

---

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С  
СЕМЬЁЙ  
ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«РАССЛАБЛЯЮЩИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ ПО  
МЕТОДИКЕ МЫШЕЧНОЙ  
РЕЛАКСАЦИИ  
ПРОФЕССОРА  
ДЖЕКОБСОНА»

ВЫПОЛНИЛА ВОСПИТАТЕЛЬ ГБДОУ №  
126 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА Г САНКТ-  
ПЕТЕРБУРГА

- 
- Релаксация по Джекобсону (прогрессивная мышечная релаксация) — метод релаксации разработанный американским врачом Эдмундом Джекобсоном в 1930 году. Он базируется на переменном напряжении и расслаблении основных групп мышц. В основу данного метода лег один простейший физиологический принцип: после сильного напряжения мышц обязательно следует их полное расслабление.

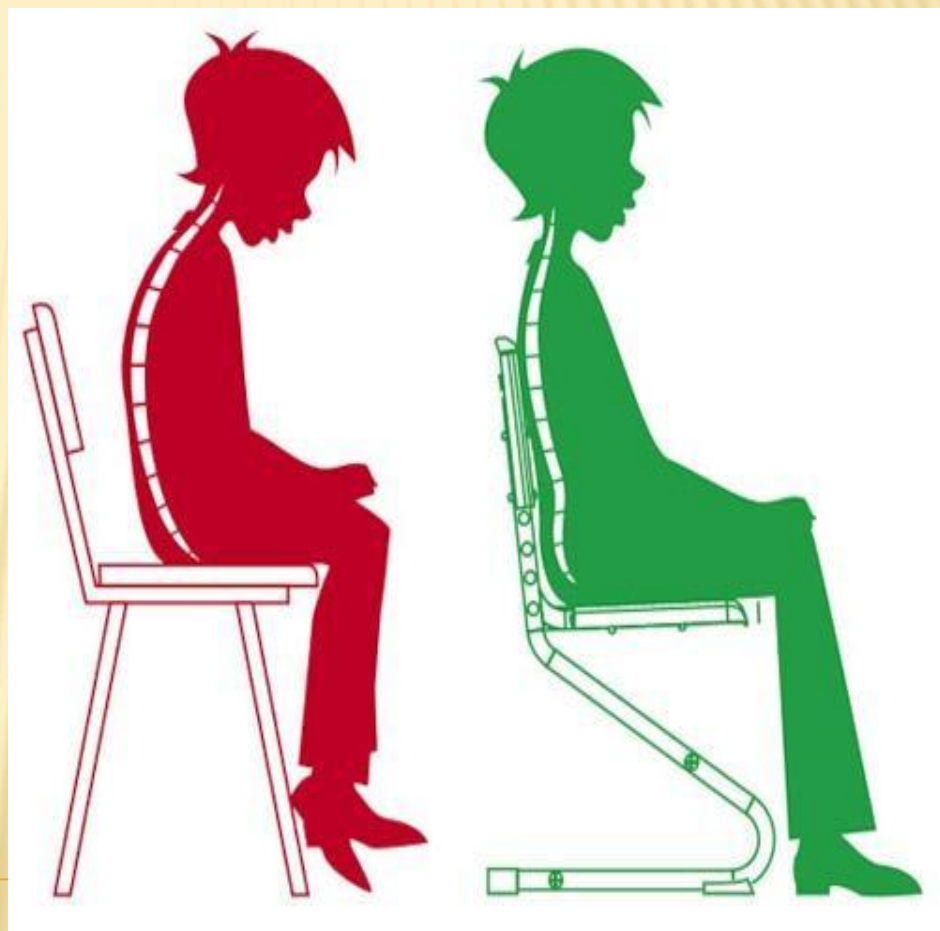
# УПРАЖНЕНИЯ НА ОСВОЕНИЕ И ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПОЗЫ ПОКОЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ РУК

## Поза покоя

Сесть ближе к краю стула, опереться о спинку. Руки свободно положить на колени, ноги слегка расставлены.

**Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.**

**Есть у нас игра такая-  
Очень легкая простая:  
Замедляется движенье,  
Исчезает напряженье...  
И становится понятно:  
Расслабление – приятно!**



## **«Кулачки»**

Сжать пальцы в кулачок, (руки лежат на коленях) покрепче. Чтобы косточки побелели.

**Руки на коленях,  
Кулачки сжаты,  
Крепко  
С напряжением,  
Пальчики прижаты.**

Большой палец прижимается к остальным.

**Пальчики сильнее сжимай-  
Отпускаем, разжимаем.**

Легко приподнять и уронить расслабленную кисть каждого ребенка.

**Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают наши пальчики!**



## «Олени»

Представить себе, что мы олени.  
Поднять над головой скрещенные  
руки с широко расставленными  
пальцами. Напрячь руки, чтобы  
они стали твердыми, как рога у  
оленя.

**Посмотрите: мы – олени,  
Рвётся ветер нам навстречу!**

**Ветер стих,**

**Расправим плечи,**

Быстро опустить руки, уронить их  
на колени. Расслабить руки.  
Спокойно. Вдох-выдох.

**Руки снова на колени,**

**А теперь – немного лени...**

**Руки не напряжены**

**И рассла-а-бле-ны...**

**Знайте, девочки и мальчики:**

**Отдыхают ваши пальчики!**

**Дышится легко....  
ровно...глубоко.**



# УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ

## «Пружинки»

Представьте, что мы поставили ноги пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног, так, что стопы отрываются от пола и поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол.

### Что за странные пружинки

#### Упираются в ботинки

Дети приподнимают носки, пятки в этот момент прижаты к полу.

**Ты носочки опускай,  
На пружинки нажимай,  
Крепче, крепче нажимай,  
Не пружинок – отдыхай!**

(Упражнение выполнить три раза)

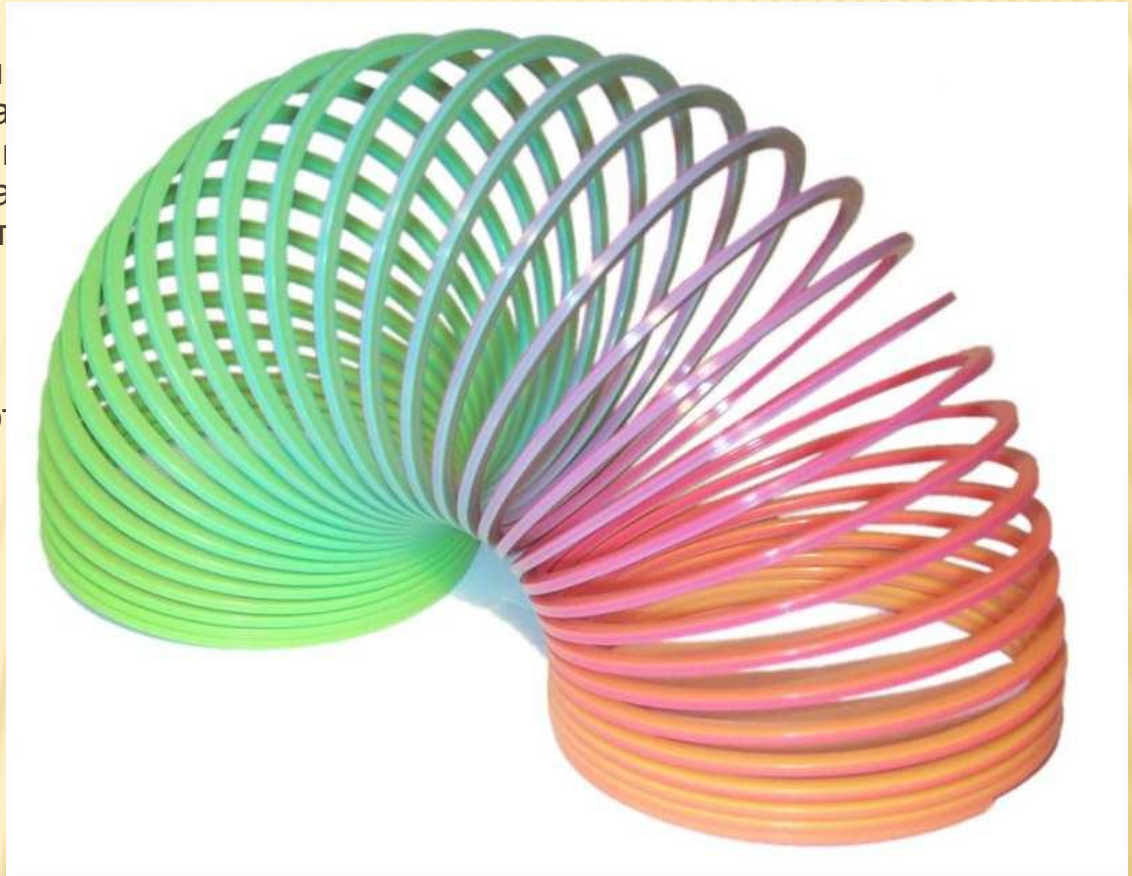
**Руки не напряжены, ноги не  
напряжены.**

