**ТРЕНИРОВКА ПО ДЖЕКОБСОНУ**

**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). Метод широко распространен в англоязычных странах.

Активный образ жизни, частые стрессы в семье и на работе часто приводят к перенапряжению, плохому настроению. Психологи рекомендуют научиться расслабляться и пользоваться средствами релаксации для борьбы с «перегрузками». Но что делать, если ребёнок перенапряжён, перевозбуждён и сложно успокаивается после активных игр и общения?

Почему-то принято считать, что методы релаксации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить трёхлетнему ребёнку, что такое релаксация. Поэтому, релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Э. 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  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.

 

Предлагается **короткий вариант 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.*

***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 «Черепаха».*** 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-тю».