**Педагогическая мастерская: «Играя оздоравливаемся»**

**Тема: «Смехотерапия – польза смеха для здоровья человека»**

**Цель:** ознакомление педагогов со смехотерапией - одним из современных направлений психотерапии.

**Задачи:**

• способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;

• повысить групповую сплоченность;

• снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;

• улучшить эмоциональное состояние педагогов.

создать благоприятный психологический климат, условия для активного взаимодействия и сотрудничества в педагогическом коллективе;

развивать психологическую культуру, творческий потенциал педагогов;

формировать интерес у педагогов дошкольного образования к дальнейшему изучению актуальной темы

**Оборудование:** мультимедийный проектор, шпажки с улыбкой, коробочка с записками, памятка «Позитивный взгляд на жизнь».

**Ход мероприятия:**

**1. Приветствие. «Такое разное здравствуете…»**

- Добрый день уважаемые педагоги! Вы все хорошо знаете, что слово «здравствуйте» имеет двойное значение, это и приветствие и пожелание быть в здравии одновременно. А хорошему человеку всегда приятно лишний раз сказать «здравствуйте».

**Упражнение «Интонация»**

Цель: развитие экспрессии, навыков активного слушания, эмоциональной сферы.

Все стоят в кругу. Ведущий пускает по кругу мешочек с записками, на которых отражены различные интонации. Участник достает записку из мешочка и произносит слово «Здравствуйте» с разными интонациями (огорченно, искренне, с восхищением, радостно, доброжелательно, ласково, с восторгом, удивленно, громко, тихо, шутливо, злобно, тоном ответственного работника).

**2. Разминка. Игровое упражнение «Да, я такая, а еще…»**

Тема сегодняшнего нашего разговора – смех. Мы поговорим о смехотерапии. Все ли мы умеем улыбаться? Странный вопрос, скажете вы, естественно, все. Тогда, посмотрите друг на друга и улыбнитесь.

Нужно помнить, что волшебными качествами обладает именно истинная, исходящая изнутри, улыбка – только настоящая улыбка идет от самого сердца.

Сейчас, вы улыбнулись друг другу, но была ли ваша улыбка искренней? Возможно да, а может быть, у кого и нет. Я вам предлагаю подарить друг другу настоящие улыбки и делать мы это будем с помощью комплиментов. Каждый- сидящему справа говорит комплимент, а сидящий справа должен ответить: «Спасибо. Да, я такая, а еще я…» и называет свое положительное качество. При этом вы обязательно должны смотреть друг другу в глаза и улыбаться.

**3. Теоретическая часть.**

- Спасибо всем, за настоящие искренние улыбки. Я думаю, что каждый из вас сейчас получил небольшой заряд бодрости и хорошего настроения, которого хватит до конца нашей встречи.

Сегодня мы с вами коснёмся одной из сторон нашей жизни, которая направлена на развитие позитивного отношения к жизни.

Для того, чтобы чётко понять, что такое «Смехотерапия», ответим на два вопроса:

1) Когда мы чувствуем себя счастливыми?

2) Что чаще всего вызывает в нас смех и почему?

**Слайд 2.**Таким образом, мы определили, что СМЕХ –ЭТО СВОБОДА. Он возвращает спонтанность, живость и радость жизни

А теперь подумайте, сколько пользы принесет нашему организму пятиминутный смех? Ученые подсчитали, что пять минут смеха заменяют 40 минут отдыха.

**Слайд 3.**Существует целая наука о смехе и называется она геотология. Она утверждает, что смех, смехотерапия способна положительно влиять на **Слайд 4.**физиологию человека. Во время смеха снижается выброс гормонов стресса - адреналина и кортизона, и стимулируется выделение эндорфинов. При смехе оптимизируется дыхание, улучшается кровоснабжение органов и тканей. Автоматически улучшается самочувствие человека. Смех также стимулирует деятельность иммунной и нервной систем, успокаивает боль и увеличивает сопротивляемость недугу.

Смех – это замечательная дыхательная гимнастика, а еще этот веселый процесс укрепляет мышцы пресса. Полчаса хохота можно приравнять к пятидесяти поднятиям туловища из положения лежа. Некоторые ученые уверяют, что смех стабилизирует работу головного мозга и сердечно-

сосудистой системы. Самое приятное, что доступно оно каждому. Кроме того, смехотерапия способствует очищению верхних дыхательных путей и улучшению циркуляции крови. Поэтому смехотерапию можно приравнять к прогулкам по лесу или кислородному коктейлю.

**Слайд 5.** Часто смех совсем не связан с юмором, например когда смеются дети, или когда смеются люди во время игры, или просто веселье, или смех влюблённых или злорадный смех и т. д...  
**Слайд 6.На сегодняшний день существует три подвида смехотерапии:**  
• Классическая смехотерапия – проведение психологических занятий в группах и индивидуально;  
• Йога смеха – индийская методика правильного, легкого и естественного смеха;Йога Хасья или йога смеха появилась в 1995 году, автором методики стал индийский психиатр Мадан Катария.  
• Медицинская клоунада – сотрудники медучреждения устраивают представления перед пациентами.  
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.

