**Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»**

**Цель:** снять мышечное напряжение.

**Инструкция:**Начните с плавного вращения глазами – два раза в одну сторону, два – в другую.Зафиксируйте внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь и широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи как можно выше и медленно опустите их, расслабьте запястья и подвигайте ими.  Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног так, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

**Упражнение «Снятие мышечного напряжения»**

**Цель:** снять мышечное напряжение.

**Инструкция:** Сядьте на стул в удобной позе так, чтобы спина касалась спинки. Обхватите стул обеими руками снизу и, напрягшись, попытайтесь поднять себя вместе со стулом – оставайтесь в таком положении так долго, как сможете, но не переусердствуйте, а затем быстро опустите руки и сделайте несколько глубоких вдохов. Повторите это несколько раз. Волнение и возбуждение отступят.

**Упражнение «Дыхание на счет 7-11»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, усталости.

**Инструкция:** Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале ВЫ почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

**Упражнение «Самомассаж»**

**Цель:**снять мышечное напряжение.

**Инструкция:** Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

· межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;

· задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;

· челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;

· плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;

· ступни ног: если Вы ходите по магазинам, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

**Упражнение «Настроение»**

**Цель:**снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция**. Возьмите кисти, краски и чистый лист бумаги. Расслабьтесь и  левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погрузитесь в свои переживания. Выберите цвет и проведите линии так, как вам хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы свое настроение переносите на бумагу, как бы материализуете его. Когда закончите рисовать, переверните лист и напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение.

**Упражнение «Руки».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, усталости.

**Инструкция:** У вас закончился урок и есть несколько минут свободного времени,  уделите себе это время.

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить  себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает  по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдите по классу.

**Упражнение «Стряхни»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** Встаньте так, чтобы у 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 с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носка 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 спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

**Упражнение «Голова».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:**Встаньте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

**Упражнение «Прощай, напряжение!»**

**Цель:**снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Можно порвать газету на мелкие кусочки и растоптать со всей злостью, которая скопилась за день.