**И рассла-а-бле-ны...**

**Найдите девочки и мальчики:**

**Отдыхают ваши пальчики!**

**Дышится легко...ровно...глубоко...**



## «Загораем»

Представьте себе, что ваши ноги загорают. Ноги поднимаем. Слушайте и делайте, как я. Вдох-выдох.

**Мы прекрасно загораем!**

**Выше ноги поднимаем!**

**Держим, ...**

**держим...напрягаем...**

**Загорели! отдыхаем.!**

Ноги резко опустить на пол.

**Ноги не напряжены**

**И рассла-а-бле-ны...**

Упражнение повторить три раза.

Руки расслаблены, лежат на коленях.





# УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК, НОГ И КОРПУСА

## «Штанга»

Упражнение выполняется стоя. Представим, что поднимаем тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите её. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки.

**Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом.**

Наклониться вперёд.

**Штангу с пола поднимем...**

Распрямитесь.

**Крепко держим...**

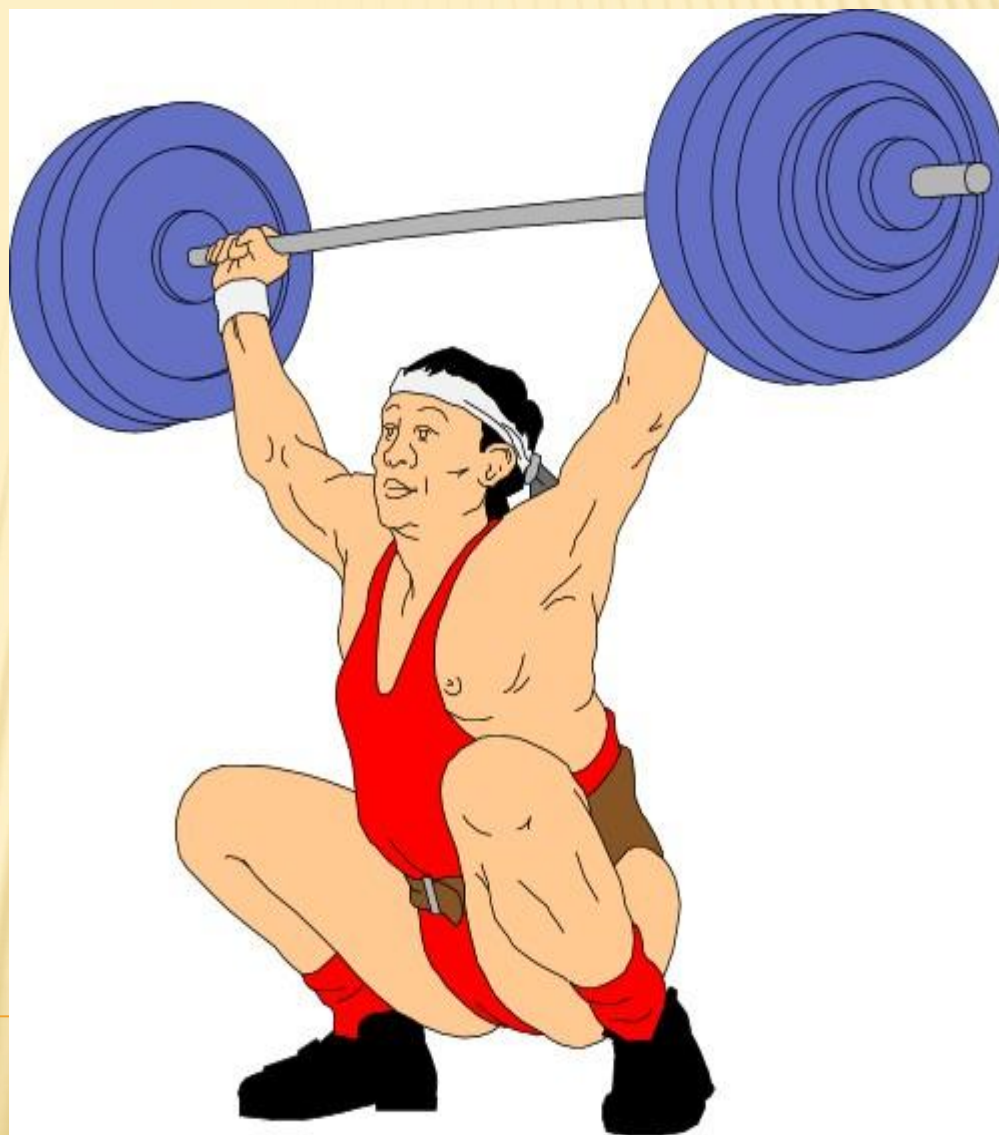
**И бросаем!**

Упражнение выполняется три раза.

**Наши мышцы не устали-**

**И еще послушней стали!**

**Нам становится понятно:  
расслабление - приятно.**