**Слайд 7.**Смех расслабляет и оздоравливает организм, может разрядить напряженную обстановку, позволяет посмотреть на жизненные обстоятельства проще. Некоторые люди знают множество кинокомедий наизусть, просматривают их не один раз, есть любители анекдотов, пародий, шаржей, карикатур. Люди часто просто любят смеяться – это не плохой повод оздоровить обстановку на работе, в семье, а также в других местах, ну и, конечно же, таким образом лечить себя.

**Слайд 8.** А какой самый  быстрый путь расположить человека к себе? Все очень просто - это рассмешить его! Нельзя одновременно злиться и смеяться. Поэтому в работе с детьми можно применить некоторые упражнения из смехотерапии.

Чтобы чему-то научить кого-то, надо это уметь самому, поэтому сейчас мы будем учиться смеяться.

**«Настрой»** Необходимо встать ровно, можно в круг, если вас несколько человек, закрыть глаза, полностью расслабиться. Подумайте о чем-то хорошем, что способно вызвать у Вас улыбку. О теплом солнышке, которое согревает ваше лицо, о событии, которое может заставить Вас улыбнуться. Как только это чувство родится внутри - улыбнитесь ему. Улыбайтесь все шире, почувствуйте, как радость наполняет Вас. Улыбаемся все шире, начинаем смеяться голосом. Возможно, сначала тихо, потом все громче и громче, пока не станете хохотать. Когда насмеетесь — расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза.

**«Застежка-молния»** Представьте себе, что ваш рот особенный, он закрывается на застежку-молнию. Итак, встаем ровно, «берем за уголочек молнии», в вашем случае необходимо приложить два пальца к уголочку губ, как бы «расстегивая» молнию и начать громко смеяться, а потом резко «закрыть» молнию. Можно усложнить, пусть другой участник, будем тем человеком, который открывает вашу молнию, таким образом, будет еще веселей.

**«Мстительный смех»**

Участники становятся друг напротив друга и дружно начинают грозить указательными пальцами друг другу, приговаривая при этом все те же «Ха-ха-ха».

**«Гудящий смех»** Смейтесь с закрытым ртом и при этом гудите.

**«Молчаливый смех**» Широко раскройте рот и смейтесь, не произнося при этом ни звука. Смотрите в глаза других людей и делайте забавные жесты.

**«Делимся смехом»** Становимся в круг, ладошки складываем вместе, как будто хотим набрать воды, подносим к губам, и смеемся в ладошки, как будто мы «кладем» смех в ладошки, потом передаем смех рядом стоящему, как бы выливаем в его ладоши, и так по кругу. Импровизируйте, каждый раз смех может быть разным. Не забывайте, что с каждым разом смеха накапливается все больше, соответственно он уже не может поместиться в ладошках.

**Упражнение «Раз, два, три – правильно иди!»**

Все участники идут по кругу, а ведущий считает. Если он произносит «раз», все идут в том же направлении, как шли. Если говорит «два» все должны развернуться и идти в обратном направлении. Если – «три», нужно передвигаться прыжками. Кто ошибся – выбывает из игры.

**- Игра «Веселый скульптор»**

Все участники делятся на три команды. Каждой из них предлагается изобразить скульптуру на заданную тему:

- Шире улыбка – дальше жизнь.

- Улыбайтесь, и все у вас получиться!

- Улыбка – хороший способ выгладить лучше!

*На подготовку игрокам дается 3—4 минуты.*

**Массажный комплекс «Караван»**

Это комплекс для спины. Участникам необходимо встать в круг друг за другом и выполнять действия, которые зачитывает ведущий.

- Шел по пустыне караван (складываем пальцы обеих рук в кулаки и имитируем ими шаги вдоль спины).

- На одном верблюде ехал падишах АХ (сильно поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «АХ»).

- На другом верблюде ехала красавица ОХ (легко поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение вздохом «ОХ»).

- А за ними бежала любимая собачка красавицы – ИХ-ИХ (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги, сопровождая их звуками «ИХ-ИХ»).

- Вдруг в пустыне подул ветер: сначала сверху вниз и снизу вверх, а затем слева направо и справа налево (гладим спину кистями рук в указанных направлениях).

- Ветер стал таким сильным (движения становятся быстрее и интенсивнее), что в глаза всадникам начал попадать песок (выполняем пальцами точечные нажимы на спину).

- И караван пошел быстрее, а потом и вовсе побежал: сначала падишах АХ (кулаками обеих рук имитируем быстрые шаги вдоль спины), потом красавица ОХ (выполняем те же движения, но легче), затем собачка красавицы ИХ-ИХ (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги).

- Иногда из-за сильного ветра путники сталкивались друг с другом (кулаками обеих рук имитируем столкновения).

- Ветер постепенно стих (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево), но как, же все устали… (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями сверху вниз).

- Остановился караван, и начали путники жалеть друг друга (поглаживаем ладонями плечи, а затем сверху вниз спину).

- После отдыха все развеселились, стали шутить (щекочем) и улыбаться (улыбаемся).

