**Консультация для обучающихся**

**Как успокоить нервы накануне и во время экзамена.**

**Аутотренинг** – чудесное средство против предэкзаменационного мандража, лучше всяких валерьянок. Снимает нервное напряжение – раз, настраивает по-боевому – два, повышает работоспособность – три, улучшает самоконтроль – четыре, убирает усталость – пять. В чем смысл аутотренинга? Воздействуя на тело, мы можем изменить психологическое состояние. Существует много разновидностей самоконтроля. Остановимся на комплексе упражнений нервно-мышечной релаксации, предлагаем вам простенький набор упражнений, снимающих стресс.  
**Для ног:**  
• упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение;  
• упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.  
**Для рук:**  
• сжать кисти рук в кулак, разжать;  
• максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.  
Для спины, плечевого пояса и шеи:  
• поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.  
  
**Тонизирующие упражнения:**  
• «Потягушки»;  
• стучим пятками об пол;  
• свободное вращение головой в одну и другую сторону;  
• легкие прыжки на месте.  
  
**Для лица:**  
• максимально широко улыбнуться, задержать «улыбку», расслабиться;  
• собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться;  
• крепко зажмуриться, подержать, расслабиться.

