

Методика мышечной релаксации по Джекобсону (прогрессивная релаксация)



Прогрессивная (последовательная) мышечная релаксация — это особый вид упражнений на расслабление, в ходе которых чередуется состояние расслабления и напряжения отдельных групп мышц. Автором методики является Эдмунд Джекобсон. Он обнаружил тесную взаимосвязь между эмоциями и мышечным тонусом.

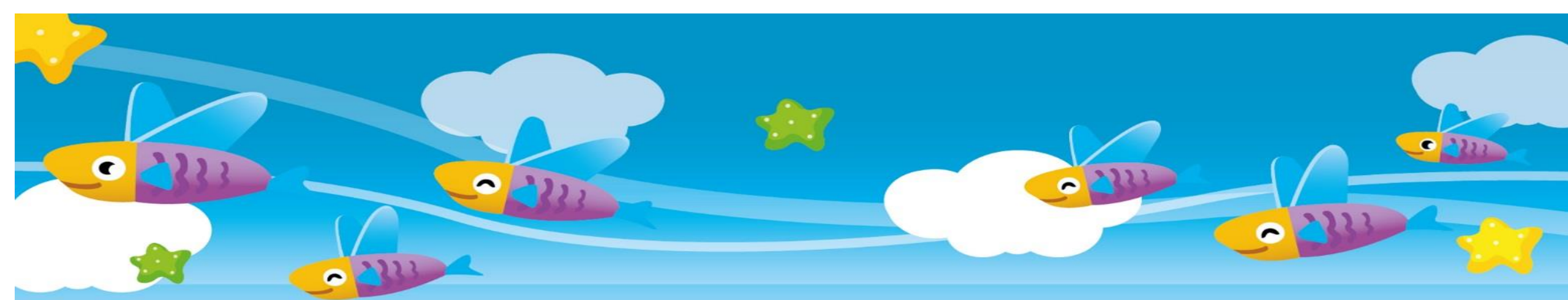
Для невротических состояний (тики, фобии, капризность, замкнутость или расторможенность) характерным является повышение мышечного тонуса скелетных мышц. Это усугубляет состояние, приводит к быстрой утомляемости, слабости.

Методика мышечной релаксации по Джекобсону предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Мышечное расслабление в данной методике используется для снятия эмоционального напряжения.

Методика нервно-мышечной релаксации будет полезна не только для детей, но и для родителей.

Известно, что верным признаком нарушений в эмоциональной сфере являются энергетические «зажимы». Сдерживание подавляемых эмоций приводит к концентрации их в виде мышечных зажимов.





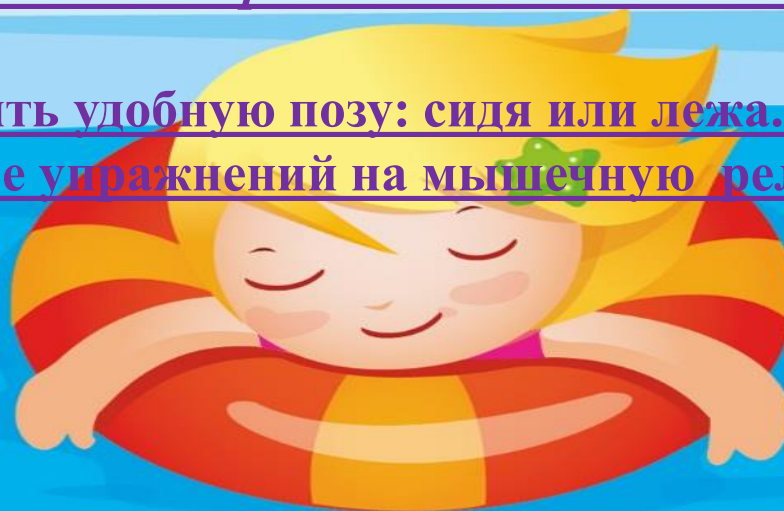
Познакомьтесь с коротким вариантом тренировки по Джекобсону для детей дошкольного возраста.

Эти упражнения можно выполнять в качестве отдыха и во время игровых моментов дошкольника.

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, кроме упражнений на мышечную релаксация по представлению.





Упражнение «Сосулька»

Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно-сильно сжимаете сосульку), на выдохе разжать (ощущение легкого тепла).

Упражнение «Тяни»

Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустить руки – на выдохе.

Упражнение «Бабочка»

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

Упражнение «Черепаша»

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

Упражнение «Пяточки»

Носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки), на выдохе – опустить.

Упражнение «Носочки»

Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе – расслабить ноги и опустить.

Упражнение «Бяка-Бука»

Наморщить лоб, нос, свести глаза на вдохе, на выдохе – вернуться в обратное положение.

Упражнение «Буратино»

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

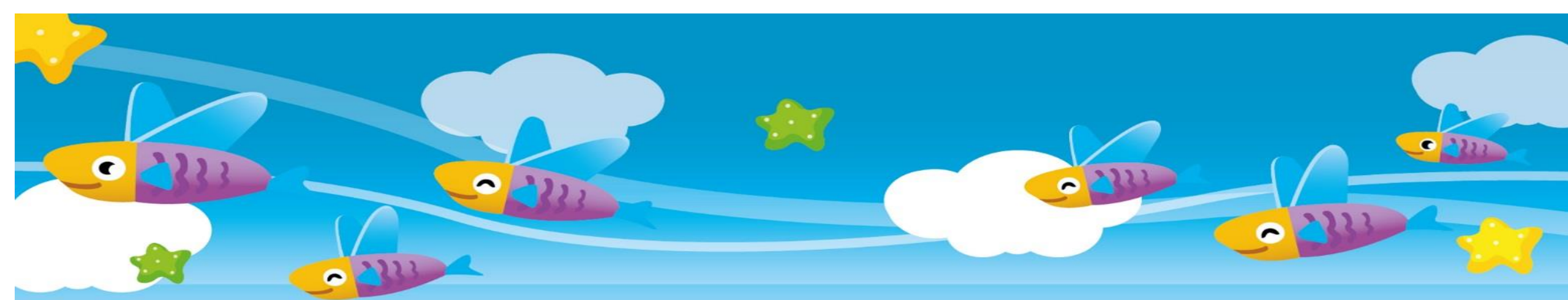
Рекомендации по проведению следующих упражнений:

- ✓ 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 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.



Упражнение «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 ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.



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!



Упражнение «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.

Упражнение «Кораблик»

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

Упражнение «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»

Упражнение «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.

**Спасибо
за внимание!**