**Упражнение «Зато..»**

Предлагается каждому участнику вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию (допускается анонимность авторства)

Затем все листки тренер собирает ,перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

1.каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая , а простая, *смешная* или даже выгодная с помощью связок типа: «зато…», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось ,потому что…» или «здорово ,ведь теперь…»;

2.после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

**5. Заключительная часть.**

Рефлексия

 У каждого из нас есть что-то, что вызывает искренний смех – этакие «смехотаблетки».

**Упражнение «шкатулка смеха»**

Участники высказываются, собирая в шкатулку, что  приносит положительные эмоции.

Это может быть любимая комедия, смешные рассказы, сборники анекдотов или видеозаписи, на которых запечатлены семейные праздники. Представьте, что эта шкатулка есть у каждого из вас  и открывайте ее, когда это необходимо. Неважное самочувствие, плохое настроение и депрессия отступят под напором радостного смеха!

 Смейтесь на здоровье!!!!

В завершении нашего веселого мероприятия просто улыбнитесь друг другу. Улыбаясь, мы освещаем всех улыбками! Улыбка - это гармония души, мыслей и взгляда. Ну а жизнь - словно фотография. Получается лучше, когда улыбаешься! И чтобы вы никогда не забывали об этом, я предлагаю сфотографироваться с этими замечательными улыбками на вашем лице *В заключении каждому педагогу раздаётся Памятка «Позитивный взгляд на жизнь».*

**Памятка:** **Как выработать позитивный взгляд на жизнь?**

- Научитесь просыпаться с улыбкой и благодарить за новый день.

- Высмеивайте сложные ситуации, доводя их в своем воображении до абсурда. Со временем вы научитесь получать удовольствие даже от них.

- Не бойтесь быть смешными и смеяться над собой. Все самые большие глупости были сделаны с умным выражением лица.

- Улыбайтесь окружающим. Улыбка имеет обратный эффект и скоро вы будете окружены радостными лицами.

- Не задумывайтесь над тем, как звучит ваш смех, получайте удовольствие.

- Выделите ежедневное время для смеха и принимайте его как необходимое лекарство.

- Развивайте свое чувство юмора, и вы увидите, как меняется ваше окружение и мир вокруг.

- Смотрите кинокомедии, юмористические передачи. Также можно распечатать смешные картинки, наклеить их в местах, где вы чаще всего проводите время.

- Встаньте перед зеркалом и попробуйте улыбнуться себе (скорчить рожицу, показать язык своему отражению), попытайтесь задержать свою улыбку. Ваши мысли начнут меняться и через некоторое время улыбка станет настоящей, а не вынужденной/наигранной.

Примеры упражнений 😂  
  
1. Дома выполняйте йоговскую позу смеха. Ложитесь на спину, двигайте руками и перебирайте ногами, как будто вы едете на велосипеде, и начинайте смеяться. Двигайтесь как можно энергичнее, и громко смейтесь не менее 30 с. Затем расслабьтесь.   
  
2. Если вам грустно, растяните губы в улыбку. Мышцы подадут сигнал в мозг, и вам станет веселее. Даже простая улыбка вызывает выработку гормона счастья — эндорфина. А чтобы «приучить» себя улыбаться, рекомендуется ставить себе напоминания или будильник на телефоне на каждый час. Как только он прозвенит, надо растянуться в улыбке. Желательно это делать перед зеркалом. Поначалу, возможно, смех будет не искреннем, но если вы будете проделывать данное упражнение регулярно, то вас начнет веселить сам процесс смехотерапии. :) Вы удивитесь, но это действительно работает. :) Смех войдет в привычку. ;)   
  
3. Медитируйте. Если вас кто-то разозлил, например начальник, представьте его в нелепой ситуации: например, он — это рыбка, плавающая по аквариуму. Она хлопает ртом, а звуком никаких не издает. Создайте у себя в голове самый смешной образ рыбки — и ваш гнев сразу испарится. :)   
  
4. Посмейтесь, издавая следующие звуки «ха-ха-ха» и «хо-хо-хо». Они должны исходить из живота. Делайте это упражнение 1 мин. Затем положите свои руки на горло и снова посмейтесь: «хе-хе-хе». Следите внимательно за процессом, старайтесь уловить момент зарождения искреннего смеха. Данное упражнение напоминает вокалотерапию. Что интересно, звуки «ха» и «хо» использовали много лет назад для изгнания отрицательной энергии — энергии болезней.   
  
5. С утра слушайте веселую бодрящую музыку. Откажитесь от просмотра новостей, триллеров и фильмов ужасов. Смотрите юмористические видео и комедии. Ходите на смешные спектакли и выставки. Читайте веселые рассказы.   
  
6. Заведите веселых друзей и знакомых. Избегайте общения с пессимистами, мрачными и угрюмыми людьми. Вот такие простые упражнения по тренировке смеха помогут вам сделать вашу жизнь более яркой и веселой. Идите по жизни смеясь! ;)

В общем, развивайте и стимулируйте свое чувство юмора. Тогда вы поймете, какая огромная польза от него и от этой «смехотерапии» не только Вам, но и близким людям.