

Три важных правила на каждый день

1. Осанка!

Гордая осанка успешного человека:

спина ровная, подбородок приподнят, живот втянут.

2. Улыбка!

Открытая, широкая улыбка счастливого человека.

3. Настрой!

Держа на лице улыбку, думайте о чем-то приятном, повторяйте мысленно про себя:

«Я испытываю радость и удовольствие!»

«Я здоров и счастлив!»

«У меня все замечательно!»



* * *

Все люди улыбаются на одном языке.

Никки Каллен

* * *

Она улыбнулась, и мне показалось, что мир стал светлее.

Эрих Мария Ремарк

* * *

Улыбайся будущему, и оно улыбнется тебе в ответ.

Йоко Оно

* * *

Улыбка длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.

Дейл Карнеги

* * *

Сильнейший тот, кто улыбается.

Японская пословица



Составитель: Ангелина Николаевна Гомза

учитель-логопед ГБУ ДО ЦППМСП
Московского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2020

angelina.gomza@gmail.com

Индивидуальная улыбокотерапия

«Начни день с улыбки»

Проснувшись утром, встаньте перед зеркалом, вытяните руки в стороны, подняв большой палец, и улыбнитесь себе. Улыбайтесь ровно пять минут, глядя на себя в зеркало с радостью и удовольствием. Это даст вам радостный заряд на весь день!



«Ходим и смеёмся»

Включите фантазию, начните ходьбу по комнате, совершая при этом комические движения (наклоны, приседания, изгибы, вращения и т.п.), и начинайте громко выкрикивать: «Ха-ха-ха!», «Хо-хо-хо!», «Хе-хе-хе!», «Хи-хи-хи!»



Групповая смехотерапия

«Смешной телефон»

Участники изображают, что разговаривают по мобильному телефону, после чего, найдя глазами другого, начинают выкрикивать фразы «Ха-ха-ха!», «Хо-хо-хо!», «Хе-хе-хе!», «Хи-хи-хи!»



«Мстительный смех»

Участники грозят друг другу указательными пальцами, улыбаясь и выкрикивая «Ха-ха-ха», «Хо-хо-хо!», «Хе-хе-хе!», «Хи-хи-хи!»



Физминутки

В стороны рывки руками будто машем мы флажками
Разминаем наши плечи - руки движутся навстречу
Руки в боки, улыбнись, вправо-влево наклонись.
Приседанья начинай, не спеши, не отставай.
А в конце ходьба на месте.
Улыбнемся дружно вместе!

Для здоровья, настроенья делаем мы упражненье:
Руки вверх и руки вниз, на носочки поднялись.
То присели, то нагнулись, а теперь мы улыбнулись!

Мы все вместе улыбнемся,
Подмигнем слегка друг другу.
Вправо-влево повернемся
И кивнем затем друг другу.
Всех мы с вами победили!
Вверх взметнулись наши руки!
Груз забот с себя стряхнули
И продолжим путь науки!

Рисуем улыбки различными частями тела

