

Консультация для родителей подготовительной группы

«Чудесные свойства улыбки».

Материал подготовила воспитатель Торопова Н.Л



Ты не грусти, а
улыбайся,
Смотри на вещи
веселей,
И от меня ты не
скрывайся,
Со мной ведь
жить всегда
смешней...

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. Установлено, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры положительных эмоций, приводит в хорошее настроение, помогает трудиться и жить. Человек с естественной, приветливой улыбкой и сам обретает бодрость и жизнерадостность, повышает настроение у окружающих. Улыбка и смех – возбудители положительных эмоций. 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.

Очень полезно каждый день начинать так. Утром перед зеркалом нужно вспоминать что-нибудь приятное, что поможет придать лицу приветливое выражение. 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.

Общеизвестно, что можно воздействовать на поток мыслей и эмоций, видоизменяя напряжение мышц всего тела. 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.

Вот несколько примеров 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. 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. 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 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.

Смех 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.

Смех обезболивает. Гормон счастья эндорфин создает чувство радости и эйфории. Данное химическое соединение, которое вырабатывается в нейронах головного мозга, оказывает обезболивающее действие. Смех способствует выработке гормона, что помогает отвлечься или вовсе забыть про боль.

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. 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. Известно, что кислород играет важную роль во всех процессах в организме. Вследствие этого физиологические механизмы ускоряются. Ученые науки геотологии даже прозвали смех «бегом трусой». 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?

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.

Смех 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.

Идите по жизни, смеясь! Улыбка, так же как и хорошая шутка, радостное мироощущение, создает благоприятную атмосферу для общения. Улыбайтесь для себя, улыбайтесь для других.