Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобразите куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся разболталась, с ней не хотят играть... Потрясите всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирайте, укрепляйте веревочки — медленно, осторожно соедините голову и шею, выпрямите их, теперь расправьте плечи и закрепите руки, подышите ровно и глубоко, и на месте будет туловище, ну и выпрямите ноги. Всё — куклу починили вы сами, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!

1. *Крюки*

Сядьте поудобнее, закиньте при этом ногу на ногу. Теперь перекрестите кисти рук и положите ладони друг напротив друга. Затем переплетите пальцы рук. Выверните скрещенные руки внутрь и вверх, чтобы они были на уровне груди. Когда это будет сделано, ничего больше делать не надо, кроме как спокойно и медленно дышать. Возможно, вы ощутите некоторое напряжение в пальцах, запястьях и мышцах рук. Это означает, что упражнение выполняется правильно и мозг получает нужные сигналы. Пока вы сидите так, со скрещенными руками и пальцами, вы даете своему мозгу возможность успокоиться. Пусть разные мысли приходят вам на ум, не останавливайте их и не управляйте ими.

*Комментарий*: это упражнение расслабляет и приводит к внутреннему покою, изменению внутреннего фокуса контроля. Его хорошо использовать после очень напряженной работы и в качестве подготовки к такой деятельности.

**Комплекс 3.**

*Рекомендуется перед проведением отрытого урока, публичных выступлений*

1. *Медленное, стабилизирующее дыхание*

* И. п.— то же. 1—3 — медленный глубокий вдох; 4—6 — медленный глубокий выдох. 2 раза.
* И. п.— то же. 1 — быстрый полный вдох; 2—4 — медленный глубокий выдох. 2—4 раза.
* И. п. — то же. 1 — быстрый полный вдох; 2—5 — медленный глубокий выдох. 2 раза.

1. *Заземление*

Отметьте как ваши стопы стоят на полу. Вы можете встать и крепко "врасти" стопами в пол, снять обувь и наступать каждой ногой на землю или на пол, ощущая, как будто ваши ноги – это основание добротного здания, крепко связанного с землей, почувствовать в прямом смысле почву под ногами и силу земного притяжения. Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

1. *Перекаты*

Левая рука повёрнута к себе, правая – ладонью от себя, пальцы растопырены, кончик большого пальца правой руки встаёт на мизинец левой руки. Руки слегка поворачиваются, сомкнутые пальцы расходятся, и сразу же безымянный палец левой руки смыкается с указательным пальцем правой и т.д. Затем следует руки развернуть вокруг сомкнутого мизинца правой руки и большого пальца левой. Теперь правая ладонь повёрнута к себе, а левая – от себя. Движения повторяются.

1. *Птица*

Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление. Повторите упражнение 5–7 раз.

1. *Крюки*

Сядьте поудобнее, закиньте при этом ногу на ногу. Теперь перекрестите кисти рук и положите ладони друг напротив друга. Затем переплетите пальцы рук. Выверните скрещенные руки внутрь и вверх, чтобы они были на уровне груди. Когда это будет сделано, ничего больше делать не надо, кроме как спокойно и медленно дышать. Возможно, вы ощутите некоторое напряжение в пальцах, запястьях и мышцах рук. Это означает, что упражнение выполняется правильно и мозг получает нужные сигналы. Пока вы сидите так, со скрещенными руками и пальцами, вы даете своему мозгу возможность успокоиться. Пусть разные мысли приходят вам на ум, не останавливайте их и не управляйте ими.

*Комментарий*: это упражнение расслабляет и приводит к внутреннему покою, изменению внутреннего фокуса контроля. Его хорошо использовать после очень напряженной работы и в качестве подготовки к такой деятельности.

***Комплекс для начальной школы***

1. *Медленное дыхание*

* И. п.— упор сидя сзади. 1—2 — медленный глубокий вдох; 3—4 — медленный глубокий выдох. 2—4 раза.
* И. п.— то же. 1—3 — медленный глубокий вдох; 4—6 — медленный глубокий выдох. 2 раза.
* И. п.— то же. 1—4 — медленный глубокий вдох; 5—8 — медленный глубокий выдох. 2 раза.

1. *Муха*

Это упражнение предназначено для расслабления мышц лица. Пусть ребёнок примет удобное сидячее положение: голова и плечи опущены, руки лежат на коленях. Мысленно нужно представить муху, которая пытается сесть на его лицо (глаза, лоб, рот, нос). Его задачей будет согнать назойливое насекомое, не открывая глаз.

1. *Олени*

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабление мышц рук. «Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми. нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно, Вдох – пауза. Выдох – пауза.

Посмотрите: мы – олени!

Рвется ветер нам навстречу.

Ветер стих. Расправим плечи.

Руки снова на колени.

Руки не напряжены и расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики.

Дышится легко, ровно, глубоко.

1. *Лимон*

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку: - Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю. Выполнить это же упражнение левой рукой.

1. *Штанга*

Цель: расслабление всего тела. Дети сидят на стульях. «Мы – спортсмены хоть куда, штангу вверх держать, раз – два! *(напряжение).* Ручки наши подустали, штангу вниз мы опускаем, Сядем тихо, посидим, на спортсменов поглядим» *(расслабление).*

1. *Крюки*

Сядьте поудобнее, закиньте при этом ногу на ногу. Теперь перекрестите кисти рук и положите ладони друг напротив друга. Затем переплетите пальцы рук. Выверните скрещенные руки внутрь и вверх, чтобы они были на уровне груди. Когда это будет сделано, ничего больше делать не надо, кроме как спокойно и медленно дышать. Возможно, вы ощутите некоторое напряжение в пальцах, запястьях и мышцах рук. Это означает, что упражнение выполняется правильно и мозг получает нужные сигналы. Пока вы сидите так, со скрещенными руками и пальцами, вы даете своему мозгу возможность успокоиться. Пусть разные мысли приходят вам на ум, не останавливайте их и не управляйте ими.

*Комментарий*: это упражнение расслабляет и приводит к внутреннему покою, изменению внутреннего фокуса контроля. Его хорошо использовать после очень напряженной работы и в качестве подготовки к такой деятельности.