

на пике вдоха - задержите дыхание.
Затем медленный выдох через нос.
Повторите несколько раз.

С тонизирующим эффектом.

Сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания(2-3сек.), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Укрепление духа и тела.

Стоя, с выпрямленной спиной, сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим следующие звуки:

А – воздействует на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – на органы, расположенные в области живота;

Я – на работу всего организма;

М – на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение



Подготовил:
педагог-психолог
ПМПК
Н.Г. Герасимова
Наш адрес:
Краснодарский край,
г. Новокубанск,
ул. Первомайская, 134
352240
Тел. (886195) 3-17-09

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр развития образования»
муниципального образования
Новокубанский район

Психотехнические приемы саморегуляции эмоционального состояния

Советы выпускникам



г. Новокубанск
2021-2022г.

Уважаемые выпускники!

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников, он может привести к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний.

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья.

Признаки стресса:

Физиологические признаки - бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, и т.д.

Психологические признаки - рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность.

Чтобы сохранить свое здоровье, нужно уметь эффективно «сбрасывать» напряжение и восстанавливать работоспособность. Рассмотрим несколько упражнений

саморегуляции эмоционального состояния.

Дыхательная гимнастика

Дыхание - очень важный для человека процесс. Еще в древности обнаружили связь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека.

Дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную.

Общие рекомендации по применению дыхательной гимнастики:

1. Занимайтесь дыхательными упражнениями в хорошо проветренной комнате.

2. Выполняйте упражнения только через 1,5-2 часа после легкой закуски и через 5-6 часов после обеда, а если вы выпили стакан жидкости,

приступайте к занятию через 30 минут.

3. Начинаяте дыхательные упражнения с нескольких общеукрепляющих упражнений для рук, ног, туловища.

4. Выполняйте упражнения, концентрируя внимание на процессе дыхания.

5. Заниматься дыхательной гимнастикой можно 2 раза в день: утром и вечером.

С успокаивающим эффектом.

- Стоя, выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за дыханием. Находиться в таком положении 1-2 мин. Затем выпрямитесь.

- Сидя, лежа, медленно выполните глубокий вдох через нос,

