

*Применение методики мышечной релаксации
Э. Джекобсона для детей старшего
дошкольного возраста в работе
педагога-психолога Нововасюганского ДОУ*

**«НЕПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ
ГОЛОВУ
БЕЗ ТЕЛА, А ТЕЛО
БЕЗ ДУШИ»**

СОКРАТ

Методика мышечной релаксации Э. Джекобсона

- ▶ **Нервно - мышечная релаксация - это техника снижения нервно-мышечного напряжения, которое достигается путем первоначального напряжения и последующего расслабления мышц, формирующая способность улавливать при помощи концентрации внимания напряжение в мышцах и достигать расслабления.**

Нервно- мышечная релаксация
начинается с одной группы мышц, затем к ней присоединяется другая, в то время как первая уже расслаблена, и так продолжается до тех пор, пока не достигается полного расслабления тела – именно поэтому эту технику называют прогрессивной.

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.

Рекомендации по проведению упражнений:

- ➔ выполнять в сопровождении приятной и спокойной музыки;
- ➔ дети ложатся на коврики и устраиваются удобнее: руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены, ноги прямые не скрещены, мысленно осматривают все свои части тела, закрыв глаза;

➔ текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз, некоторые смысловые фразы проговариваются два раза;

➔ Начинаем со слов: «Ложитесь удобнее. Закройте глаза. Дышим ровно и спокойно. Дадим нашим рукам и ногам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... Прислушаемся к вашему дыханию... Дыхание ровное и спокойное. Позвольте вашему телу отдохнуть и расслабиться..... А теперь слушайте, что я вам буду говорить».

Упражнения на расслабление разных групп мышц

Упражнения на расслабление мышц лица, рук, ног, туловища повторяются по 2-3 раза, кроме упражнений на мышечную релаксация по представлению.

Упражнения на расслабление мышц лица

«Бабочка»

Представьте себе теплый летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает - подставьте его солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка и выбирает, на чей нос сесть. Сморщите носик, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставьте полуоткрытым, задержите дыхание. А теперь прогоните бабочку - подвигайте энергично носиком. Бабочка улетела.

Выдохните и расслабьте мышцы губ и
носа.



«Улыбка»

Представьте себе, что вы видите на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбнитесь ему в ответ и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это еще раз и попробуйте улыбнуться шире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь! Ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка.



Упражнения на расслабление мышц рук и ног «Драгоценность»



Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, но кто-то хочет отнять у вас это. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик уходит, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают.



«Кораблик»

Представьте,
Чтобы не упасть,
и прижмите их
за спиной.
прижмите к
затем левую.

что мы на корабле.
расставьте шире ноги
к полу. Сцепите руки
Качнуло палубу -
полу правую ногу,

Стало палубу качать,
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем.



«Дерево»

Дети стоят, им предлагается 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»

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.



«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот оно зашло за тучку, стало холодно, и все сжались в комочек, чтобы согреться. Задержите дыхание. Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко - выдохните и расслабьтесь.



«Снеговик»

Представьте, что каждый из вас снеговик, вылепленный из чистого снега. У вас есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки-ветки, и вы стоите на крепких ножках. Наступила ночь, подул сильный морозный ветер. Снеговик начал замерзать (постепенное напряжение мышц): у него замерзли голова, нос, уши... Сильно напрягите шею, мышцы лица, плечи, руки, живот, ноги. Но вот наступило утро, засветило солнце. Оно начинает припекать, и снеговик тает. Сначала голова (расслабить мышцы лица, шеи), потом плечи (опустить плечи), левая рука, правая рука (расслабить руки). Постепенно начинает таять туловище, ноги, и снеговик превращается в лужицу.

«Солнечный зайчик»

Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями на носике, лобике, ротике, щечках, подбородке... Аккуратно поглаживайте, чтобы не спугнуть. Он забрался к вам на голову - погладьте его и там. Солнечный зайчик побежал дальше: на животик, руки, ноги. Он не озорник, он любит вас и ласкает, а вы погладьте его и подружитесь с ним. Улыбнитесь ему!



Мышечная релаксация по представлению «Облака»

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!

«Водопад»

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.



**Спасибо за
внимание!**

