



**Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина
Владимировна**

**Консультация для воспитателей на тему:
«Игровые упражнения по методике мышечной релаксации Д.
Джекобсона»**

Методика Джекобсона применяется в целях снятия физического и психического напряжения, создания позитивного эмоционального настроения, овладения простейшими умениями коррекции собственного психоматического состояния.

Э. Джекобсон обнаружил тесную взаимосвязь между эмоциями и мышечным тонусом. Для невротических состояний, которые очень часто сопровождают адаптацию у ребенка дошкольного возраста, характерным является повышение мышечного тонуса скелетных мышц. Это усугубляет состояние, приводит к быстрой утомляемости, слабости.

Данная методика мышечной релаксации предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Мышечное расслабление используется для снятия эмоционального напряжения и возбуждения нервной системы.

Напряжение мышц — Расслабление мышц — Уменьшение эмоционального напряжения (тревоги, гнева)

При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующий принцип: все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление выполняются на выдохе.

Упражнения состоят из последовательного напряжения и расслабления разных групп мышц, что приводит к общему успокоению. Напряжение длится 7 секунд, расслабление — 20-30 секунд, при этом, расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях, которые возникают в тех частях тела, с которыми ведется работа. Это может быть ощущение тепла, легкости, тяжести, покалывания.

Группы релаксационных упражнений для дошкольников направлены:

- на расслабление отдельных групп мышц (лица, шеи, рук, ног, туловища) - мышечная релаксация по контрасту с напряжением;
- на расслабление всего тела мышечная релаксация по представлению.

Комплекс упражнений для детей

Упражнение «Щенок»

(снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление мышц губ, нижней челюсти).

Оскалить зубы, сжимая челюсти... зафиксировать напряжение... расслабить... сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза).

*Нельзя воспитывать щенка
Посредством крика и пинка.
Щенок, воспитанный пинком,
Не будет преданным щенком.*

Упражнение «Крокодил»

(снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление мышц губ, нижней челюсти).

Оскалить зубы, сжимая челюсти... зафиксировать напряжение... расслабить... сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза).

*Крокодил зеленый с виду,
Он не даст себя в обиду.
Крокодил – опасный хищник,
Осторожней с ним, дружище.*

Упражнение «Буратино».

(снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление мышц губ, нижней челюсти).

На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино), на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «У-тю-тю-тю».

*Я - мальчишка деревянный
В полосатом колпачке.
Создан я на радость людям,
Счастья ключ в моей руке.*

Упражнение «Бабочка».

(снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление мышц спины, рук).

Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на выдохе лопатки развести (бабочка расправила крылышки).

На лесной полянке чудо -

*На цветочках бантики,
Это бабочки расселись
Как цветные фантики.
(Н.Капустюк)*

Упражнение «Черепаша».

(снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление мышц шеи, плечевого пояса).

Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

*Черепаша, черепаха
Носит панцирь, как рубаху.
Ничего прочнее нет.
Это же - бронезилет.*

Упражнение «Кулачки»

(снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление мышц рук, кистей).

Руки сжать в кулачки покрепче, чтобы косточки побелели. Вдох – выдох (2 раза).

*Руки на коленях,
Кулачки сжаты.
Крепко с напряжением
Пальчики прижаты.
Пальчики сильнее сжимаем,
Опускаем, разжимаем.*

Приподнять и опустить расслабленные кисти.

Упражнение «Загораем»

(снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление ног.)

И.п. - сидя на стуле, ноги опущены. Ноги поднять, держать поднятыми 2-3 секунды. Ноги напряглись (ноги твердые, каменные). Опустить, расслабить.

*Мы прекрасно загораем,
Ноги выше поднимаем,
Держим....держим...напрягаем...
Загорели! Опускаем.*

*(Резко опустить ноги).
Ноги не напряжены
И расслаб-лен-ны.*

Упражнение «Мостик»

(снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление ног.)

И.п. - сидя на стуле, ноги опущены. Ноги поднять, держать поднятыми 2-3 секунды. Ноги напряглись (ноги твердые, каменные). Опустить, расслабить.

Ходят люди по мосту.

В эту сторону и в ту.

А когда идут лошадки,

Держит спину мостик шаткий.

И не скрипнет нипочём.

Хорошо быть силачом!

(Е. Аксельрод)

Упражнение «Хоботок»

(снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление мышц губ, нижней челюсти).

Вытянуть губы «хоботком». Губы напряжены, Расслабить, губы стали мягкими, не напряженными.

Подражаю я слону, губы хоботком тяну,

А теперь их отпускаю и на место возвращаю.

Губы не напряжены и расслаб-лен-ны.

«Кораблик»

Упражнение выполняется стоя.

