

*«Улыбайтесь, господа, улыбайтесь.
Серьезное выражение лица – вовсе не
признак ума.*

*Все глупости в мире совершаются
именно с этим выражением лица»
Барон Мюнхгаузен*

В работе учителя-логопеда применяется инновационная технология «Гелотология (смехотерапия, от греческого «gelos» - смех), как нестандартный метод развития артикуляционной, мимической и дыхательной функции».

Смехотерапия имеет широкие возможности в работе с детьми разного возраста. Смех придает уверенность ребенку в его способностях, развивает в нем внутреннюю гармонию и жизнерадостный взгляд на жизнь. Он помогает ему снять скованность и зажатость.

Улыбающийся ребенок более коммуникабелен, и проще адаптируется в социуме.



Польза смехотерапии для детского организма:

- повышает уровень серотонина в организме, что делает его счастливым;
- укрепляет иммунную систему;

- выступает как метод лечения некоторых психологических заболеваний, расслабляет мышцы;
- успокаивает мозг, содействует положительным мыслям;
- балансирует кровяное давление и помогает пищеварению;
- уменьшает стресс, устраняет тревогу, беспокойство, агрессивность.

Задачи использования гелотологии:

1. Создать благоприятный эмоциональный климат в группе, доставляя детям радость и хорошее настроение.
2. Формировать у детей умение выражать свои положительные эмоции.
3. Способствовать сплочению коллектива.
4. Содействовать сотрудничеству с родителями.

Направления смехотерапии:

- **Индивидуальные или групповые занятия**, на которых дети смеются (им рассказывают анекдоты, клоунские программы, курьезные истории, они слушают хохот, смотрят комедии, юмористические постановки).
- Смех используется как **физическое упражнение**. Смех вызывается с помощью серии специальных физических, дыхательных, артикуляционных и других упражнений.

Лечение смехом получает все большее распространение. По мнению медиков, смех и шутки особенно положительно влияют на людей, страдающих заболеваниями, связанными с постоянными болевыми ощущениями. При этом смех улучшает общее состояние организма, облегчает лечение. Учёные доказали, что положительные эмоции повышают сопротивляемость организма и, наоборот, отрицательные – ведут к болезням.

Люди на рефлекторном уровне начинают улыбаться, услышав чужой смех, то есть смех срабатывает как социальный механизм, помогающий общению.



Родителям важно научиться смеяться и практиковать смех в своем доме. Это очень важно для улучшения атмосферы в семье. Но иногда бывает, что у родителей низкий порог смеха, то есть им не смешно то, что смешно другим людям. Специалисты считают, что в этом случае нужно тренировать или накачивать свои «мышцы смеха», то есть учиться смеяться. *Но есть существенный момент, который родители иногда упускают из вида. Нельзя смеяться над ребенком, если он вас специально не смешит, когда он что-то неправильно делает или у него что-нибудь не получается.*

Рекомендуемые упражнения

«Преодоление страха или обиды».

Попросите ребенка нарисовать то, что его тревожит (пусть это будет хоть «каля-маля»), и дальше вместе поиграйте, посмейтесь над рисунком. И поскольку страх или обида помещены в рисунок, они уже не будут

казаться такими страшными. Хорошо бы вместе порвать, скомкать этот рисунок или попрыгать на этой нарисованной обиде и обязательно при этом вместе смеяться.

«Улыбка перед зеркалом».

В течение нескольких минут, «прокачивайте» свои мышцы смеха перед зеркалом. Вы увидите, это работает!

«Звуки живота»

Положите руки на горло и попробуйте произнести: «хе-хе-хе». Сфокусируйтесь на том, где рождается смех. Кстати, глубокими звуками «ха-ха», «хо-хо» в древности изгоняли духов болезни.

«Смех лягушки».

Сидя на корточках, один раз подпрыгните, сказав «ха», и примите прежнюю позу. Потом быстро проведите серию таких прыжков со смехом.

«Нарастание смеха».

Начинайте смеяться, постепенно усиливая тихий смех до гомерического хохота. Не волнуйтесь, если сначала смех будет искусственным, наигранным. Лучше всего это упражнение выполнять в кругу семьи или друзей, потому что смех заразителен в прямом смысле слова.



Чаще улыбайтесь!

Когда человек смеётся или улыбается, у него сокращаются мышцы лица, которые используются редко по сравнению с другими мышечными группами. Если у детей выражение лица меняется постоянно, то взрослые используют ограниченный набор мимических приёмов. Зря! По наблюдениям учёных, существует взаимосвязь между активностью лицевых мышц и кровоснабжением головного мозга. Кроме того, улыбающееся женское лицо обычно нравится мужчинам больше, нежели серьёзное, не улыбочивое, тем более – нахмуренное.

Смех – лечебное средство, которым человека наградила сама природа. И это лекарство не имеет побочных действий.

Есть такая английская поговорка: «Улыбайся утром минуту – и ты будешь улыбаться весь день». Попробуй – это же ничего не стоит, а пользы приносит немерено!!! Поэтому смейтесь на здоровье!

Интересные факты о смехе.

- Воздух освобождает бронхи от слизи и облегчает дыхание при воспалительных процессах в бронхах или астме.
- Смех повышает творческие способности и умение решать различные проблемы.
- Сравнив продолжительность жизни знаменитых театральных актеров за последние 270 лет, шведские врачи выявили неожиданную закономерность: комики живут гораздо дольше трагиков.

Учитель-логопед
отделения реабилитации
несовершеннолетних с ограниченными
физическими и умственными возможностями
Герасимова Т.В.

ГБУСОН РО
«Социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних
г. Каменск-Шахтинского»

Рекомендации для родителей в рамках
Комплекса мер по развитию в Ростовской
области стационарозамещающих технологий
предоставления услуг детям-инвалидам и
детям с ОВЗ по программе «Школа
реабилитации и ухода».

ГЕЛОТОЛОГИЯ (смехотерапия)



2021 год