

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА, ЗАНЯТОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Государственное казенное учреждение социального обслуживания

«Республиканский информационно-методический центр

в сфере социального обслуживания»

СМЕХОТЕРАПИЯ  
КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И МЕТОД СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ  
РЕАБИЛИТАЦИИ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И  
ИНВАЛИДОВ

(Методическое пособие для специалистов отрасли)

Казань 2015

**УДК**

**ББК**

**Р**

Пособие разработано в рамках реализации Республиканской программы «Социальная поддержка граждан Республики Татарстан» на 2014 – 2020годы и подпрограммы «Повышение качества жизни граждан пожилого возраста» на 2014 – 2020 годы.

**Общая редакция – Э.А.Зарипова** – министр труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан, к.пед.н.

**Научный руководитель - Н.Н.Исламова** – директор Государственного казенного учреждения социального обслуживания «Республиканский информационно-методический центр в сфере социального обслуживания», к.ф.н.

**Р 18** **Смехотерапия как способ оздоровления и метод социокультурной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов:** Методическое пособие для специалистов отрасли /Л.А.Раимова, Н.А. Федорова.- Казань: Веда, 2015.- 53с.

В предлагаемом пособии представлены методологические подходы к смехотерапии, приведены техники смехотерапии, которые могут быть использованы в практической деятельности специалистов отрасли для досуговой и коррекционной работы.

Данное пособие адресовано специалистам, работающим с гражданами пожилого возраста и инвалидами в организациях отрасли социальной защиты. Пособие может быть полезно людям, интересующимся вопросами смехотерапии и области ее применения.

СОДЕРЖАНИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ. ИСТОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ СМЕХОТЕРАПИИ	4
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СМЕХОТЕРАПИИ	8
1.1. Теория смеха	8
1.2. Основные направления современной смехотерапии	14
Раздел 2. ТЕХНИКИ СМЕХОТЕРАПИИ	18
2.1. Отдельные техники и упражнения по смехотерапии	18
2.2. Тренинг «Смехотерапия, или Смех дело серьезное»	23
2.3. Тренинг «Смехотерапия».	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	34
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	36
ПРИЛОЖЕНИЯ	41

## ВВЕДЕНИЕ

### ИСТОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ СМЕХОТЕРАПИИ



*Смех – это солнце, прогоняющее*

*зиму с человеческого лица.*

*(Виктор Гюго)*

Мир давно догадался, что смех полезен для здоровья. Первые упоминания о смехотерапии есть в китайских манускриптах, рассказывающих о храмах, где люди собирались посмеяться и укрепить здоровье. У римлян существовали священные паяцы, которые лечили силой улыбки. В XIII веке хирурги использовали юмор и смех, чтобы отвлекать своих пациентов от боли. Английский врач Сиденгам (XVII век) писал: «Прибытие паяца в город значит для здоровья его жителей куда больше, чем десятки нагруженных лекарствами мулов». А Зигмунд Фрейд утверждал: «Смех освобождает человека от негативной и разрушительной энергии, а значит, является лучшим восстановителем здоровья».

В старые времена рыбаки брали с собой в море на промысел шутников, юмористов, песенников. Выделяли им такой же пай, как и всем рыбакам, хотя рыбу они не ловили. Они развлекали рыбаков в их тяжелой, опасной, однообразной и психически напряженной жизни на тесном судне и предотвращали тем самым ссоры и даже душевные заболевания. Таких людей называли «Человек — праздник».

Смех рождается и существует в зоне контакта, общения людей, социальных групп, исторических и бытовых ситуаций и даже в зоне контакта различных культур и эпох. «Из всех живых существ только человеку свойственен смех» - заметил мудрый Аристотель. Еще 2000 лет тому назад Гиппократ отмечал в одном из своих сочинений пользу смеха, рассматривал его как лечебное средство. Фридрих Ницше: «Десять раз должен ты смеяться в

течение дня и быть веселым: иначе будет тебя ночью беспокоить желудок, это отец скорби».

Известные русские писатели также высказывались о роли смеха: Лев Толстой утверждал, что смех рождает бодрость, а Максим Горький писал, что «умный смех – превосходный возбудитель энергии». Все существующие теории смеха сформированы на основе трех ключевых традиций. Большая часть концепций опирается на идеи, возникшие в античной мысли и взгляды Платона, Аристотеля, Цицерона, выделивших эстетические и этические параметры смеха.

Второй традицией, оказавшей воздействие на понимание смеха, является немецкая классическая философия, представленная трудами И.Канта, Г.Гегеля, концентрирующая феномен смеха в сфере взаимодействия личности и объекта смешного. Третья традиция прослеживается в работах философов и психологов: А.Шопенгауэра, Ф.Ницше, З.Фрейда. Эта традиция показала сложность и неоднозначность феномена смеха, условность и ограниченность подходов к нему

Современная психология также высоко оценивает влияние смеха, юмора и положительных эмоций на процесс выздоровления. Существует даже специальная наука – гелотология, которая изучает смех и его влияние на физическое и психическое здоровье человека.

Гелотология — наука о смехе (gelos в переводе с греческого – «смех») зародилась в 70-х годах прошлого века в Америке; она изучает смех и его влияние на физическое и психическое здоровье человека. Основателем гелотологии, по одной из версий, называют журналиста Нормана Казинса, вошедшего в историю как «человек, которому удалось рассмешить смерть». Он страдал от редкой болезни суставов. Когда врачи прямо сказали Норману, что его шанс выжить ничтожно мал — всего 1 к 500 — тот не спал всю ночь. А утро встретил с твердым решением бороться за жизнь. Причем, весьма оригинальным способом — с помощью кинокомедий. «Если отрицательные эмоции считаются причинами многих заболеваний, то положительные, в

ударных дозах, возможно, приведут меня к выздоровлению? Ну, а уж если мне суждено умереть, то хотя бы проведу остаток жизни весело...» — рассудил Казинс. По 5-6 часов в день этот прикованный к постели, абсолютно неподвижный человек хохотал над смешными фильмами, а в перерывах — слушал веселые истории, которыми развлекали его близкие и друзья. И, удивительное дело, через неделю страшные боли отступили. Через месяц он начал потихоньку шевелить пальцами рук, а еще через некоторое время — «неизлечимый больной» встал на ноги. Доктора с удивлением признали вчерашнего кандидата в покойники выздоровевшим. Казинсу удалось «высмеять» свою болезнь, и она отступила. Он же первым догадался поставить смех на службу людям. В США, где насчитывают более 600 специалистов по смехотерапии, работают Центры смеха. Люди идут туда, как в клубы фитнеса, поскольку улучшить настроение во время групповых сеансов смеха легче и результат длится дольше. К тому же, это прекрасное времяпрепровождение, а 5 минут смеха, как известно, заменяют 40 минут отдыха.