Инструкция: Представьте, что мы на корабле. Чтобы не упасть, расставьте шире ноги и прижмите их к полу. Сцепите руки за спиной. Качнуло палубу - прижмите к полу правую ногу, затем левую.

Стало палубу качать,

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

«Дерево»

Инструкция. Дети стоят. Педагог предлагает им представить себя в образе могучего дуба: «Руки с напряжением вытянуты вперед, пальцы сжаты в кулак, кисти, руки, плечи напряжены. По очереди расслабьте кисти, затем руки и плечи. Теперь руки с напряжением медленно разведите в стороны, пальцы расставьте, расслабьте кисти, плечи и руки. Руки свободно уроните, покачайте ими, то увеличивая, то уменьшая ширину качания, как будто это ветки дуба раскачиваются на ветру» .

«Сорви яблоко»

Инструкция. Представьте, что перед вами растет высокая яблоня с чудесными сладкими яблоками. Они висят прямо над головой, но достать их нелегко. Потянитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте глубокий вдох. Теперь можно достать яблоко. Медленно выдохните и расслабьтесь.

Лимон. Представьте, что в левой руке у вас находится лимон, сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... *(3 раза каждой рукой)*.

Кошечки. Представьте себе, что вы – красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи, спины... 3 раза.

Слоненок. Представьте, что вы лежите на солнышке и загораете. А теперь из-за кустов выбегает слоненок и бежит прямо на вас. Чтобы он вас не задел, напрягите живот сильно-сильно, как только можете. Еще сильнее напрягите мышцы живота. А теперь можно расслабиться, потому что слоненок пробежал мимо. Обратите внимание на приятное расслабление, которое возникает в теле после напряжения. Каким тяжелым и теплым кажется тело...

Муха. Представьте, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его и напрягите все мышцы лица... А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу...

Жвачка. У вас во рту находится твердая конфета, и вам во что бы то ни стало нужно разгрызть ее. Сожмите зубы как можно крепче, стисните их... Еще, еще. А теперь расслабьте лицо. Почувствуйте, как отдыхают мышцы лица... 3 раза.

Жмурки. Вам нужно крепко зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче сильнее сжимайте веки... Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить... 3 раза.

Теплая лужа. Представьте, что вы стоите босиком возле большой теплой лужи с глубоким илистым дном. Вы наступаете в нее правой ногой, и ваши пальцы погружаются в мягкий и теплый ил. Вам очень хочется ощутить опору под ногами, и вы давите на мягкое дно всей ступней, изо всех сил. Ил проходит у вас между пальцев ног, и вы надавливаете все сильнее и сильнее. Выньте правую ногу из лужи и расслабьте ее. Теперь то же левой ногой... 3 раза.

Мышечная релаксация по представлению

1.«Облака»

Упражнение выполняется лежа на ковре либо гимнастическом коврике.

Инструкция. Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака - такие белые, большие, пушистые в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к большому и пушистому самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на нем и чувствуете, как нежно оно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза - поглаживание детей.) Вам хорошо и приятно... Вы расслаблены и спокойны... Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку, потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке!

2.«Водопад»

Упражнение выполняется стоя либо сидя на стульчике.

Инструкция. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце! Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно! Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как прекрасный белый свет струится по вашей голове. Чувствуете, как он льется по лбу, лицу, шее?... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза - поглаживание детей.) Потом он течет дальше: по груди, животу, ногам... и вы чувствуете, что все тело становится мягче, вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее

расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Также применяются упражнения: «Порхание бабочки», «Необычная радуга», «Полет высоко в небо», «Отдых на море», «Тихое озеро», «Дождь в лесу», «Достань звезду».

Творческий подход и артистичность педагога во время проведения релаксационных упражнений создадут атмосферу доброжелательных отношений, позволят детям научиться владеть мышцами своего тела, а в дальнейшем – самостоятельно контролировать своё состояние, применять в жизни полученные навыки релаксации.

Источники консультационного материала

<http://fb.ru/article/313666/nervno-myishechnaya-relaksatsiya-po-djekobsonu>

http://instruktor-myachikova.blogspot.com/2016/08/blog-post_22.html

<https://www.maam.ru/detskijasad/metodika-myshechnoi-relaksaci-po-dzhekobsonu-dlja-detei-doshkolnogo-vozrasta-i-pedagogov.html>

<http://doctordirar.ru/publikatsii/kak-uspokoitsya-relaksatsiya-po-metodike-dzhekobsona/>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

1. Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб.: Союз, 1997.
2. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Союз, 2000.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь, 2001.
4. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и
5. Н. Л. Кряжева "Развитие эмоционального мира детей". Популярное пособие для педагогов, психологов, родителей. Издательство: Академия развития 1996.
6. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002.