

Смех, как неотъемлемая часть детства

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.

Оказывается, 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.

Также в процессе смеха происходит увеличение продукции антител, способных бороться с вредоносной микрофлорой: 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. Скорее всего, вы не раз слышали, что в больницы к маленьким пациентам приходят



клоуны или актеры с забавными программами. Такие спектакли в разы облегчают состояние ребят, и ускоряют их выздоровление.

Смех продлевает жизнь. За счет изменения типа дыхания происходит увеличение кислородного обмена, а как известно, именно кислород играет важную роль во всех процессах в организме. Вследствие этого физиологические механизмы ускоряются. Ученые 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. Когда человек смеется, он ощущает себя счастливым; после такого момента его настроение резко переходит от плохого к хорошему.

Смех расслабляет. Смеясь, люди проделывают физическую работу, а когда смех прекращается, мышцы приходят в состояние расслабления. Как утверждает наука о смехотерапии, достаточно всего одной минуты искреннего смеха, и он заменит 45-ти минутный комплекс релаксации и расслабления.

Смех улучшает работоспособность. Когда человек смеётся, его лицевые мышцы растягиваются - это служит сигналом для активации кровообращения в голове. Мозговые процессы нормализуются, мысли становятся ясными; улучшается способность к концентрации и быстрее приходят решения вопросов и задач.

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!