Во всех крупных городах Индии функционируют специальные «клубы смеха», в которые люди приходили повеселиться от души и «избавиться от стресса и предотвратить инфаркт». Сейчас только в Мумбае (бывшем Бомбее) их более 500. Во многих американских, шведских, французских и австрийских клиниках открыты кабинеты смехотерапии, куда доставляются видеокассеты со строго дозированными порциями смеха; целые каналы телевидения отданы под лечебные увеселительные программы, которые транслируются в госпитали по кабелям. Так намного успешнее идет борьба с хроническими заболеваниями. В детские клиники направляются костюмы клоунов, потешные носы, очки — в них облачаются врачи и медсестры, общаясь с маленькими пациентами. В Израиле в курс подготовки медработников входит метод смехотерапии (в основном они работают с тяжелобольными детьми), в Голландии в штате каждой больницы есть клоун, и на работу он выходит, как и весь медперсонал, ежедневно. В Японии смех официально включен в состав комплексной терапии при туберкулезе (легкие заполняются воздухом полнее, и смех освобождает

пациента от застойных явлений). По всему миру уже давно насчитывается более 10 000 клубов смеха. По смеху также можно определить психотип человека и в зависимости от этого определить, какой метод психотерапии подойдет ему больше.

Однако методы смехотерапии в России в области профессиональной медицины и социального обслуживания граждан распространены не так широко. Поэтому предлагаемые в методическом пособии техники и упражнения могут с успехом использоваться в практической деятельности специалистов, работающих с пожилыми гражданами и инвалидами.

Смеховая культура XXI века обладает рядом особенностей. Смех несет на себе отпечаток времени. Информационные технологии, которые стремительно развиваются в настоящее время, приобщая нас к всемирному сообществу, обучая мыслить масштабными категориями, снижают эмоциональную окраску восприятия окружающего мира, событий, людей. Однако, даже здоровые люди, имея много возможностей общаться с помощью технических средств, часто остаются наедине с самим собой в реальной жизни. В особенности происходящее влияет на психику граждан пожилого возраста и инвалидов. Однако смех, в силу своих особенностей может компенсировать негативные стороны информационного образа жизни, давая «живой» отклик на происходящее.

В работе с пожилыми людьми с успехом используется метод смехотерапии. В Удмуртской Республике специалисты Комплексного центра социального обслуживания населения г.Сарапула применяют классическую смехотерапию, направленную на психосоциальную реабилитацию, снятие напряжения, коррекцию многих негативных чувств.

В Республике Татарстан метод смехотерапии также используется в практике

## **Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СМЕХОТЕРАПИИ.**

### **1.1. ТЕОРИЯ СМЕХА**

Ученые утверждают, что для здоровья женщине необходимо смеяться около 16 раз ежедневно, мужская доза смеха – 17 раз, пишет HealthyStyle.info. По данным статистики человек за 70 лет жизни смеется в среднем 623 дня, а плачет 50 дней. Первая детская улыбка появляется в 3-4 месяца. Наиболее смешливый возраст – 6-7 лет. Дети смеются около 250 раз в день. Для сравнения – взрослый человек может улыбнуться максимум 12 раз в день. Когда человек улыбается, в этом принимают участие 17 лицевых мышц, а когда он в минорном настроении и хмурится, то задействовано 43 мышцы. Очевидно, что излишняя угрюмость на лице не способствует сохранению молодости. Самыми веселыми людьми в мире считаются кубинцы и бразильцы, устраивающие карнавалы, вечеринки с песнями, танцами и розыгрышами. Самыми угрюмыми являются жители скандинавских стран — жители Финляндии, Швеции, Дании, Норвегии улыбаются весьма редко. Эксперты насчитывают до 300 разновидностей смеха. Он может быть грустным и веселым, добрым и саркастическим, душевным и гордым, презрительным и наглым, многообещающим и пустым, ироническим и смущенным, простосердечным и бесстыдным, искренним и ядовитым, умным и глупым, испуганным, ироничным и добросердечным, циничным и скромным. Предположительно, не каждый вид смеха положительно влияет на здоровье человека — это материал для дальнейших исследований.

Кроме того, когда человек смеется:

- пульс учащается до 120 ударов в минуту;
- охлаждается кровь в сосудах головного мозга, что способствует большой рассудительности ума;
- стимулируется работа левого полушария, которое отвечает за творческие процессы;
- смех оказывает на организм тот же эффект, что и витамин «С».

Смех можно рассматривать и как специфический массаж, способствующий расслаблению более 80 групп мышц. Эффект от 20 секунд интенсивного смеха равен результату, которого можно добиться, если три минуты энергично заниматься греблей. Одна минута смеха равна пятнадцати минутам езды на велосипеде, а посмеявшись четверть часа, можно сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада.

Смех вызывает в организме комплексный биохимический процесс. Учёные, в процессе наблюдения за испытуемыми и пациентами, применяющие смехотерапию, пришли к следующим выводам:

- смех воздействует благотворно на весь процесс дыхания. Невролог Уильям Фрай из медицинской школы Стендфордского университета в своей статье "Дыхательные компоненты весёлого смеха"<sup>1</sup> рассматривает смех как особый способ дыхания, при котором вдох продлевается и становится более глубоким, а выдох, напротив, укорачивается и становится более интенсивным, так что лёгкие полностью освобождаются от воздуха;

- смех снимает стресс, улучшает кровоснабжение мозга;

- смех предупреждает раннее старение, продлевает жизнь и улучшает её качество;

- «смех даёт ощущение здоровья, активизирует все важные процессы в организме»<sup>2</sup>;

- смех стимулирует укрепление иммунной и нервной систем;

- смех - эффективный способ разрешения конфликтов.

Таким образом, смех - это коммуникативный феномен, именно поэтому он приобретает универсальный характер. Определение «человек смеющийся» лежит в одной плоскости с понятиями «человек разумный». Смех повышает творческие способности и умение решать различные задачи. Он активизирует лимбическую систему мозга, соединяя левое и правое полушария. Чувство юмора, способность шутить и понимать шутки собеседника являются

---

<sup>1</sup> О природе смеха: материалы круглого стола. — Одесса: ООО Студия «Негоциант», 2000

<sup>2</sup> Кант Э. [Критика способности суждения](#)

отражением высокого уровня интеллектуального развития человека и повышенной координации работы между двумя полушариями головного мозга. Смех помогает преодолевать чувство страха. По наблюдениям французского врача Генри Рубинштейна чувство страха присуще нерешительным, робким людям. "Специфическое "смеховое" дыхание, - как утверждает он, - помогает бороться с этим явлением".<sup>3</sup> Смех снимает физическую и психологическую усталость. Улыбка помогает человеку переключиться на другое состояние.

Смех считается вызывающим привыкание и пристрастие. Учитывая ряд положительных моментов с точки зрения здоровья, проведение смехотерапии желательно. Она даёт ощущение здоровья из-за высвобождения эндорфинов и нейропептидов. Гарантируя вдыхание большего количества кислорода – проводника жизни, смехотерапия позволяет людям чувствовать себя лучше. Она уменьшает стресс, ведя к снижению ригидности (неподвижности) мускулов, что в свою очередь приводит к их расслаблению и, в дальнейшем, к уменьшению головных болей, болезненных ощущений в теле и других проблем со здоровьем.

В результате смехотерапии кровеносные сосуды расширяются, давление крови падает на 10-20 миллиметров ртутного столба после 10 минут смеха, что очень полезно для гипертоников. Поскольку в результате смехотерапии повышается количество специальных клеток организма, убивающих антитела и внешние инфекционные микроорганизмы, она также улучшает иммунитет, что подтверждается тем фактом, что тысячи людей, практикующих смехотерапию в клубах смеха, реже других болеют кашлем и простудой. Смеясь, мы заставляем работать примерно 80 групп мышц, причем мышцы брюшного пресса, напрягаясь, улучшают работу кишечника. Ученые из университета Вандербильта доказали, что смех помогает снизить вес. 10-15 минут ежедневного хохота сожгут до 50 калорий. Смех является самым лучшим

---

<sup>3</sup> использованы материалы с сайта <http://medicinform.net/>

антидепрессантом, замечательно расходует калории и даже снижает уровень сахара в крови.

