Практикум по саморегуляции учащихся

* Дыхательное упражнение

Сядьте удобно. Сконцентрируйте внимание на дыхании.

1 фаза (4—6 сек.): глубокий вдох через нос;

2 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания;

3 фаза (4—6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;

4 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания и т. д.;

Упражнения выполняются 2—3 минуты.

* Аутогенная тренировка (3—5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе. Мысленно повторите 5—6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5—6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох

Кинезиологические упражнения.

Кинезиология – это практическая методика, позволяющая понять себя, наладить связь с телом и эмоциями, устранить блокады, которые парализуют наш дух и физическое равновесие

Цель упражнений: снятие эмоционального напряжения, восстановление интеграции отделов головного мозга, активизации деятельности мозга для восприятия и улучшения запоминания информации.

«Перекрестное движение». Активизируют зону обоих полушарий, образуется большое количество нервных путей (комиссур), которые обеспечивают причинно – обусловленный уровень мышления .

Исходное положение: стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене , локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги , затем тоже с правой ногой и левой рукой . Повторить упражнение 8-10 раз.

«Думающая шляпа». На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

«Символ перекрестия X». Позволяет оптимизировать работу правого и левого полушария, позволяет выделять главное в работе, повышает концентрацию внимания.

Исходное положение: сидя, нарисуйте символ «X» в любом удобном и видимом для вас месте. Смотрите на этот символ периодически. Можно представить символ мысленно.