***Савченко М.В.***

***педагог дополнительного образования***

***МБУ ДО ЦВР город Норильск***

**Смехотерапия**

Дорогие коллеги, предлагаю поговорить о смехотерапии. Хорошо смеется тот, кто… нет, не смеется последним. Скорее, тот, кто смеется много и часто, принося этим удовольствие не только своей душе, но и телу. Спросите, а причем здесь тело? Вот как раз о Докторе Смехе как профессиональном эскулапе мы и поговорим.

Наверно, многие со мной согласятся, что ничто так не заряжает позитивом и бодростью, как минуты искреннего смеха в компании друзей или родных. Признайтесь, вы же замечали, какое настроение у вас появляется после просмотра хорошей комедии или забавной передачи? Посмеешься от души, и потом еще несколько часов приподнятое состояние и ощущение почти что полета. Здорово, правда?

Но, оказывается, смех может использоваться не только в бытовых условиях и для праздного времяпрепровождения. Существует отдельное направление науки - смехотерапия, или гелотология, которая занимается смехом профессионально.

Тем временем, исследования зарубежных ученых доказали прекрасный оздоровительный эффект смеха, распространяющийся и на психику человека, и на его физическое тело. Химически такое действие объясняется тем, что так называемые «гормоны счастья» - эндорфины - вырабатывающиеся во время смеха, оказывают сильное благотворное воздействие на иммунную, дыхательную, сердечно-сосудистую, пищеварительную системы человека.

Именно наше отношение к жизни (позитивно мы думаем или только видим негатив) влияет на наше здоровье, в том числе и наш иммунитет. Смех воздействует на участок головного мозга, отвечающий на Радость жизни.

С психологической точки зрения, смех помогает высвобождать подавленные эмоции. Психологи знают, как непросто «подобраться» к таким болезненным для человека чувствам, как стыд, страх, гнев. Обычно люди предпочитают скрывать их, отрицать, не замечать. Такая привычка приобретается еще в детстве с легкой руки родительских установок «Нельзя плакать!», «Так поступать стыдно», «Хорошие дети не ведут себя так ужасно!» и т.д. Со временем бывшие мальчики и девочки превращаются во взрослых дядь и теть, не разрешающих себе открыто радоваться жизни. Под покровом смеха же все равны. Человек снова возвращается в беззаботное детство, на время снимая маску неуязвимости и неприкосновенности. Постепенно из тела выходят напряжения и зажимы, становится в буквальном смысле легче дышать.

Также состояние расслабленности, которое следует за снятием напряжения, помогает смотреть на мир широко раскрытыми глазами. В таком ровном позитивном состоянии сознания человек становится более восприимчивым, гибким. Ломая собственные установки, ограничивающие его мышление и мировоззрение, он приходит к способности впускать в свою жизнь новизну, находить ответы на ранее неразрешимые или сложные вопросы. Это можно сравнить с тем, как, например, выйти на свежий воздух и вдруг заметить, что пределы Вселенной не ограничиваются твоей квартирой и даже улицей. А на самом деле есть еще так много всего интересного, непознанного, желанного!

Дар смеха дан нам от рождения! Смех является естественным механизмом регуляции нашего состояния, а также средством лечения. Он поддерживает нас, питает наши силы и позволяет чувствовать себя счастливыми.

При помощи смехотерапии можно решить накопившиеся психологические проблемы. Смеясь, мы преодолеваем стресс, становимся более коммуникабельными, избавляемся от ненависти, злости и обиды, сбрасываем негативные эмоции и раздражение.

***Польза смеха для здоровья***

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.

**Полезен для сердца** - подавленное настроение, стрессы, раздражение, депрессии и другие негативные состояния человека способствуют повреждению клеток, отвечающих за местный кровоток. В результате чего сосуды становятся слабыми и менее эластичными. В организме повышается уровень холестерина. У человека увеличивается вероятность заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями. Среди угрюмых людей особенно распространены такие болезни как атеросклероз и инфаркт Миокарда. Как утверждает наука геотология, веселые и жизнерадостные люди в 2 раза реже страдают от проблем с сердцем.

**Нормализует давление** - смехотерапия будет очень полезна и гипертоникам, и гипотоникам. Например, для первых смех продолжительностью всего 10 мин. способен снизить артериальное давление на 10-22 мм, а у вторых проходит бессилие и головокружение.

**Действует как обезболивающее -** гормон счастья эндорфин создает чувство радости и эйфории. Данное химическое соединение, которое вырабатывается в нейронах головного мозга, оказывает обезболивающее действие.

**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.

**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.

**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. Поразительно, правда?

**Поднимает настроение** - эндорфины недаром прозвали гормонами радости - когда люди смеются, то они чувствуют себя счастливыми. После смеха настроение кардинально меняется с плохого на хорошее.

**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.

**Помогает найти друзей -** нейрон, расположенный в мозге человека, выполняет функцию считывания лиц людей. Поэтому, когда вы с кем-нибудь общаетесь, бессознательно начинаете копировать их мимику. Поэтому жизнерадостные и улыбчивые люди всегда вызывают улыбки у окружающих их людей. Когда в коллективе смеются, сотрудникам хочется больше времени проводить на работе. Веселые люди быстрее и легче решают семейные конфликты.

**Улучшает работоспособность** - когда человек смеется, его лицевые мышцы растягиваются, что является командой для головного мозга - происходит активация кровообращения. Мысли приходят в порядок, ум яснеет. Человек начинает лучше концентрироваться на поставленных задачах, решения вопросов приходят быстрее.

На сегодняшний день существует **три подвида смехотерапии**:

• *Классическая смехотерапия* - проведение психологических занятий в группах и индивидуально;

• *Йога смеха* - индийская методика правильного, лёгкого и естественного смеха;

• *Медицинская клоунада* - сотрудники медучреждения устраивают представления перед пациентами.

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.

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 тратиться на лекарства, и сэкономите массу средств, к примеру, для поездки летом на море…что тоже удовольствие.

***Смех - это тоже своего рода лекарство:***

• 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!

• У часто смеющихся людей меньше морщин на лице.

• 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.

• Чаще вставайте перед зеркалом, корчите рожицы и показывайте язык своему отражению! Смех не заставит себя ждать!

• Будьте счастливы, ведите здоровый образ жизни! Заразительного и искреннего смеха вам по жизни!

Предлагаю выполнить одно из самых распространённых упражнений смехотерапии **«Рот на замке».**

Представьте, что у нас очень серьёзные лица, рот на замке, в руке молния, рука возле уголка губ. Мы открываем молнию и начинаем громко заразительно смеяться - затем закрываем. И так повторяем несколько раз.

И еще одно упражнение **«Крем»** - представьте себе, что вам подарили смехо-крем, крем который вызывает смех. Итак, выдавливаем, берём крем пальчиками и начинаем наносить на лицо, крем вызывает громкий смех - ха-ха-ха.

**Я желаю вам всегда носить с собой смех, радость и улыбку**!