Смех полезен по самым разным причинам. Он является гарантированным мощным антистрессовым фактором, уменьшает приступы астмы, увеличивает выносливость, ослабляет боль при артрите, гарантирует хороший сон и поднимает настроение. Поскольку после смеха уровень серотонина повышается, смехотерапия также является эффективным противоядием и от депрессии.

Смех сохраняет здоровье и продлевает жизнь. В некоторых странах разработаны специальные лечебные методики, смех в них выступает главным инструментом лечения различных заболеваний. Смех по своей энергетике противоположен печали и страху. Замечено, что при смехе у человека не только понижается артериальное давление, но и нормализуется работа сердца и улучшается дыхание. При смехе меняется дыхательный ритм (вдох делается более продолжительным, а выдох укорачивается), что резко улучшает кровоснабжение органов и тканей – для организма это равносильно прогулке в лесу или кислородному коктейлю. Следовательно, улучшаются и самочувствие человека, и его настроение – организм смеющегося вырабатывает "гормоны счастья" - эндорфины, повышается уровень серотонина. Кроме того, смех стимулирует деятельность иммунной и нервной системы, успокаивает боль, снимает стресс и нормализует работу кишечника. Смех повышает творческие способности и умение решать различные проблемы и даже улучшает внешний вид (тонизирует лицевые мышцы). Во время смеха мышцы лица сокращаются, затем расслабляются – это своего рода «зарядка для лица». Американские ученые пришли к выводу, что активность лицевых мышц способствует улучшению кровоснабжения головного мозга. В результате повышается умственная работоспособность, в голову приходят свежие идеи и мудрые решения. Учеными подмечено, что люди, не умеющие смеяться, а, следовательно, и расслабляться, больше подвержены приступам депрессии, едят не здоровую пищу и много курят.

Важно уметь посмеяться над своими неудачами, ошибками, которые сразу же меняются на положительные эмоции и отходят на второй план. Смех – не только универсальный ключ к долголетию, но и путь к здоровью и благополучию. Смех увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество. Американские психологи провели исследование, в котором приняли участие 10 человек. Им было предложено посмотреть несколько смешных видеозаписей. За два дня до эксперимента, за 15 минут до начала просмотра и сразу же после завершения специалисты из Центра нетрадиционных способов лечения Калифорнийского университета оценивали по нескольким показателям психологическое состояние обследуемых. Оказалось, что даже сама мысль о "будущем веселье" улучшает состояние организма. Так, за два дня до начала эксперимента у людей снижались показатели депрессии (на 51%), смущения (36%) и усталости (15%). К концу просмотра жизнь становилась еще веселее – депрессия исчезала на 98%, смущение – на 75% и усталость – на 87%.

В медицинском центре университета Калифорнии ученые выяснили, что под влиянием смехотерапии повышается иммунитет. Исследуемые подвергались вынужденному веселью, вызванному все тем же нехитрым способом — трансляцией комедий. Пока первая группа хохотала, вторая (группа контроля) сидела спокойно, не слыша смеха своих товарищей.

Врачи определили (по анализам крови, взятым до, после и в течение исследования), что реакция на юмор вызывает физиологические процессы, подобные тем, которые происходят у спортсменов. В группе смеха было отмечено уменьшение уровней гормонов напряжения — кортизола и адреналина, что позволяет более эффективно работать иммунным системам организма. Так, в проведенном исследовании установлено увеличение количества Т-лимфоцитов, борющихся с вирусами. Иначе говоря, реакция иммунной системы на смех прямо противоположна реакции на стресс.

Директор центра превентивной кардиологии Мэрилендского университета (США) Майкл Миллер провел другое интересное исследование. В нем участвовали 150 человек, перенесших инфаркт или коронарное

шунтирование, и 150 здоровых людей. Участники прошли простой тест с самыми обыкновенными вопросами о том, как они поведут себя, если, например: «официант обольет вас кофе», «наступят на ногу в транспорте», «порвется ручка у портфеля» и так далее. Оказалось, что «сердечники» в основном реагировали угрюмо или враждебно, а здоровые — чаще с юмором.

Ученый сделал вывод, что злоба, стресс вызывают нарушение эндотелия — защитной внутренней оболочки кровеносных сосудов. Это приводит к накоплению холестерина на стенках коронарных артерий и ведет к инфаркту и ишемии. Специалисты этого же университета выяснили, что смех оказывает очень благотворное воздействие на кровеносные сосуды: у добровольцев, смотревших «серьезный» фильм, кровоток тормозился на 35%, а при просмотре комедии — наоборот, кровь на 22% разгонялась.

Как установили все те же американские ученые, существует взаимосвязь между активностью лицевых мышц и кровоснабжением головного мозга. Когда человек смеется или хотя бы улыбается, приток крови к мозгу усиливается, он получает больше кислорода, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии, кроме того мускулы лица приподнимаются и приходят в движение. То есть смех от души тонизирует мышцы лица, да и прилив крови изрядно питает кожу, что необходимо для сохранения ее тонуса. Происходящая в организме человека во время смеха настоящая «биохимическая буря» ликвидирует усталость, а кожу лица делает эластичной.

**Таким образом, применение технологии «Смехотерапия» поможет гражданам пожилого возраста и инвалидам для:**

- укрепления иммунной системы и системы кровообращения
- Снижение потребления кислорода тканями
- Стимуляция легких и сердца
- Расслабление всех мышц тела
- Активизация выброса эндорфинов (естественные обезболивающие гормоны)

- Улучшение пищеварения, выделительной системы
- Уменьшение боли
- Оптимизация кровяного давления
- Улучшение умственных способностей (скорость мышления, память, творчество)

***Что еще может смех:***

- Улучшить общее самочувствие, настроение
- Уменьшить стресс, напряжение
- Научить расслабляться
- Улучшить сон
- Улучшить качество жизни
- Улучшить социальную адаптацию и отношения с окружающими
- Привить привычку чувствовать себя хорошо

Таким образом, смех имеет огромное влияние на организм. Это связано с интенсивной выработкой нашим организмом нейромедиаторов: дофамина, серотонина и "гормонов счастья" - эндорфинов. Смех - полезное физическое и дыхательное упражнение, заставляющее одновременно работать 80 групп мышц. У человека двигаются плечи, вибрирует диафрагма, расслабляются мышцы шеи, спины и лица, пульс учащается. Кроме того, смех является своеобразным допингом для всего организма, а так же обладает анестезирующим действием.

## **1.2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ СМЕХОТЕРАПИИ**

**Классическая смехотерапия (юморотерапия).** Одно из направлений терапии смехом — проведение смехотерапевтом индивидуальных или групповых занятий, на которых люди смеются (рассказывают анекдоты, смотрят комедии). На сеансах групповой смехотерапии пациенты коллективно просматривают веселые фильмы и телепередачи, рассказывают анекдоты или смешные случаи из жизни, а также прослушивают аудиозаписи людей,

обладающих особо заразительным смехом. Занятия могут быть и индивидуальными.

Опыт применения метода смехотерапии в работе с пожилыми людьми показал, что в организациях социальной сферы классическая смехотерапия используется достаточно широко и с большим успехом. Она направлена на психосоциальную реабилитацию, снятие напряжения, устранение многих негативных чувств.

