

## 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 американский невролог Эдмунд Джекобсон (1888 — 1983). Он обнаружил тесную взаимосвязь между эмоциями и мышечным тонусом. Для невротических состояний 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, педагогов. 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.

### Тренировка по Джекобсону

#### 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 «Черепашка»**

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 «в кучу» 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».

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».*

*(Гиппократ)*

**Будьте здоровы и счастливы!**