

### Три важных правила на каждый день

- Осанка! Гордая осанка успешного человека: спина ровная, подбородок приподнят, живот втянут.
- Улыбка! Открытая, широкая улыбка счастливого человека.
- 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!»



#### **Наш адрес:**

352192, Краснодарский край, г. Гулькевичи, Промзона № 10.

Контактный телефон:

8(86160) 5-54-95

Электронный адрес:

[ostrov\\_detstva@mtsr.krasnodar.ru](mailto:ostrov_detstva@mtsr.krasnodar.ru)

Государственное казенное учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Гулькевичский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

## **Памятка для детей и родителей**

**«От улыбки станет всем светлей»**



Подготовила: учитель-дефектолог  
Ю.А. Нечаева

Гулькевичи 2020



### 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!»



### «Борьба на подушках»

Под веселую музыку, возьмите в руки подушки и слегка подеритесь ими 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. Приседания начинай, не спеши, не отставай. А в конце ходьба на месте. Улыбнемся дружно вместе!

Для здоровья, настроения делаем мы упражнение: 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!