**Йога смеха (хасья йога)** - разработанная индийскими медиками, обучает человека смеяться легко и часто. При "Йоге смеха" тренируется привычка смеяться спокойно и естественно, спонтанно. Упражнения комплекса "Йога смеха" возвращают рефлексорный смех, заложенный нам природой, смех, которым смеются дети. В западной культуре смеха, принято считать, что он должен стимулироваться — юмором, шутками, клоунадой и прочим. Смех без причины считается в лучшем случае признаком дурачины, а в худшем - психическим расстройством.

На востоке отношение к смеху всегда было несколько другое. Открытие того, что искусственный смех имеет такое же влияние на организм, как и искренний, принадлежит бомбейскому доктору Мадану Катариа. В 1996 году он предложил метод групповой смехотерапии, основанный на техниках йоги и включающий в себя дыхательные упражнения, подтягивания, элементы релаксации со смехом, а также разнообразные способы стимулирования смеха. Приверженцы этого метода практикуют групповой смех в сочетании с традиционными йоговскими упражнениями и мягкими растяжками. Упражнения школы возвращают рефлексорный, заложенный природой смех, подобный детскому, учат людей смеяться правильно, непринужденно и часто. Основная идея хасья-йоги — *каждый из нас может научиться смеяться осознанно, не имея на то никаких особых причин, а также уметь переходить от искусственного смеха к естественному.* При этом человек становится более уверенным в себе, устраняются такие отрицательные эмоции, как ревность, страх, чувство вины и гнев. Смеясь, участники клубов обретают умение быть

естественными и непринужденными в общении, давать выход подавляемым чувствам, жить в гармонии с собой и окружающим миром. Методика хасья-йоги становится всё более популярной в различных странах.

Вот некоторые примеры того, что учатся делать на занятиях приверженцы этого метода:

- учатся естественно воспроизводить «приветственный» и «извиняющийся» смех;

- исполняют смех льва, мыши;

- изображают веселящийся дверной замок или его скрипучий смех;

- пытаются показать хохочущие тапки;

- имитируют нанесение на лицо крема, заставляющего улыбаться.

Смех в йоге — та же дыхательная гимнастика. Притом, разная тональность смеха влияет на разные органы. Например, низкое «хо-хо» — на органы брюшной полости, «ха-ха» стимулируют работу сердца, а высокие звуки «хи-хи» важны для горла и кровоснабжения мозга.

Любой обычный сеанс йоги смеха длится 30 минут. Ниже мы приводим некоторые упражнения, которыми можно заниматься самостоятельно дома (либо на работе).

**Медицинская (больничная) клоунада.** Третье направление смехотерапии представляют больничные клоуны. В странах Западной Европы бригады клоунов-докторов работают при больницах уже 20 лет.

Считается, что именно они заложили основы современной смехотерапии в 70-х годах XX века. Идея создания «скорой клоунской помощи» была реализована Майклом Кристенсеном — основателем Бостонского цирка. Когда его брат умирал от рака, он с группой товарищей выступал в госпитале перед больными детьми. После смерти брата Кристенсен понял, что смехотерапия — дело всей его жизни. Бригады «скорой клоунской помощи», сотрудники которой посещали ребятишек, больных раком, были организованы в Нью-Йорке и госпиталях Бостона, а после идею подхватили во Франции, Германии,

Бразилии. Сегодня во многих странах существуют объединения клоунов-докторов, которые работают в основном, с тяжелобольными детьми.

Медики с изумлением констатировали, что после визита клоуна эффективность лечения возрастала многократно. Именно с этого времени лечебные клоуны начали свое победное шествие по миру.

В Германии есть целая ассоциация врачей-клоунов, которые превращают в игру лечение тяжелобольных детей.

В крупных больницах Австрии и Голландии в штатном расписании появились ставки лечебных клоунов. В 2001 году стараниями американца Гарри Эдвардса гражданское объединение «Лечебный клоун» появилось и в Чехии. Входящие в него волонтеры регулярно устраивают клоунады в чешских больницах. В настоящее время к их движению присоединились Польша и Венгрия. В Израиле — в одном из госпиталей были организованы шестимесячные курсы по обучению врачей, медсестер и физиотерапевтов специальности «медицинский клоун». Их выпускники работают во всех крупных медцентрах страны.



## **Раздел 2. ТЕХНИКИ СМЕХОТЕРАПИИ**

### **2.1. ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ ПО СМЕХОТЕРАПИИ**

Смехотерапия комплексно воздействует на функциональные системы человека, является наиболее быстрым и сильнодействующим средством для устранения внутренних напряжений и восстановления гармоничной работы всего организма человека. Однако, для достижения максимального эффекта необходимо грамотное и дозированное применение смеха.

Смехотерапия - это целая программа, включающая в себя: статические и динамические упражнения, основанные на йоговской гимнастике и направленные на разработку позвоночника, снятие напряжения на всех уровнях; обучение дыхательным упражнениям для стабилизации нервной системы и психики; обучение состоянию глубокого расслабления, внутренней тишины и покоя. Совокупность вышеперечисленных приемов приводит к восстановлению, оздоровлению и омоложению всего организма.

Специально подобранные дыхательные и физические упражнения дают глубокий отдых и расслабление, что ведет к очищению нервной системы и психики. А чередование смеха и релаксации позволяет последовательно увеличивать нагрузки смехом и, с каждым занятием, все глубже очищать и укреплять организм.

Смех абсолютно естественен, у него нет негативных побочных явлений. Смех разворачивает человека на позитивное восприятие жизни. Уходят страхи, переживания, тревоги. Оздоровление и восстановление происходит без лекарств. На занятиях смехотерапии люди учатся максимально открываться смеху, доверять ему, как хорошему, верному другу.

Задача смехотерапии - убрать скопившиеся зажимы и напряжения на уровне интеллекта, нервной системы, физиологии, гладкой мускулатуры, которые, усугубляясь, приводят к болезням и старению организма. В комплексном воздействии смехотерапия позволяет высвободить огромное количество жизненной энергии, которая ранее тратилась на поддержание

внутренних напряжений, а затем, направить ее на омоложение и оздоровление всего организма.

Занятия смехотерапии должны проводиться в уютной обстановке в легкой игровой форме. Упражнения включают в себя разнообразные способы стимулирования смеха. Предлагается комплекс дыхательных упражнений, чтобы научить человека "правильно дышать", убрать блоки и активизировать диафрагму. Правильное дыхание во время смеха помогает обретать уверенность, преодолевать чувство страха, избавляться от злости. Дыхательные упражнения хорошо сочетать с телесными, для стимуляции диафрагмы, мышц живота и легких. Упражнения на расслабление дают легкость в голове, душе и теле. И, наконец, веселые упражнения с искусственным смехом подготавливают участника к естественному спонтанному смеху, который и является целью занятий смехотерапии. Смех возвращает спонтанность, радость бытия, развивает чувство юмора, открывает творческие способности.

#### *Примерная программа занятий:*

- на первом этапе руководитель группы – специалист-психолог или смехотерапевт рассказывает о возможностях терапии;
- участники знакомятся друг с другом, представляя себя по очереди, (можно использовать различные вспомогательные предметы, например: маску–нос клоуна и пр.)
- упражнения: эта часть занятий посвящена обучению упражнениям по расслаблению мышц и снятию мышечных зажимов, приводящих к эмоциональному напряжению;
- участники пробуют искать в себе и вспомнить детскую улыбку и детский смех – наиболее здоровый. Для того чтобы разбудить в себе ребенка используются игры, танцы, музыка;
- обмен опытом, пережитым во время занятий между участниками группы.

