Игровые упражнения по методике мышечной релаксации Д.Джекобсона.



**Комплекс упражнений для детей старших и подготовительных групп.**

*Снятие физического и психоэмоционального напряжения.*

        Методика Джекобсона применяется в целях снятия физического и психического напряжения, создания позитивного эмоционального настроя, 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.

         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.

**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 «Черепаха».**

*(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).

 *Черепаха, черепаха*

*Носит панцирь, как рубаху.*

*Ничего прочнее нет.*

*Это же - бронежилет.*

**Упражнение «Совенок».**

*(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).

*Говорил, сердясь, совёнок:*

*-Я же вырос из пеленок!*

*Неужели вам неясно,*

*Что в  них  выгляжу ужасно,*

*Хватит кутать, чем попало,*

*Дайте лучше одеяло!*

*(С. Маршак)*

**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 сильней 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.*