

Психология смеха, если так можно сказать, прямо противоположна психологии стрессов.



**Смех – это своего рода внутренняя аэробика.
Поэтому смейтесь почаще,
искренний смех – лучшее лекарство!**

**Так давайте вместе с вами
радоваться жизни! Радость – это
особая мудрость.**



**БДОУ г.Омска "Центр развития
ребенка - детский сад №21"**

**Улыбайтесь
на здоровье!**



**Подготовила:
инструктор по физической культуре
Козьма Ирина Александровна**

Октябрь - 2019 год



Что такое смех? Это рефлекс нашего организма, который возникает при определенной ситуации, событии, как реакция на какое-то изображение, разговор и т.д.

Когда мы смеемся, происходит сокращение диафрагмы, что стимулирует органы, которые находятся рядом — печень, селезенку, кишечник и желудок. Это улучшает их работу, в частности, процесс пищеварения.

Смех тренирует мышцы живота и спины. Когда мы смеемся, сжигаются лишние калории. Расслабляются лицо и шея. В мозге вырабатывается медиатор — эндорфин, который приносит нам ощущение благополучия и хорошее настроение.

Смех помогает бороться с болью, поэтому может заменить иногда обезболивающие средства. Смеясь, мы

повышаем наш порог терпимости к боли. В организме высвобождаются гормоны, вызывающие состояние эйфории.

Многие исследования показали, что смех также влияет на нашу иммунную систему, повышая уровень антител, и, следовательно, делает нас менее подверженными болезням и вирусным инфекциям.

Чувство юмора помогает снизить и риск сердечно-сосудистых заболеваний, особенно, инфарктов. Ежедневный смех помогает в значительной степени уменьшить стресс, напряжение, депрессию, тревогу и другие проблемы психологического порядка. Если регулярно смеяться, улучшается социальная жизнь. Смех вызывает интерес со стороны других лиц, по отношению к тем, кто смеется, и является настоящим магнитом, привлекающим людей. Счастливый человек всегда привлекает других.

Кроме того, очень важно, когда мы смеемся над собой, так как это напоминает нам, что мы не совершенны, и сами знаем это. То есть никакая критика нам не страшна.



***Когда вам беды застыт свет
И никуда от них не деться,
Взгляните, как смеются дети,
И улыбнитесь им в ответ.***

***И если вас в другие сети
Затянет и закрутит зло,
Взгляните, как смеются дети,
И станет на сердце светло.***

А.Дементьев