#### **Некоторые смехотерапевтические приемы:**

1. Прodelайте простое упражнение – встаньте, вздохните и ... рассмейтесь! Получилось? Мы слишком серьезны, поэтому нам так сложно искренне

рассмеяться. Услышав веселую шутку, мы всего лишь улыбнемся. А ведь именно смех, а не дежурная улыбка, приносит максимум пользы. Потренируйтесь – и вы научитесь смеяться в любой момент.

2. Прodelайте еще одно упражнение – улыбнитесь и удерживайте улыбку. Ход мыслей и даже настроение начнут улучшаться – и вот уже ваша улыбка станет не наигранной, а настоящей.

3. В американских книгах можно найти такую рекомендацию: «Встаньте перед зеркалом и начните корчить рожицы и показывать язык своему отражению! Смех не заставит себя ждать!». Наверное, такой способ не всем подходит, но ведь у каждого из нас есть что-то, что вызывает искренний смех – такие «смехотаблетки».

4. Это может быть любимая комедия, смешные рассказы, сборники анекдотов или видеозаписи, на которых запечатлены семейные праздники. Соберите для себя шкатулку смеха и открывайте ее, когда это необходимо. Неважное самочувствие, плохое настроение и депрессия отступят под напором радостного смеха! Смейтесь на здоровье!

### **Самостоятельные упражнения по смехотерапии**

Упражнения надо было выполнять перед зеркалом.

1. Глубоко вдохнуть и на выдохе произносить: «ха-ха-ха», «хо-хо-хо», «ху-ху-ху», «хе-хе-хе».

2. Растягивать губы в улыбку, затем плотно сжимать их. Повторить несколько раз.

3. Выпятив нижнюю губу вперед, затем надкусить ее, повторить несколько раз.

4. Сдвинуть рот вправо, влево.

5. Попытаться нижней губой дотянуться до носа, расслабиться.

6. Повторить первое упражнение.

Увидев в зеркальном отражении смешные рожицы, вы обязательно начнете улыбаться.

## **Методика хасья-йоги**

Смехотерапия и йога - это уникальная концепция, которая сочетает в себе физические упражнения со смехом и дыхательные практики.

### *1. Упражнение «Глубокое дыхание»*

Сядьте удобно и закройте глаза. Затем глубоко вдохните и медленно выдохните. Дышите через нос. Воздухом заполняйте сначала живот, потом грудь. Заполняйте все отделы легких: сначала нижние, затем верхние. После вдоха делайте полный глубокий выдох. Воздух должен сначала выйти из легких, потом из живота, до тех пор, пока его совсем не останется в теле. Представляйте, что при вдохе в тело вливается жизненная энергия, а при выдохе вас покидает негативная энергия.

### *2. Упражнения на растяжку*

2.1. Исходное положение – стоя. Шагните правой ногой далеко вперед и согните ее в колене. Левую ногу держите прямой. Постарайтесь присесть как можно глубже так, чтобы колено левой ноги почти коснулось пола. Зафиксируйте позу. Повернитесь и повторите это же упражнение для левой ноги.

2.2. Исходное положение – сидя на полу, ноги прямые. Соединив ноги вместе, делаем пружинистый наклон вперед. Упражнение полезно для мышц спины и ног.

2.3. Исходное положение – лежа на спине. Согните в колене правую ногу и подтяните ее руками к груди. Задержите позу. Сделайте это же упражнение для левой ноги. Затем подтяните вместе оба колена к груди и перекатитесь назад так, чтобы колени коснулись лба. Упражнение разрабатывает двуглавую мышцу бедра и позвоночник.

3. *Упражнения на скандирование.* Каждое упражнение выполняется в течение 1-2 минут.

3.1. Делаете ряд простых упражнений (любых), в которые включаете скандирование «хо-хо-ха-ха», затем хаотичное движение по комнате и установление контакта глазами с другими участниками.

3.2. Упражнение «Смех по телефону»: каждый из участников делает вид, что говорит по мобильному телефону, затем, установив контакт с любым участником группы, скандирует свое «хо-хо-ха-ха».

3.3. Упражнение «Мстительный смех»: участники грозят друг другу указательными пальцами и выкрикивают: «Ха!»

3.4. Упражнение «Почему я?»: участники, уперев руки в боки, смотрят на другого и говорят «Почему я? Ха-ха-ха».

После выполнения каждого упражнения со скандированием выполняется упражнение «глубокое дыхание» и растяжка. Затем переход к следующему упражнению со скандированием. Сочетание глубокого дыхания, растяжек и скандирования прекрасно стимулирует, активизирует диафрагму, легкие и мышцы живота. Пребывание в неординарных, дурацких позах (особенно других участников) вызывают заразительный смех. Единственное правило – смеемся друг с другом, а не «друг против друга». И помним, что занимаясь смехотерапией, мы избавляемся от негатива и болезней, делая свою жизнь веселой и радостной.

Современная медицина рассматривает смех как особый способ дыхания, при котором вдох продлевается и становится глубже, а выдох укорачивается. Интенсивность дыхательных движений при этом такова, что легкие полностью освобождаются от воздуха. Смех ускоряет газообмен в три-четыре раза.

Чтобы в совершенстве овладеть секретами смехового мастерства, поначалу необходимо разучить «дыхание животом», активизирующее диафрагму. Для этого достаточно просто расслабить брюшной пресс и дышать глубоко, так, чтобы живот наполнялся воздухом. После этого можно приступать к освоению так называемого рефлекторного смеха. Сделайте глубокий, интенсивный вдох, а затем короткий, одним толчком, выдох. Каждое занятие продолжается примерно 30 минут.

## **2.2. ТРЕНИНГ «СМЕХОТЕРАПИЯ, ИЛИ СМЕХ ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ». \***

*Целевая группа:* психологи, специалисты по социальной работе, воспитатели.

*Временные параметры:* 1 час.30 мин.- 2 час.

*Используемые методы и методики:* Смехотерапия. Мини-лекции (теория, история смеха, механизмы смеха, виды смеха, смех детский и взрослый и т.д.). Ролевые игры. Просмотр видеороликов. Дыхательные упражнения.

*Формы работы:* Групповая работа. Работа в парах.

*Материалы и оборудование:*

- Мультимедийное оборудование.
- Мягкая игрушка-подушка «Смешаша».
- Карандаши. Бумага для записи.
- Аксессуары к упражнениям и играм:

Упражнение «Роддом» - парики, погремушки, свистки, пищалки, носы, маски. Упражнение «Толстощекий губошлеп» - леденцы, салфетки, одноразовые тарелки.

*Цели и задачи:*

Познакомить специалистов с методом смехотерапии – дать теоретические знания о методе и научить практическим навыкам ведения тренинга с клиентами – с целью дальнейшего внедрения метода в практику работы специалистов.

- расслабление мышц («Смех – судорожная разрядка мышц» Дарвин);
- создание положительных эмоций, улучшение настроения;
- убрать скопившиеся зажимы и напряжения на уровне интеллекта, нервной системы, которые, усугубляясь, приводят к болезням и старению организма;
- повышение стрессоустойчивости;
- зарядка позитивными эмоциями;
- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности.

