

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города  
Новосибирска «Детский сад №280 комбинированного вида»

***Игровые упражнения по методике Дж. Джекобсона  
для дошкольников***

Составила: инструктор ФК  
Капанова О.Н

Новосибирск, 2018г.

### **- Расслабление мышц губ, нижней челюсти**

(упражнения можно выполнять перед зеркалом, четко проговаривая слова)

#### «Хоботок»

(Вытянуть губы «хоботком». Губы напряглись. Расслабить. А теперь губы стали мягкими, ненапряженными)

Подражаю я слону, губы хоботком тяну,  
А теперь их отпускаю и на место возвращаю.

Губы не напряжены и расслаблены...

#### «Лягушки»

Чтоб понравиться лягушкам – губы тянем прямо к ушкам.

Потяну и перестану, и нисколько не устану.

Губы не напряжены и расслаблены...

#### «Орешек»

Крепко сжать зубы. Челюсти напряжены. Разжать челюсти.

Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем.

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется....

### **- Расслабление мышц шеи**

#### «Любопытная Варвара»

(Стоя перед зеркалом, о.с., руки опущены)

Любопытная Варвара, смотрит влево, смотрит вправо,

А потом вперед – тут немножко отдохнет:

шея не напряжена и расслаблена...(по 2 раза в каждую сторону)

А Варвара смотрит вверх! Выше вверх, все дальше вверх!

Возвращается обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаблена...

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращение обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаблена...

### **- Расслабление мышц рук**

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая:

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится приятно: расслабление приятно.

#### «Кулачки»

(Руки сжать в кулачки покрепче, что бы косточки побелели) Вдох-выдох (2 раза)

Руки на коленях, кулачки сжаты.

Крепко, с напряжением пальчики прижаты.

Пальчики сильнее сжимаем, опускаем, разжимаем.

(приподнять и опустить кисть каждого ребенка)

#### «Олени»

(Руки скрещены над головой, пальцы широко расставлены. Руки твердые как олени рога)

Держим так руки... Напряжение не приятно. Уронили руки на колени, расслабились: вдох – выдох.

Посмотрите: мы – олени, ветер рвется нам на встречу.

Ветер стих, расправим плечи, руки снова на колени.

А теперь – немного лени, руки не напряжены и расслаблены...

Знайте, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики, дышится легко, ровно, глубоко...

«Пружинки» (сидя на стуле)

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки. Носки вверх, пятки прижаты к полу. Прижмем пружинки крепче к полу. Ох, как тяжело, ноги напряжены. Перестанем нажимать на пружинки, ноги расслабились. Как приятно!

Что за странные пружинки упираются в ботинки?

Ты носочки поднимай, нет пружинок – отдыхай!

Руки не напряжены, ноги не напряжены и расслаблены....

Знайте, девочки и мальчики, отдыхают ваши пальчики.

«Загораем»

(Сидя на стульчике, ноги опущены. Ноги поднять, держать поднятыми 2-3 сек.)

Ноги напряглись? Опустили, расслабили. Ноги твердые, каменные. Устали?

Отдыхаем. Мы прекрасно отдыхаем, ноги выше поднимаем. Держим, держим, напрягаем....

Разогрели! Опускаем (резко опустить ноги). Ноги не напряжены и расслаблены....

### **-Расслабление мышц рук, ног, корпуса**

(повторяются все предыдущие упражнения)

«Штанга»

Встать, представить, поднимаешь тяжелую штангу. Наклониться, взять ее, сжать руками. Тяжело, с напряжением подержать штангу. Устали руки и бросили штангу (руки свободно повисают вдоль туловища)

Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом.

Штангу с пола поднимаем, держим, держим... и бросаем.

Наши мышцы не устали, и еще послушней стали.

Нам становится понятно: расслабление – приятно.

«Кораблик»

Мы на палубе. Ноги расставили пошире, руки за спиной. Качнуло палубу – прижать ногу правую к полу. Выпрямились. Качнуло в другую сторону...

Стало палубу качать, ногу к палубе прижать!

Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Сели, руки на колени - напряжение улетело, и расслабилось все тело.

Наши мышцы не устали, и еще послушней стали.

Дышится легко...ровно...глубоко...

### **- Расслабление мышц живота**

«Шарик»

Так вот шарик надуваем! И рукою проверяем (вдох)  
Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем!  
Дышится легко... ровно ... глубоко

### **-«Волшебный сон»**

Вы не заснете по – настоящему, будете все слышать, но не будите двигаться и открывать глаза. Слушайте и повторяйте мои слова (тихим голосом с паузой)

Реснички опускаются, глазки закрываются.  
Мы спокойно отдыхаем, мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем, дышится легко... ровно... глубоко...  
Наши руки отдыхают, ноги тоже отдыхают,  
Отдыхают, засыпают, отдыхают, засыпают.  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.  
Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется (2 раза),  
И послушный наш язык быть расслабленным привык (пауза)  
Нам понятно, что такое состояние покоя.  
Дышится легко...ровно...глубоко...  
Напряженье улетело и расслаблено все тело (2 раза).  
Будто мы лежим на травке, на зеленой мягкой травке,  
Греет солнышко сейчас – руки теплые у нас...  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать.  
Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.  
Потянуться, улыбнуться!  
Всем открыть глаза и встать!