

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Пролетарский д/с комбинированного вида «Радуга»

Зональный семинар-практикум  
учителей-логопедов

Серпуховского муниципального района

ВЫСТУПЛЕНИЕ

«Смехотерапия в работе  
учителя-логопеда с детьми ОВЗ»

28.01. 2015 г.

Подготовила: учитель-логопед  
ГОЛОВЛЁВА Н.В.





# НАШ ДЕВИЗ



«Солнечный круг – смех и радость  
«Солнечный круг – смех и радость  
вокруг»  
вокруг»



Смех имеет больше пользы, чем мы предполагаем. Вот несколько примеров пользы 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







## Принципы реализации смехотерапии(гелотологии)

- Личностно-ориентированный подход к дошкольнику;
  - Самореализация дошкольника, выражение положительных эмоций;
  - Воспитание чувства коллективизма, дружеского отношения друг к другу;
- Принцип сотрудничества детей, педагогов и родителей;
  - Принцип системности и последовательности.



## Задачи

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:

### Терапия юмором.

Проводятся индивидуальные или групповые занятия, на которых дети смеются (им рассказывают анекдоты, клоунские программы, курьезные истории, они слушают хохот, смотрят комедии, юмористические постановки).

### Терапия смехом.

Смех используется как физическое упражнение.

Смех вызывается с помощью серии специальных физических, дыхательных и других упражнений, как правило, в группе.







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 рефлексорном 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

**-На преодоление страха или обиды.**

**Попросите малыша 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. Так вы поможете своему ребенку справиться с ситуацией даже без профессионального смехотерапевта.**

**-Улыбайтесь перед зеркалом в течение нескольких минут, «прокачивайте» свои мышцы смеха. Вы увидите, это работает!**

**-Посмейтесь звуками «ха-ха-ха», «хо-хо-хо», идущими из 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.**

**-Упражнение «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 немеренно!!! Поэтому смейтесь на здоровье!*



## **Интересные факты о смехе:**

- Воздух, который вырывается из легких со скоростью 100 км/час, освобождает бронхи от скопившейся там слизи и облегчает дыхание при воспалительных процессах, например при бронхитах или астме.
- Смех повышает творческие способности и умение решать различные проблемы. Он активизирует лимбическую систему мозга, соединяя левое и правое полушария.
  - Сравнив продолжительность жизни знаменитых театральных актеров за последние 270 лет, шведские врачи выявили неожиданную закономерность: комики живут гораздо дольше трагиков.





**Спасибо за внимание !**

