

## Консультация для родителей и педагогов ДОО

### «Смех для детей и взрослых. Влияние смеха на психическое и физическое здоровье ребенка»

«Хороший смех –  
верный признак  
духовного здоровья»

М. Горький.

Мы все любим порой посмеяться, но мало кто из нас задумывался о настоящей пользе смеха. Еще 2000 лет назад Гиппократ отмечал в одном из своих сочинений пользу смеха и рассматривал его как лечебное средство. Лев Толстой утверждал, что «смех рождает бодрость», а Максим Горький писал, что «умный смех — превосходный возбудитель энергии». Несколько веков назад живший в Париже доктор Галли Матье практиковал лечение при помощи не только лекарств, но и шуток, забавных рассказов и веселых песен. Как правило, его пациенты выздоравливали быстрее, чем у других врачей. Идея о том, что смех можно использовать в медицинских целях, в начале 70-х годов пришла в голову американскому журналисту Норманну Казинсу «человеку, рассмешившему смерть». С этого момента смехотерапия стала стремительно развиваться как в Америке, так и в Западной Европе, а сейчас становится популярной и в России. В разных странах открывают студии смеха, проводят смехотренинги и сеансы смехотерапии.

Смех – это прекрасный подарок людям от матушки-природы. Существует целая наука о смехе и называется она геотология. Она утверждает, что смех, смехотерапия способна положительно влиять на физиологию человека. Его считают показателем душевного и физического здоровья. Поэтому, если в неспособности шутить нет ничего страшного, то неспособность смеяться вместе со всеми - тревожный признак, говорящий как минимум о пребывании в состоянии хронического стресса. Индийские медики утверждают, что смехотерапия избавляет их пациентов от стресса, страха, улучшает кровообращение и, что интересно, предупреждает инфаркты. Всего двухминутный смех они приравнивают к 45 минутам расслабления организма. А вот Ульям Фрай считает, что полминуты смеха – это воздействие на сердечно-сосудистую систему равное трехминутной гребле веслами. Получается, что смех – это физическое и психическое упражнение. И это так и есть. Ведь во время смеха наблюдается приток крови к голове, от чего розовеют щеки, приходят в движение уголки рта, лицевые мышцы, активно диафрагма, повышается, а затем снижается сердцебиение, усиливается кровоток, расширяются сосуды. Вот так смех укрепляет и очищает легкие, сжигает калории, активизирует мышцы живота, пищеварительную деятельность, укрепляет сердце, снижает стресс, понижает давление, расслабляет мышцы.

Во время смеха снижается выброс гормонов стресса - адреналина и

кортизона, и стимулируется выделение эндорфинов. Эндорфины притупляют боль, вызывают чувство удовлетворенности. С точки зрения психики смех через положительный настрой укрепляет иммунитет, а это и значит, что такая методика как смехотерапия - против болезней!

Смехотерапия работает как личный косметолог. Смех задействует практически все мышцы лица, что способствует повышению их тонуса и, как следствие, улучшению внешнего вида.

Смех - это один из механизмов адаптации человека к среде обитания. На свете нет человека, который не умеет улыбаться и смеяться. Царевна-Несмеяна не в счет, ведь и она рассмеялась. Тем не менее, умению смеяться люди учатся так же, как ходить и говорить. В 3 месяца ребенок уже может не только улыбаться, но и смеяться. К 6 годам ребенок не мыслит и дня без смеха и может смеяться до 300 раз в день. И действительно, нет ничего прекраснее задорного и звонкого детского смеха. С течением времени и из-за влияния окружающих людей человек начинает улыбаться и смеяться реже, но, как правило, все же не менее 10 раз в день. Отсутствие смеха может стать причиной развития болезней.

Смехотерапия в течение всего 5 минут заменит 40 минут отдыха. Поэтому при недосыпе стоит всего лишь посмеяться, и вы сразу почувствуете, как организм наполняется бодростью и энергией.

