



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5»
Тайгинского городского округа

Консультация

«Мышечная релаксация по

Е. Джекcobсону для детей и педагогов»

Симагова С.В.



Е.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.



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



У ребенка дошкольного возраста характерным является повышение мышечного тонуса скелетных мышц. Это приводит к быстрой утомляемости, слабости.



У педагогов могут отмечаться эмоционально-энергетические зажимы в следующих зонах: мышцы шеи, языка, груди, плеч, лопаток, рук, диафрагмы, солнечного сплетения и спины. Мышечные зажимы выполняют функцию «защитного панциря», под которым скрываются подавленные эмоции.



Уважаемые педагоги!



Выполняя вместе с детьми упражнения, Вы будете улавливать чувство мышечного напряжения и расслабления.



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



Упражнения мышечной релаксации

по Джекобсону



Упражнение «Бабочка»



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





Упражнение « Черепаха»

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

Упражнения « Бабочка» и « Черепаха» особенно полезны для Вас, педагоги.

Упражнение « Сосулька»

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

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 « Буратино»

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

Упражнение « Бяка – Бука»

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





Упражнение « Тяни»

Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (*как будто хотите что-то достать*),

опустить руки – на выдохе.

Эти упражнения можно выполнять как на занятиях в качестве отдыха, так и в игровые моменты деятельности дошкольника.

При выполнении этих упражнений необходимо соблюдать следующий принцип:

- все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление выполняются на выдохе.

- для выполнения упражнения необходимо принять удобную позу: сидя или лежа.

- каждое упражнение выполняется дважды.

