

**Консультация для родителей  
музыкального руководителя Волковой С. В.  
«Улыбайтесь, и будет вам счастье»**

Улыбка и смех - возбудители положительных эмоций. По образному выражению Стендаля, смех убивает старость. Намек на улыбку, сдержанная улыбка, нежная улыбка, радостная улыбка - каждая хороша по-своему. Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость, украшенная приятной улыбкой.

Человек с естественной, приветливой улыбкой и сам обретает бодрость и жизнерадостность, повышает настроение у окружающих.

Установлено, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры положительных эмоций, приводит в хорошее настроение, помогает трудиться и жить. Поэтому нельзя ходить с мрачным, скучным лицом даже тогда, когда настроение у вас неважное.

Очень полезно каждый день начинать так. Утром перед зеркалом нужно вспоминать что-нибудь приятное, что поможет придать лицу приветливое выражение. Только с таким выражением вы вправе обращаться к окружающим. Конечно, деланная улыбка, не отражающая положительных эмоций, способна произвести на окружающих самое неприятное впечатление. Улыбка “по заказу” как и истерический смех или хохот без оттенка искренности и радости, ничего общего не имеют с задачами самовоспитания.

Можно, например, скуку или дурное настроение попробовать преодолеть с помощью ритмичных движений под хорошую эстрадную музыку, и вы увидите, что такой танец даже в одиночку вызовет у вас мышечную радость.

Если кому-то ритмичные движения неприятно выполнять под эстрадную музыку, можно легко и эффективно делать их под любую подходящую мелодию. Угнетенное состояние легко снимается, а плохое настроение повышается от тихого насвистывания мелодии “с настроением”.

Посвистывая про себя, особенно на лоне природы, в тиши лесных просторов, иногда под аккомпанемент птичьих голосов, является одновременно и эстетотерапией (*лечение красотой*), и двигательной-вокальной терапией.

Такое же воздействие оказывают звукодвигательные дыхательные упражнения. Знаменитая танцовщица Айседора Дункан утверждала, что естественный танец, выражающий эмоции в виде движений в соответствии с характером музыкального произведения, является не только эффективным методом самовыражения, но и мощным методом повышения культуры эмоций.

Лучезарная улыбка помогает доброжелательно относительно относиться к людям, с которыми общаешься, и избегать критических ситуаций, способных испортить настроение. Доброжелательная улыбка, как правило, вызывает улыбку и соответствующее настроение и у окружающих.

Улыбка, так же, как и хорошая шутка, радостное мироощущение, создает благоприятную атмосферу для общения.

Улыбайтесь для себя, улыбайтесь для других.