Смехотерапия помогает расслабить почти 80 групп мышц. При смехотерапии учащается сердцебиение, уменьшается уровень холестерина в крови, а железы внутренней секреции производят вещества, способствующие снятию головных болей. Трудно поверить, но смехотерапия длиной 1 минуту приравнивается к 30 минутам аэробики. «10-ть раз ты должен засмеяться в течение дня и от того стать веселым, а иначе ночью тебя побеспокоит желудок, отец скорби». (Заратустра)

Смех – это замечательная дыхательная гимнастика, а еще этот веселый процесс укрепляет мышцы пресса. Полчаса хохота можно приравнять к пятидесяти поднятиям туловища из положения лежа. Некоторые ученые уверяют, что смех стабилизирует работу головного мозга и сердечно-сосудистой системы. Самое приятное, что доступно оно каждому. Кроме того, смехотерапия способствует очищению верхних дыхательных путей и улучшению циркуляции крови. Поэтому смехотерапию можно приравнять к прогулкам по лесу или кислородному коктейлю. Видов смеха существует очень много: добрый и злорадный, радостный и грустный, умный и глупый, ироничный и добросердечный, наглый и испуганный, скромный и циничный. При этом не все виды смеха могут положительно сказаться на здоровье человека.

Смехотерапия поможет облегчить и чужие, и свои страдания при помощи смеха. Умение смеяться – это почти искусство, которое, кстати, не каждому дано. Не многие могут искренне или заливисто посмеяться. А смеяться над собой – вообще не каждому дано. Такое умение – это прекрасное качество, которое существенно облегчает жизнь. Если человек не хочет попасть в нелепое положение, следует знать одно обстоятельство –

даже ваши знакомые бывают в разном настроении, которое зависит и от жизненных обстоятельств и от общего самочувствия. Организм сам знает момент, когда хочется посмеяться. При этом нужно помнить, что смех продлевает жизнь, впрочем как и простая улыбка.

Смехотерапия - это не только один смех, но и специальные упражнения. И она дает результат даже тогда, когда вы просто придадите своему лицу тот же вид, когда улыбаетесь. Если смехотерапия дома вами будет применяться ежедневно, то и болезням рядом с вами вскоре не будет места, вы перестанете тратить на лекарства, и сэкономите массу средств, к примеру, для поездки летом на море... что тоже удовольствие.

Если вы хотите посмеяться, пошутить и покуражиться в компании людей, то сначала по интонациям попробуйте определить настроение собеседника, а уже потом можно будет вести разговор в нужном тоне. Даже упавший в лужу человек может в зависимости от настроения и характера, а также от компании как расплакаться, так и рассмеяться. Зависит это, конечно же, от многих обстоятельств, о чем он подумал в тот момент, о последствиях падения, о том, как он выглядит со стороны.

Смех – это тоже своего рода лекарство, у часто смеющихся людей меньше морщин на лице. Смех расслабляет и оздоравливает организм, может разрядить напряженную обстановку, позволяет посмотреть на жизненные обстоятельства проще. Некоторые люди знают множество кинокомедий наизусть, просматривают их не один раз, есть любители анекдотов, пародий, шаржей, карикатур. Люди часто просто любят смеяться – это не плохой повод оздоровить обстановку на работе, в семье, а также в других местах, ну и, конечно же, таким образом лечить себя.

Достаточно трудный период дошкольного взросления малышей дает очень быстрое накопление ими словарного запаса, ну и повод посмеяться над их поступками и высказываниями, которые снимают раздражение и усталость. Детские перлы помогают взглянуть на большинство ситуаций и вещей под другим углом зрения. Поэтому люди с удовольствием смотрят сюжеты детского юмористического киножурнала под названием «Ералаш».

Подростковый возраст бывает трудным из-за зачастую болезненного отношения к усмешкам сверстников, но ведь, чаще всего подростки именно так справляются с личными проблемами, именно насмехаясь как над врагами, так и над друзьями. Это своеобразный адаптационный способ в молодежной среде. Есть знаменитое высказывание известного Бернарда Шоу «иногда надо рассмешить людей, чтобы отвлечь их от намерения вас повесить». Высказывание снова напоминает нам о целебной силе смеха. Мы абсолютно по-разному в силу своего возраста относимся к одним и тем же проблемам, но порой только смех может объединить семью. Вспомните, как часто в улыбках расцветают лица наших стариков во время общения с внуками или правнуками, они даже при этом часто забывают о собственных проблемах и болячках. У них на время может исчезать и боль. Мы любим ходить в цирк, смеяться над разными аттракционами, где использованы

приемы буффонады, гротеска, эксцентрики.

