

Вакулина Екатерина Геннадьевна

педагог-психолог

ЧДОУ «Д/С №204 ОАО «РЖД»

г. Абакан, Республика Хакасия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМЕХОТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматривается понятие «смехотерапия», влияние смеха на состояние детей.*

***Ключевые слова:** смехотерапия, смех, игра, дошкольники.*

В современном мире стрессовые ситуации испытывают, не только взрослые, но и дети. Очень часто приходится наблюдать тревожное, беспокойное выражение на лицах детей в детском саду или в другом месте (на улице, магазине и пр.). Почти в каждой возрастной группе в детском саду встречаются дети агрессивные, тревожные, зажатые, плаксивые. В чем причина внутренней зажатости, замкнутости, закомплексованности детей и как им помочь преодолеть отрицательные эмоции, пессимистические настроения и отношения?

Одним из интересных методов, который помогает таким детям, является смехотерапия (гелотология) – наука о смехе, которая зародилась в 70-х годах прошлого века в Америке. А основатель гелотологии, Норман Казинс, вошел в историю как «человек, которому удалось рассмешить смерть».

Что такое смех? Смех – это мощный стимулятор деятельности внутренних систем нашего организма, он помогает восстановить силы снять напряжение.

Вот несколько примеров пользы смехотерапии для детского организма:

- повышает уровень серотонина в организме, что делает его счастливым;
- укрепляет иммунную систему;
- расслабляет мышцы всего тела;
- успокаивает мозг, вызывает положительные мысли;
- балансирует кровяное давление и помогает пищеварению;
- обогащает организм кислородом;

– уменьшает стресс, устраняет тревогу, беспокойство, агрессивность.

Элементы смехотерапии можно использовать в любом виде детской деятельности начиная с режимных моментов и заканчивая непосредственно организованной образовательной деятельностью.

В работе с детьми можно использовать игры, подборки со смешными мультфильмами, видеороликами с животными, фотографиями, веселые рассказы, стихотворениями, песенки.

Примерная подборка веселых игр:

Игра «Лоб, щека, коленки»

Играть можно и стоя в кругу, и сидя за столом. Ведущий называет и одновременно показывает на свои лоб, щеку и коленки. Дети должны делать то, что он сказал. Ведущий может путать детей, говоря одно, а показывая на другое. Дети ошибаться не должны. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

Игра «Бывает, не бывает?»

Педагог читает предложения, а ребёнок начинает рассуждать «бывает – не бывает».

Текст: Рыбка грызёт кость. Бабочка ест мясо. Кошка пьёт молоко. Змея стучит по дереву. Пингвин поймал слона. Воробей жуёт траву. Белка плавает в реке.

Игра «Необычная эстафета»

Участники: две команды.

Задание: пройти эстафетное расстояние каким-нибудь необычным способом.

Например: задом наперёд, левым боком вперёд приставными шагами, правым боком вперёд приставными шагами, задом наперёд вдвоём, держа на голове книгу, закрыв левый глаз и т. д.

Главное, правильно и подробно объяснить детям каждый способ передвижения.

Игра «Танцевальный марафон»

Педагог включает весёлую ритмичную мелодию, дети начинают танцевать, а воспитатель говорит им, каким способом они должны исполнять танец.

Например: подражая движениям мартышек; используя в танце кегли; копируя движения футболиста; как первобытные охотники; изображая кипящий чайник; имитируя движения штангиста; изображая пингвинов; присев на корточки; встав на одну ногу и т. д.

Примерная подборка отечественных мультфильмов: «Ну, погоди!», «Бобик в гостях у Барбоса», «Архангельские новеллы», «Большой Ух», «Волк и теленок», «Волшебное кольцо», «Домовенок Кузя», «Жил-был пес», «Малыш и Карлсон», «Мешок яблок», «Путешествие муравья» и т. д.

Примерная подборка юмористических произведений для детей: Б. Заходер «Собачкины огорчения», «Муха-чистюха», К. Чуковский «Ежики смеются», Э. Успенский «Разгром», Г. Остера «Вредные советы», С. Маршак «Багаж», рассказы Н. Носова, В. Драгунского, А. Усачева и т. д.

Список литературы

1. Булхиева Е. Упражнения по смехотерапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.maam.ru/detskijasad/doklad-na-temu-smehoterapija.html
2. Головлева Н.В. Смехотерапия в работе учителя логопеда с детьми с ОВЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2018/12/16/smehoterapiya-v-rabote-uchitelya