## Ход тренинга

### 1. Упражнение на знакомство «Здравствуй, Смешана».

Знакомство с участниками группы с использованием подушки Смешани.

2. *Мини-лекция* «Смех и смехотерапия: история и теория. Направления смехотерапии».

### 3. Смехоробика «Пять шагов к улыбке». Работа в круге.

Для того чтобы вызвать на лице искреннюю улыбку, поначалу нужно расслабить лицевую мускулатуру. Предлагаемые упражнения помогут восстановить полный спектр мимической выразительности лица.

3.1. Выдвинуть нижнюю челюсть вперед, показать зубы и придать лицу выражение злости. Делая это, желательно издавать какие-нибудь подходящие звуки.

3.2. Несколько раз жестко приподнять и опустить выдвинутую вперед нижнюю челюсть, сопровождая это действие любыми соответствующими звуками.

3.3. Подвигать выдвинутой вперед нижней челюстью вправо и влево. Прodelать это медленно, сдвигая ее в сторону как можно дальше.

3.4. Высунуть язык как можно дальше, сопровождая это мычащим звуком, как будто вы дразните кого-то.

3.5. Несколько раз поднятть брови как можно выше и опустить их.

3.6. Лицевая гимнастика. Работа в парах.

Необходимо поднять брови, выпучить глаза и максимально выдвинуть подбородок.

3.7. Расслабляющее упражнение. Работа в круге.

Участники группы наклоняются вперед, встряхивают руками. Затем распрямляются, поднимают руки вверх и на подъеме четко произносят «Ха – хе – хо – хи». Упражнение выполняется 3-4 раза.

### 4. Упражнение «Роддом». Работа в парах.

Группа делится на пары – «мам и пап». Смысл упражнения – «мама» должна невербально объяснить партнеру (папе), кто родился, с каким весом, на

кого похож и т.д., используя предложенные аксессуары. Папа должен считать информацию. Задания для «мам»:

1. Родился негритенок с курчавыми волосами и большими ушами, вес 4 кг.

2. Родилась тройня. Все мальчики по 3 кг. Один рыжий, похож на папу. Двое без волос, но с большими глазами.

3. Родилась девочка – красавица. Вес 3.5 кг. Блондинка с голубыми глазами.

И т.д.

5. *Мини-лекция «Виды смеха».*

6. *Показ и обсуждение видеосюжета «Веселый трамвайчик».*

7. *Упражнение «Толстощекий губошлеп».* Работа с двумя добровольцами.

Смысл упражнения – набрать в рот как можно больше леденцов, каждый раз проговаривая фразу «Толстощекий губошлеп». Побеждает набравший наибольшее количество конфет.

8. *Упражнение «Ха-ха-ха. И всего-то».* Групповая работа (10 мин).

Каждый участник должен написать перечень своих проблем: как глобальных, так и сиюминутных. По желанию проблемы озвучиваются. Каждая проблема сопровождается фразой «Ха-ха-ха. И всего-то». Цель упражнения – снижение остроты проблемы, возможность взглянуть на нее со стороны, снятие напряжения.

9. *Смехоробика.*

9.1. *Упражнение «насос».*

Ноги на ширине плеч. Руки опущены. Пальцы рук переплетены. Участники наклоняются вниз, с усилием, как бы преодолевая некое сопротивление. На выдохе громко произносят «хо – ха – хе - хи». Выполняют 4-5 раз. Цель упражнения – расслабление мышц.

10. *Обратная связь.*

/\* Тренинг разработан на основе материалов авторов И.Г.Паламарчук и А.В. Рыбальченко./

### 2.3. ТРЕНИНГ «СМЕХОТЕРАПИЯ».\*

**Целевая аудитория:** граждане пожилого возраста, инвалиды - получатели социальных услуг.

**Цель:** Управление эмоциональными состояниями, увеличение жизненных сил, повышение творческой активности.

**Задачи:**

- 1.Определение понятия «гелотология» или смехотерапия.
- 2.Обучение упражнениям метода смехотерапии, упражнениям на скандирование.
- 3.Визуализация и осознание позитивного отношения к жизни посредством методики «Зато...».
- 4.Стимулирование, активизация диафрагмы, мышц живота и лёгких с помощью телесно-ориентированной терапии: сочетание глубокого дыхания, растяжек и скандирования.

**Оборудование:** микрофон, проектор, бумага, ручки, флипчарт , круг Эйлера.

Этапы	Содержание	Время	Примечание
1.Организац-онный	Добрый день! Сегодня мы коснёмся одной из сторон нашей жизни, которая направлена на развитие позитивного отношения к жизни. Я уверена, что каждый из вас желает внести больше радости и смеха в свою жизнь, освободиться от неуверенности в себе, страхов и депрессий, быть бодрыми и энергичными. Как нам достичь радости и удовольствия? Как увеличить жизненные силы? Как получить «гормоны счастья» - эндорфины? Сегодня мы займёмся осознанным «лечением смехом».	1 мин	10-15 человек Сидят на стульях в кругу, ведущий замыкает круг.

<p>2. Выделение основных понятий</p>	<p>Для работы нам необходимо ближе познакомиться со следующими понятиями: «гелотология» или «смехотерапия».</p> <p>Для того, чтобы чётко понять, что такое «Смехотерапия» ответим на два вопроса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-ая группа обсуждает и готовится ответить на вопрос: «Когда мы чувствуем себя счастливыми?»</li> <li>-2-ая группа обсуждает и готовится ответить на вопрос: «Что чаще всего вызывает в нас смех и почему?»</li> </ul> <p>Таким образом мы определили, что СМЕХ – ЭТО СВОБОДА. Смех возвращает спонтанность, живость и радость жизни!</p> <p>Специалисты по смехотерапии утверждают, что беззаботный хохот положительно влияет на физиологию человека. <b>Пять минут смеха</b> заменяют <b>40 минут отдыха</b> и если у вас нет времени на релаксацию, устройте сеанс смехотерапии. Смех — лечебное средство, которым человека наградила природа, это лекарство не имеет побочных действий.</p> <p>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.</p> <p><b>Гелотология или смехотерапия</b> (греч. "смех" и "учение") — это вид психотерапии, использующий регулярный просмотр комедий, смешных</p>	<p>15 мин</p>	<p>Разбить участников на две группы.</p> <p>Ответы групп</p>
--------------------------------------	---	---------------	--

	<p>телевизионных передач, воспоминание юмористических эпизодов из жизни, ведение пациентами юмористических дневников.</p> <p>Основателем считается американский журналист <b>Норман Казинс</b>. Врачи вынесли ему смертный приговор, так как Норман заболел редким заболеванием (коллагенозом). Выйдя из больницы, он начал просматривать по несколько комедий в день. Через некоторое время его состояние стало улучшаться, он стал двигаться самостоятельно, улучшился сон, прошли боли. Спустя несколько месяцев Норман вернулся к работе. После такого чуда учёные стали изучать целительные способности смеха.</p>		
3.Упражнение -знакомство	<p>Встаньте лицом друг к другу. Мы здороваемся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Китай (ладошки лодочкой, поклон)</li> <li>2. Подростки (ладони, локти, колени и т. д )</li> <li>3. Татарстан (пожимают друг другу руки)</li> <li>4.Франция (обнимают друг друга)</li> <li>5.Япония (низко кланяются).</li> <li>6.Новая Гвинея (поднимают вверх брови).</li> <li>7.Туареги (племена в Сахаре) прыгают, кланяются, кривляются.</li> <li>8.Африканцы (хлопают ладонями по бёдрам, потом со всей силы топают ногами и сгибают колени, и, наконец, раздувают грудные клетки, выпучивают глаза и, время от времени, высовывают языки.</li> </ol>	5 мин.	Каждый должен поздороваться со всеми по кругу.
4.Упражнение -разминка, диагностика	Делаете ряд простых упражнений (ваша фантазия), в которые включаете	15 мин.	Каждый выбирает себе пару