Чувство юмора и способность смеяться - это не одно и то же. Центр, отвечающий за наше умение веселить окружающих, расположен в лобной доле левого полушария головного мозга и связан с центром речи. Потому ученые говорят о морфологической и генетической предрасположенности к юмору. В общем, факт остается фактом: широкая улыбка и радостный смех сегодня стали такими же модными атрибутами здорового образа жизни, как занятия спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек. Не замечали, что смеющиеся люди делаются добрее, когда выплеснут в сарказме собственные негативные эмоции? Только смех может быть добрым и злым, и именно это зачастую заметно в сатире, где изобличаются недостатки и пороки нашего общества. Смехотерапия - это способ оздоровления организма .

Во все времена людей, умеющих рассмешить, любили и ценили во всех странах. Во времена царей всегда был шут, которому позволялось говорить все, что ему угодно, в отличие от остальной свиты. Шуту все прощалось. Он мог осмеять поступок любого. Свое применение смехотерапия, как способ оздоровления организма нашел и в музыке, и в песнях. Ведь недаром сложено и складывается множество частушек на всевозможные темы. Люди очень любят смеяться, а еще больше любят тех, кто их может рассмешить. Еще смех бывает заразителен. Вспомните, когда рядом с вами кто-то смеется, а вы, даже не зная причину смеха, по крайней мере, улыбнетесь. Шедевр мультипликации – это мультик про хохочущего старичка, рядом с которым затряслась от смеха даже полянка.

О чем ни в коем случае нельзя забывать – это, что делу время, а потехе час. Пробуйте смеяться над самим собой, да не иссякнет источник веселья. Помните высказывание Мюнхгаузена: «Улыбайтесь, господа, улыбайтесь! Все глупости в мире совершаются с серьезным выражением лица!»? Улыбайтесь, смейтесь, радуйтесь жизни, дарите друг другу позитив и хорошее настроение. От этого ваша жизнь будет ярче, насыщеннее и меньше места в ней будет неудачам, стрессам и расстройствам. И не забывайте о пользе смеха для организма! Будьте счастливы, ведите здоровый образ жизни! Заразительного и искреннего смеха вам по жизни!

### **Несколько упражнений смехотерапии.**

1. Чаще смотрите кинокомедии, слушайте юморины, карикатуры. Вы также можете вырезать смешные картинки, наклеить их на холодильник, зеркало, для этого выберите наиболее видимые места, мимо которых вы постоянно проходите в своей квартире. Таким же образом можно применять смешные цитаты и веселые надписи. Благодаря этому вы будете находиться в приподнятом настроении.
2. Вытащите из своей «смехотеки» тот экспонат, от которого вы смеялись, это может быть книжка, статуэтка.
3. Встаньте, вздохните и ... рассмейтесь! Получилось? Нет? Мы слишком серьезны, поэтому нам так сложно искренне рассмеяться. Услышав веселую шутку, мы всего лишь улыбнемся. А ведь именно смех, а не дежурная

улыбка, приносит максимум пользы. Потренируйтесь – и вы научитесь смеяться в любой момент.

4. Улыбнитесь и удерживайте улыбку. Ход мыслей и даже настроение начнут улучшаться – и вот уже ваша улыбка станет не наигранной, а настоящей.

5. Встаньте перед зеркалом и начните корчить рожицы и показывать язык своему отражению! Смех не заставит себя ждать!

Смех здоровье продлевает  
И об этом каждый знает.  
Так давайте посмеемся  
Или просто улыбнемся.

Литература:

Практическая психология образования ( Под ред. И. В. Дубровиной).

Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т.

Современная психология: Справочное руководство(Под ред. В.Н.Дружинина).