
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.

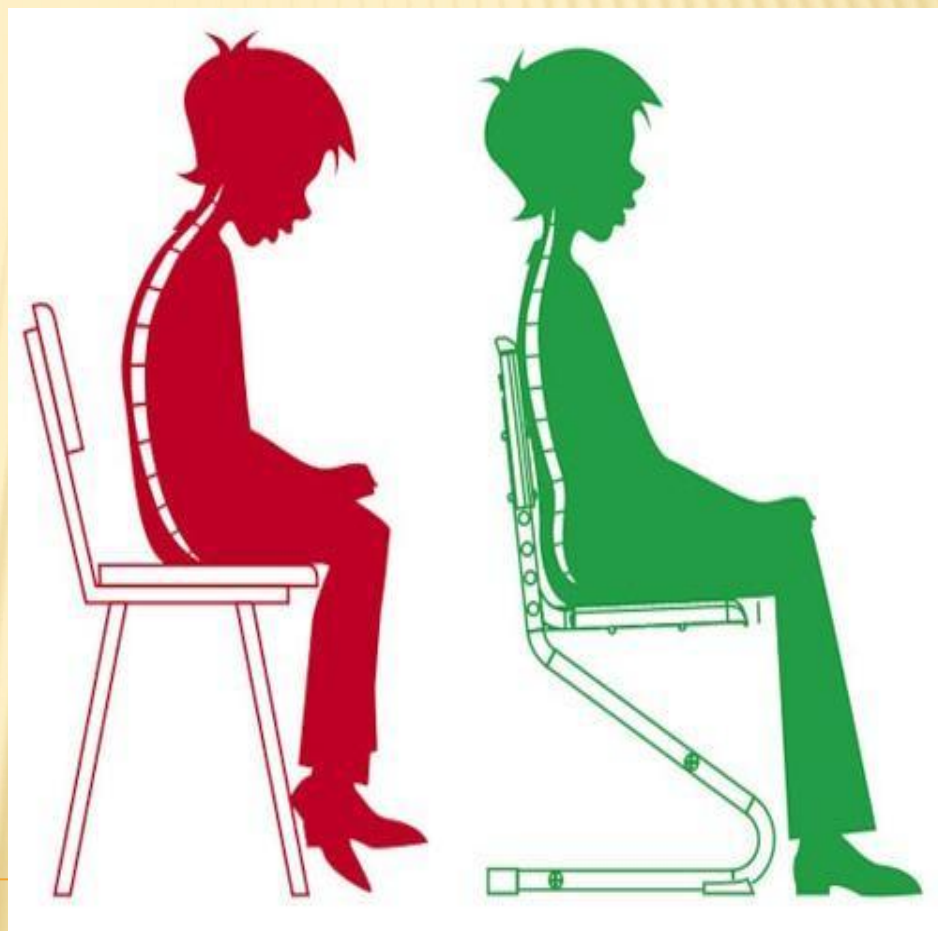
УПРАЖНЕНИЯ НА ОСВОЕНИЕ И ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПОЗЫ ПОКОЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ РУК

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.

**Найдите, 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
оленья.

**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...

Знайτε, 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)

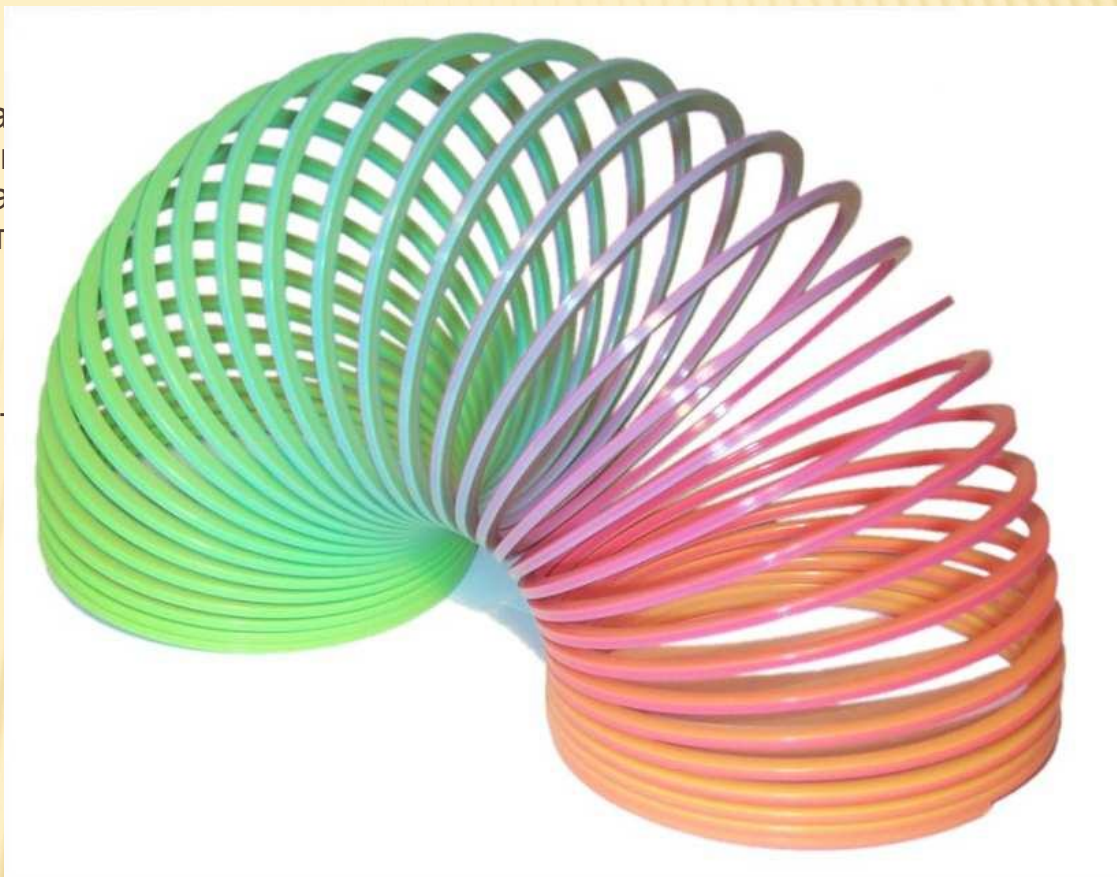
**Руки не напряжены, ноги не
напряжены.**

