

Групповая консультация для родителей «Смехотерапия». О пользе смеха и улыбки

Цель: ознакомление родителей с методикой смехотерапии.

Задачи:

1. Раскрыть положительное влияние смеха на самочувствие человека и его эмоциональное благополучие.
2. Вызвать у родителей желание смеяться и практиковать смех в своем доме с целью создания здорового и радостного климата в семье.
3. Организовать с родителями игры и упражнения.
4. Содействовать повышению порога смеха у родителей.

Смех — одна из реакций человека на юмор, проявления которой включают в себя специфические звуки и непроизвольные движения мышц лица и дыхательного аппарата.

Смех - полезное физическое упражнение, способствующее тому, что у человека двигаются плечи, вибрирует диафрагма, расслабляются мышцы шеи, спины и лица.

Дети чаще выражают и понимают отрицательные эмоции, чем положительные, т. к. у них недостаточно развито чувство юмора. А что мы знаем о положительных эмоциях: радости и счастье? Об улыбке и смехе? Мы все любим порой посмеяться, но о настоящей пользе смеха мы можем только догадываться.

Смех имеет больше пользы, чем мы предполагаем. Вот несколько примеров его пользы смеха для детского организма:

- повышает уровень серотонина в организме, что делает его счастливым;
- укрепляет иммунную систему;
- выступает как метод лечения некоторых психологических заболеваний, расслабляет мышцы;
- успокаивает мозг, содействует положительным мыслям;
- балансирует кровяное давление и помогает пищеварению;
- уменьшает стресс, устраняет тревогу, беспокойство, агрессивность.

Веселый радостный ребёнок создает вокруг себя атмосферу счастья и прекрасного настроения у окружающих. Улыбнулись - и началась цепная реакция: настроение поднялось, энергия пошла в плюс, метаболическая память начала делать свое дело, рождаются новые клеточки, которые восстанавливают абсолютно все, а главное - работоспособность!

И ребёнок создаёт сам себя, как волшебник, с помощью такого прекрасного состояния, как улыбка! Исследования, осуществленные экспертами в этой сфере, неоднократно подтвердили, что смех положительно влияет на детскую психику и на гармонизацию развивающейся личности в целом.

Методика «Смехотерапия»: польза смеха для здоровья человека.

Положительное влияние смеха на физиологию описывал еще Гиппократ, а в 1970-е годы в Америке появилась наука о смехе — геотология.

Ее исследования показали, что смех очень полезен для психологического и физического здоровья человека.

Польза смеха

Многочисленные исследования показали, что жизнерадостные и часто улыбающиеся люди гораздо реже страдают от различных заболеваний, чем хмурые личности. Смех является эффективным лекарством и средством для профилактики болезней.

Смех развивает органы дыхания.

Во время смеха у человека меняется тип дыхания. Он становится длинным и глубоким, а выдох — коротким и сильным. Благодаря такой «дыхательной гимнастике» происходит очищение легких, так как весь воздух выходит из них. Помимо этого, мышцы дыхательной системы становятся крепче.

Смех повышает иммунитет.

Во время смеха происходит увеличение производства антител, которые борются с вредоносными вирусами и бактериями. Давно отмечено, что веселые люди имеют крепкую иммунную систему, и никакие эпидемии гриппа им не страшны. Если же их угораздило заболеть, то они не впадают в панику и уныние. Благодаря этому болезнь проходит намного быстрее.

Польза смеха для здоровья — это не миф. Его целебный эффект давно используют в медицине, даже в традиционной. Скорее всего, вы не раз слышали, как в больницу к больным детям приходили клоуны, или актеры с юмористическими представлениями. Такие спектакли в разы облегчали состояние ребят, и ускоряли их выздоровления. Смехотерапия даже помогает при весьма тяжелых заболеваниях.

Смех продлевает жизнь.

За счет изменения типа дыхания, также происходит увеличение кислородного обмена. А как известно, кислород играет важную роль во всех процессах в организме. Вследствие этого физиологические механизмы ускоряются. Ученые науки геотологии даже прозвали смех «бегом трусцой». Когда человек хохочет, активируются мышцы шеи, спины, живота и даже ног! Смех продолжительностью 10 мин способен обеспечить вам такую нагрузку, если бы вы катались на велосипеде.

Смех повышает настроение

Эндорфины недаром прозвали гормонами радости — когда люди смеются, то они чувствуют себя счастливыми. После смеха их настроение кардинально меняется с плохого на хорошее.

Смех расслабляет

Смеясь, люди проделывают физическую работу, а когда они перестают это делать, мышцы приходят в расслабление. Как утверждает наука о

смехотерапии, достаточно всего 1 мин искренне посмеяться, чтобы заменять 45-ти минутный комплекс расслабления и релаксации.

Смех улучшает работоспособность

Когда человек смеется, его лицевые мышцы растягиваются, что является командой для головного мозга — происходит активация кровообращения. Мысли приходят в порядок, ум яснее. Человек начинает лучше концентрироваться на поставленных задачах, решения вопросов приходят быстрее.

Смехотерапия: примеры упражнений

Все упражнения смехотерапии выполняются в группах. Доказано, что таким образом достигается максимальный эффект. Хотя некоторые из них можно выполнять и самому.

1. Упражнение «Смешной сахар»

Берете кусочек обычного рафинированного сахара и прижмите его передними зубами и потом подойдите к зеркалу. Вы гарантированно не сможете сдержать свою улыбку!

2. Упражнение «ХА-ХА»

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

3. Упражнение «Смешной телефон»

Участники изображают, как- будто они разговаривают по мобильному, после чего, найдя глазами другого, начинают выкрикивать фразы из упражнения «ХА-ХА».

4. «Крем» - Вы прихорашиваетесь и представьте себе, что вам подарили смех-крем, крем который вызывает смех. Итак, выдавливаем, а теперь берем крем пальчиками и начинаем наносить – ха-ха-ха.

Все упражнения выполняются не меньше 2-х минут, после чего проводятся дыхательные практики по углубленному дыханию и растягивающие движения на растяжку тела. Затем можно переходить к следующему.

Вы можете придумать свои собственные упражнения смехотерапии.

Главное – чтобы было весело и смешно.

И в заключении хочу сказать, что смех и юмор в нашей жизни также важен, как воздух, пища и вода.

Дорогие родители! Смейтесь на здоровье в прямом смысле этого слова! Смотрите на мир с оптимизмом, шутите и делитесь улыбками с другими, а самое главное, со своими детьми. И тогда хорошее настроение и крепкое здоровье станут вашим бесценным богатством на долгие годы!

Спасибо за внимание!