## **«Кораблики»**

Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу – прижмите к полу правую (левую) ногу.

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

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой.

-А теперь сядьте и слушайте.

- Снова руки на колени,
- А теперь немного лени...
- Напряженье улетело
- И расслаблено все тело...
- Наши мышцы не устали
- И ещё послушней стали.
- Дышится легко...равно...глубоко...



## УПРАЖНЕНИЕ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ

**«Любопытная Варвара»**

Движения выполняются по тексту.

**Любопытная Варвара**

**Смотрит влево...**

**Смотрит вправо...**

**А потом опять вперед-**

**Тут немного отдохнет.**

**Шея не напряжена!**

**И рассла-а-бле-на...**

**-А Варвара смотрит вверх!**

**Выше всех, всё дальше вверх!**

**Возвращается обратно**

**Расслабление приятно!**

**Шея не напряжена**

**И рассла-а-бле-на...**

**А теперь посмотрим вниз-**

**Мышцы шеи напряглись!**

**Возвращается обратно-**

**Расслабление приятно!**

**Шея не напряжена,**

**И рассла-а-бле-на...**



---

ВОТ И ЗАКОНЧИЛАСЬ НАША ИГРА. ВЫ  
НЕМНОГО ОТДОХНУЛИ,  
УСПОКОИЛИСЬ. ПОНЯЛИ, КАК  
МОЖНО РАССЛАБИТЬ РУКИ, НОГИ И  
ВСЁ ТЕЛО.  
МОЛОДЦЫ!