	<p>скандирование "хо, хо, ха, ха", движение по комнате, контакт глазами.</p> <p>2. Упражнение "смех по телефону": каждый из участников делает вид, что говорит по мобильному телефону, а затем, установив друг с другом контакт глазами, скандируют свое "хо, хо, ха, ха".</p> <p>3. Упражнение "мстительный смех": все участники указательными пальцами грозят друг другу, выкрикивая "ха".</p> <p>4. Упражнение "почему я смеюсь": участники упирают руки в боки, смотрят на других и спрашивают: "Почему я? Ха, ха, ха".</p> <p>Каждое упражнение со скандированием выполняем 1 – 2 минуты. Затем делаем упражнение «глубокое дыхание», затем переходим к следующему упражнению. Сочетание глубокого дыхания и скандирования "хо, хо, ха, ха" прекрасно стимулирует, активизирует диафрагму, легкие мышцы и живота. Упражнения вы можете изобретать собственные. Главное, чтобы было смешно и полезно. Пребывание в неординарных, дурацких позах и пребывание в них других, быстро вызывает заразительный, настоящий смех. Единственное правило при этом: смеемся друг с другом, а не друг над другом.</p>		Звучит фон «Заливистый смех»
5.Просмотр нарезок из комедийных фильмов	Сейчас мы посмотрим отрывки из наших любимых комедий. Я попрошу не сдерживать себя и смеяться от души!	10 мин.	Демонстрация отрывков из комедийных фильмов.

<p>6. Упражнения (телесно-ориентированная терапия)</p>	<p>Следующие упражнения из телесно-ориентированной терапии делаем сидя на стуле.</p> <p>1) Представьте себя кошкой, которая нежится на солнышке беззаботно и лениво...(тигром, воробышком, лисой, дельфином).</p> <p><i>Обсуждение:</i> в каком состоянии было комфортно, весело, беззаботно, страшно?</p> <p>2)«Покажи телом!» Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Мышцы не напряжены. Как чувствует тело...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Когда ты сердисься?</li> <li>2. Когда тебе солнечно жить?</li> <li>3. Когда тебя обидели?</li> <li>4. Когда тебя похвалили?</li> <li>5. Когда ты боишься?</li> <li>6. Когда ты не уверен, что сможешь справиться с заданием?</li> <li>7. Когда ты в кругу близких, в своей семье?</li> <li>8. Когда ты заметил опасность?</li> </ol> <p>Заканчиваем разговором о телесном проявлении чувств, об опыте который есть у каждого из участников.</p> <p>Вспомните, так ли ваше тело реагирует в похожей ситуации?</p> <p>Чьи реакции показались вам непривычными и почему?</p> <p>Вспомните историю своей жизни, когда язык тела сыграл ключевую роль в каком-то событии: объяснил что-то, предупредил о чём-то, стал причиной конфликта, привёл к недоразумению!...</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Все усаживаются в круг.</p>
--	--	----------------	--------------------------------

<p>7. Упражнение на смехотерапию</p>	<p>1. Прodelайте прямо сейчас простое упражнение – встаньте, вздохните и ... рассмейтесь! Получилось? Нет? Мы слишком серьезны, поэтому нам так сложно искренне рассмеяться. Услышав веселую шутку, мы всего лишь улыбнемся. А ведь именно смех, а не дежурная улыбка, приносит максимум пользы. Потренируйтесь – и вы научитесь смеяться в любой момент.</p> <p>2. Прodelайте еще одно упражнение – улыбнитесь и удерживайте улыбку. Ход мыслей и даже настроение начнут улучшаться – и вот уже ваша улыбка станет не наигранной, а настоящей.</p> <p>3. В американских книгах можно найти такую рекомендацию: «Встаньте перед зеркалом и начните корчить рожицы и показывать язык своему отражению! Смех не заставит себя ждать!». Наверное, такой способ не всем подходит, но ведь у каждого из нас есть что-то, что вызывает искренний смех – этикие «смехотаблетки». Это может быть любимая комедия, смешные рассказы, сборники анекдотов или видеозаписи, на которых запечатлены семейные праздники. Соберите для себя шкатулку смеха и открывайте ее, когда это необходимо. Неважное самочувствие, плохое настроение и депрессия отступят под напором радостного смеха! Смейтесь на здоровье!</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Все встают в круг.</p> <p>Звучит фон «Детский смех»</p>
--------------------------------------	--	---------------	--

<p>8. Упражнение «Зато...»</p>	<p>1.Предлагается каждому участнику вкратце рассказать какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию.</p> <p>2.Затем тренер предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:</p> <p>3. Каждая ситуация обсуждается в группе. Участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, <i>смешная</i> или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь...»;</p> <p>4. После того, как рассмотрены 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.</p>	<p>15 мин.</p>	<p>Все усаживаются в круг.</p>
<p>9. Упражнение «Посмеёмся!»</p>	<p>Зачитываются смешные высказывания, истории, анекдоты.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Звучит фон «Детский смех»</p>
<p>10. Упражнение «Актерский смех»</p>	<p>Ведущий располагается напротив участников, начинает смеяться. Задача участников как можно дольше сдерживать свой смех. Тот, кто рассмеялся первым после ведущего, присоединяется к нему. Таким образом, смеются уже 2 человека, остальные участники пытаются сдерживать смех. Затем к ведущему выходит третий засмеявшийся участник, четвертый и т.д. В результате все участники смеются, переходят на сторону ведущего.</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Участники усаживаются полукругом.</p>

	Выигрывает тот участник, который дольше всех не засмеялся.		
10.Рефлексия	<p>Чем помогают такие упражнения? Как вы себя чувствуете после 5 минут смеха? Какие изменения произошли в вашем теле после тренинга? В чём помогают тренинги по смехотерапии? Трудно ли было вам заставить себя смеяться?</p> <p>Посмотрите на рисунок, здесь изображены круги Эйлера. Подумайте и оцените прошедший тренинг по 3 критериям, которые написаны внутри круга. Критерий «Интерес» означает, что вам на тренинге было интересно, нескучно.</p> <p>Критерий «Осознание» означает, что у вас появилось новое видение своего внутреннего «я».</p> <p>Критерий «Результат» означает, насколько полезным стал тренинг для вас.</p> <p>Поставьте плюс на пересечении тех критериев, которые, как вы считаете, были достигнуты лично вами. Если же тренинг не дал ни одного из результатов, то поставьте плюс за границами кругов.</p> <p>Спасибо за работу и оценку!</p>	10 мин.	<p>Вывешивается круги Эйлера с надписью</p> <p>«Интерес»</p> <p>«Осознание»</p> <p>«Результат»</p>
ИТОГО:		1ч.30 мин.-2ч.	

