

## **Игровые упражнения мышечной релаксации по методике Э. Джекобсона для детей дошкольного возраста**

*Педагог дополнительного образования  
Ефимова Елена Викторовна*

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

Для выполнения упражнений необходимо принять удобную позу: сидя или лежа. Каждое упражнение выполняется дважды.

### ***Комплекс релаксационных упражнений (по Джекобсону – детский вариант)***

Проводится сидя на стуле с закрытыми глазами. Акцент делается на контрасте между состоянием напряжения и расслаблением.

Детей необходимо обучать способам снятия мышечного и эмоционального напряжения. Эмоциональное напряжение детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение, можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

**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.

**Черепашка.** Вы – черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг недалеко возникла опасность, и вам быстро нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя... 3 раза.

**Высокий забор.** Представьте, что вы стоите у высокого деревянного забора, по другую сторону которого находится заброшенный фруктовый сад. В заборе выломана одна доска, и вам нужно проникнуть в сад через узкую щель так, чтобы не занозить себя. Втяните живот как можно сильнее и аккуратно начинайте пролезать через эту щель. Сильнее втягивайте живот и убирайте выступающие

части тела. А сейчас вы уже по ту сторону забора, расслабьте мышцы живота, как это возможно. Ваш живот отдыхает и находится в состоянии приятного расслабления... 3 раза.

**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...

**Конфета.** 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.