***Психогимнастика для учителя.***

Упр. 1 «Задерживать дыхание»:

- Задержка на вдохе

- Активизирует состояние организма;

- Успокаивает организм.

Упр. 2 Закройте глаза, 2-3 минуты. Дышите медленно,

спокойно и глубоко. Вдох на 5, выход на 7 (эффективно успокаивающий).

Упр. 3 Для снятия психоэмоционального напряжения надо встать прямо, глубоко поднимая ладони до уровня груди.

Вдохнуть, задержать дыхание, представляя, что все волнения, переживания накапливаются в данном воздухе.

Затем резкий выдох, наклоняя туловище вперед, бросая руки как плети к носкам. Когда в выдыхаемом воздухе слышим звук – практически выдохнули весь звук, находящийся в легких.

Упр. 4 Для снятия мышечного напряжения в области плеч, шеи, позвоночника, головных болей используется точечный массаж (3-4 мин. На каждую точку, чередуя движения по часовой и против часовой стрелки):

- точки «солнце», расположенные в височных впадинах;

- «антистрессовая» точка, расположенная в центре внутренней части подбородка (массаж большим пальцем

правой руки);

- точка «собрание ста болезней» расположена на голове в теменной ямке в центре линии, соединяющей верхние точки ушных раковин.

Упр. «Лимон» Руки на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены. Представим, что в правой руке лимон. Начинаем медленно сжимать его, пока не почувствовали, что выжали весь сок. Повторить то же левой рукой, затем

двумя одновременно. Расслабьтесь, насладитесь состоянием покоя.

Упр. «Весенний лес» Выберите для себя роль видящего, слышащего или осязающего, или просто чувствующего запахи. Расскажите о своих ощущениях.

Упр. «Говорим комплименты или добрые пожелания»

(передавая предмет). Профилактика заболевания верхних дыхательных путей.

Упр. «Свеча» (Вдох на 5 и медленный выдох на 7 на воображаемое пламя)

Упр. «Счет» Счет от одного до десяти на выдохе, можно под музыку.

Упр. «Надуваю шар» Скороговорки на выдохе.