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...

Распрямиться.

Крепко держим...

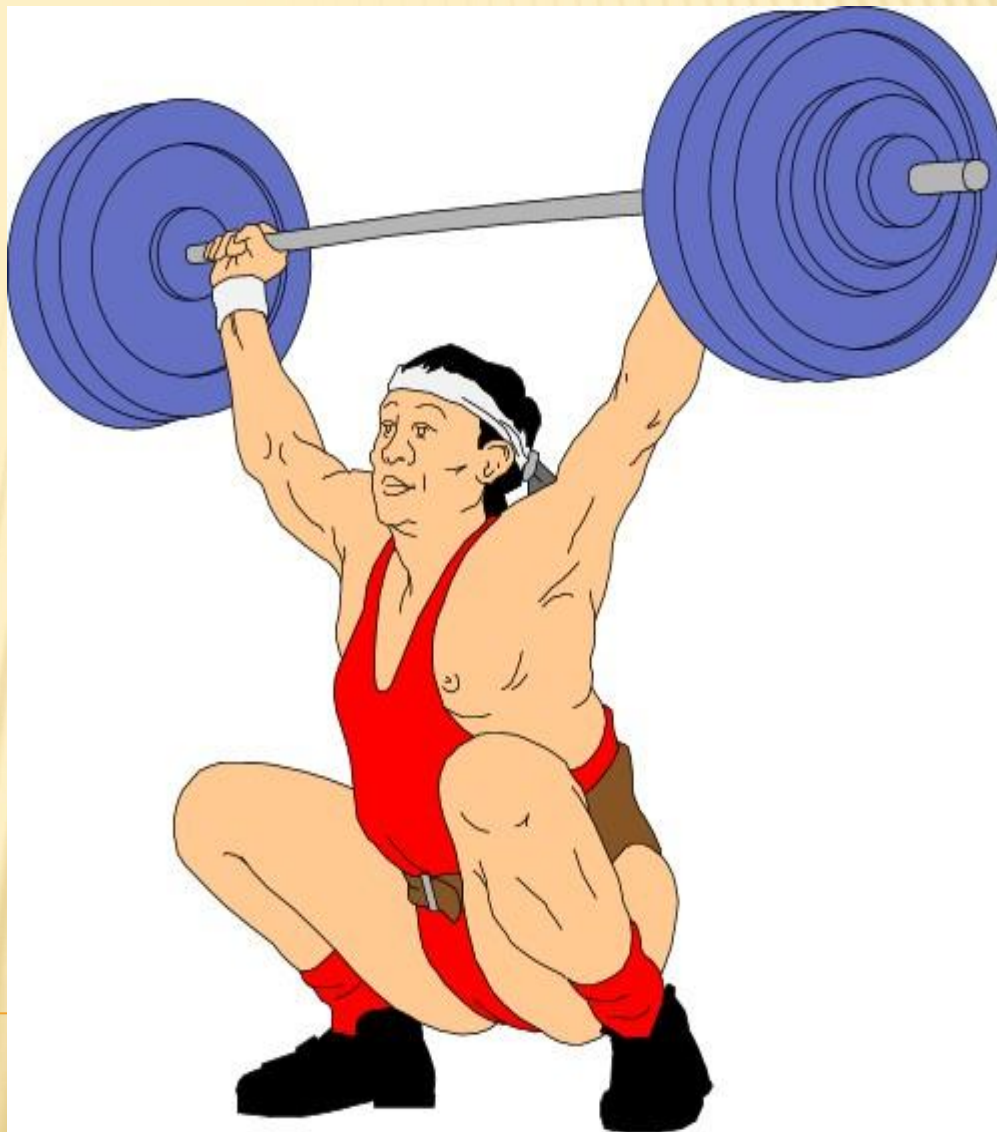
И бросаем!

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...
- Напряжение улетело
- И расслаблено все тело...
- Наши мышцы не устали
- И ещё послушней стали.
- Дышится легко...ровно...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!