**Упражнения, позволяющие справиться с волнением или страхом**

**Двигательные упражнения:**

**1.** Помотайте кистями, расслабьте их, затем помашите всеми руками несколько раз вперед и назад.

**2.** Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук. Повторить несколько раз.

3. ***«Хлест руками по спине»*** Это упражнение напоминает движение пловца перед прыжком в воду или человека, похлопывающего себя по плечам при морозе. Хлопайте себя с размаху, внахлёст по спине и плечам. Делать это нужно около минуты.

***4. «Лыжник»*** Вспомните, как на лыжах спускаются с гор, синхронно, обеими руками отталкиваясь палками. Делайте эти движения около минуты, одновременно со взмахом руками приподнимаясь и опускаясь на носках.

5. ***«Шалтай - Болтай»*** Надо просто болтаться корпусом из стороны в сторону. Руки свободно двигаются вместе с корпусом. Упражнение делают тоже около минуты.

**6. *"Лимон"*** Сядьте удобно, руки при этом положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начните медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали весь сок». Расслабьтесь. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите это упражнение. Вновь расслабьтесь. Затем выполните упражнение одновременно обеими руками. Расслабьтесь

**Дыхательные упражнения:**

***1. Упражнение "Гармошка"*** Представь, страх твой — гармошка, играющая в груди. Выдохни до предела — гармошка сжата. Теперь, полно вдыхая, растягивай ее до отказа. Выполнять 7-12 раз. 

***2. Упражнение «Дыхание с чередованием ноздрей»*** Сядьте в удобную позу. Вдыхайте правой ноздрей воздух, прикрывая левую, затем выдыхайте левой ноздрей. Далее делайте вдох той же ноздрей, через которую только что совершали выдох. И выдыхайте через правую ноздрю. Дышите так в течении 1 минуты. Чтоб усилить действие, вы можете мысленно воображать, как вдыхаете спокойствие, а выдыхаете волнение.

**Упражнения, позволяющие справиться с волнением или страхом**

**Двигательные упражнения:**

**1.** Помотайте кистями, расслабьте их, затем помашите всеми руками несколько раз вперед и назад.

**2.** Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук. Повторить несколько раз.

3. ***«Хлест руками по спине»*** Это упражнение напоминает движение пловца перед прыжком в воду или человека, похлопывающего себя по плечам при морозе. Хлопайте себя с размаху, внахлёст по спине и плечам. Делать это нужно около минуты.

***4. «Лыжник»*** Вспомните, как на лыжах спускаются с гор, синхронно, обеими руками отталкиваясь палками. Делайте эти движения около минуты, одновременно со взмахом руками приподнимаясь и опускаясь на носках.

5. ***«Шалтай - Болтай»*** Надо просто болтаться корпусом из стороны в сторону. Руки свободно двигаются вместе с корпусом. Упражнение делают тоже около минуты.

**6. *"Лимон"*** Сядьте удобно, руки при этом положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начните медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали весь сок». Расслабьтесь. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите это упражнение. Вновь расслабьтесь. Затем выполните упражнение одновременно обеими руками. Расслабьтесь

**Дыхательные упражнения:**

***1. Упражнение "Гармошка"*** Представь, страх твой — гармошка, играющая в груди. Выдохни до предела — гармошка сжата. Теперь, полно вдыхая, растягивай ее до отказа. Выполнять 7-12 раз. 

***2. Упражнение «Дыхание с чередованием ноздрей»*** Сядьте в удобную позу. Вдыхайте правой ноздрей воздух, прикрывая левую, затем выдыхайте левой ноздрей. Далее делайте вдох той же ноздрей, через которую только что совершали выдох. И выдыхайте через правую ноздрю. Дышите так в течении 1 минуты. Чтоб усилить действие, вы можете мысленно воображать, как вдыхаете спокойствие, а выдыхаете волнение.