/\* Тренинг разработан на основе материалов автора З.Х. Абязовой, использован опыт работы Подмосковного Егорьевского центра социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов «Журавушка». /

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Смех оказывает **терапевтическое воздействие на все системы организма человека** по нескольким причинам:

- Улучшение физического состояния человека. Когда человек смеется, у него работают мимические мышцы, а также мышцы пресса, что положительно сказывается на состоянии организма и его физической форме. Благодаря такому воздействию на пресс оказывается массажное воздействие и на внутренние органы, в том числе на кишечник, т.е. организм очищается.
- Повышение иммунитета. При продолжительном смехе в организме вырабатываются иммуноглобулины А, которые необходимы для борьбы с инфекциями.
- Успокаивающее воздействие на нервную систему. Что касается химических процессов, во время смеха в организме снижается количество эпинефрина и кортизола («гормонов тревоги») в крови, а увеличивается количество эндорфина («гормона радости»).
- Лучшая работа сердечно-сосудистой системы. Смех как процесс – это своеобразная дыхательная гимнастика, благодаря которой кровь быстрее насыщается кислородом. Сердце во время приступа смеха бьется чаще, что является профилактикой инфаркта.

Эффект лечебного воздействия смеха на организм основан на следующих факторах. Исследования нейрофизиологов говорят о прямой взаимосвязи болевых ощущений человека с его эмоциональным состоянием. Обезболивание связано с участком мозга, известным как центр удовольствия. Стимулирование этого участка возможно как медицинскими препаратами, так и эмоциональными состояниями пациента, такими, например, как радость или чувство влюбленности. Общим в обоих случаях является вызываемое состояние эйфории. Но в случае с медицинскими препаратами возникают побочные эффекты в виде привыкания (так как это – наркотики), а эмоциональные состояния являются естественными, обусловленными природой, и не имеют негативных побочных эффектов.

Благодаря особенности дыхания во время смеха (удлинение вдоха и укорочение выдоха) происходит очищение верхних дыхательных путей и усиление циркуляции крови в организме. В результате наступает улучшение обменных процессов. Движения мышц лица во время смеха улучшают кровоснабжение головного мозга. Сосуды расширяются, происходит снижение артериального давления.

Считается, что действие смеха на организм сопоставимо с выполнением физических упражнений, так как в это время работают все группы мышц, включая диафрагму.

Помогая снять физическую и эмоциональную усталость, смех даёт нам позитивный настрой, а это повышает защитные силы организма, а, значит, укрепляет иммунитет.

Смех улучшает внешний вид человека, «подтягивая» тонус лицевых мышц и создавая просто хорошее настроение.

Таким образом, учёные пришли к выводу, что смех – полезное и приятное лекарство, не имеющее ограничений по дозировке.

Конечно, говорить об универсальности смехотерапии в лечении всех заболеваний ещё рано. Но, можно смело утверждать, что вызвать желание пожилых людей и инвалидов бороться с болезнью и улучшить качество жизни с помощью этого метода возможно и нужно.

### **Интересные факты о смехе:**

- Воздух, который вырывается из легких со скоростью 100 км/час, освобождает бронхи от скопившейся там слизи и облегчает дыхание при воспалительных процессах, например при бронхитах или астме.
- Смех повышает творческие способности и умение решать различные проблемы. Он активизирует лимбическую систему мозга, соединяя левое и правое полушария.

- Сравнив продолжительность жизни знаменитых театральных актеров за последние 270 лет, шведские врачи выявили неожиданную закономерность: комики живут гораздо дольше трагиков.

- На одном из конгрессов Международного общества по изучению смеха приводились данные относительно раковых заболеваний: у больных, которых регулярно смешат, выше процент излечения и лучше медицинские показатели по сравнению с контрольной группой.

- В XVII веке врачи говорили: «Прибытие паяца в город значит для здоровья больше, чем десять нагруженных лекарствами мулов!»

- Врач Тисо уверял, что вылечивал золотушных детей щекоткой, принуждая их смеяться.

- На Западе был проведен такой эксперимент: обследовали группу продавцов. Оказывается, у самых улыбчивых с течением времени не только характер изменился к лучшему, но и стали исчезать заболевания, вызванные психологическим напряжением.

- Английский философ и врач Уильям Ослер назвал смех музыкой жизни и советовал непременно смеяться каждый день хотя бы в течение 10 минут. Подсчитано, что если человек смеется не менее 17 минут в сутки, он продлевает себе жизнь на один год.

- Врачи не отказываются и от такого примитивного воздействия, как щекотка, — помогает!

- А ученые из Гарвардского университета считают, что веселый нрав снижает шанс проявления различных недугов на 50 %.

- В Японии с большим успехом проводят сеансы смехотерапии в туберкулезных больницах.

- Смех не помешает и тем, кто совершенно здоров. В Малайзии накануне сессии студентов обучают особым дыхательным упражнениям, имитирующие смех. Опыт показал, что все участники эксперимента успешно и легко, абсолютно не волнуясь, сдают экзамены.

- В США, например, при отборе кандидатов в астронавты специально проверяют, умеет ли кандидат шутить и обладает ли он чувством юмора. А на семинары по юмору уже более 10 лет в обязательном порядке отправляют высшее командование военно-вооруженных сил США, а также руководителей крупных корпораций. Ведет занятия известный актер и сценарист Чарльз Меткаф и называет их юморобикой.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абрамовский, И.П.* Смех сильных. О художниках журнала "Крокодил", "Искусство" /И. П. Абрамовский.- М.,1977.
2. *Абрамян, Л. А.* Смех как побочный продукт и движущая сила праздника / Л. А. Абрамян // Смех: истоки и функции; под ред. А. Г. Козинцева.- СПб., 2002.- С. 62—74.
3. *Аристотель.* Риторика. Поэтика / Аристотель - М., 2000.
4. *Бахтин, М.М.* Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса /М.М. Бахтин.- М., 1990.-542с.
- 5.*Бергсон, А.* Смех. / А. Бергсон. Смех. Ж.-П. Сартр. Тошнота: Роман. А. Симон. Дороги Фландрии: Роман - М.: Панорама, 2000.-608 с.
6. *Борев, Ю.* Комическое /Ю. Борев.- М.: Искусство, 1970.-270 с.
7. *Буало, Н.* Поэтическое искусство /Н. Буало.- М.: Азбука, 2010.- 176 с.
8. *Бутовская, М.Л.* Язык тела: природа и культура /М. Л. Бутовская. - М., 2004.
9. *Вишневский, В.* Владимир Вишневский в Золотой серии юмора /В. Вишневский.- М.:"Вагриус",2000.
10. *Гартман, Н.* Эстетика /Н. Гартман.- М., 1958.-692 с.
11. *Глинка, К.* Теория юмора / К. Глинка. - М., 2004.
12. *Кант, И.* Критика способности суждения / И. Кант. - М., 1994.
13. *Карасев, Л.В.* Философия смеха / Л. В. Карасев. - М., 1996.
14. *Карваш, П.* Юморески и другие пустячки /П. Карваш.- М.: Молодая гвардия,1991.
15. *Козинцев, А.Г.* Об истоках антиповедения, смеха и юмора / А. Г. Козинцев // Смех: истоки и функции. - СПб., 2002. - С. 5—43.
16. *Коклюшкин, В.М.* Юморист. Избранное /В.М. Коклюшкин.- М.: ПО "Детская книга", 1977.
17. *Кошелев, А.Д.* К общему определению игры / А. Д. Кошелев // Вопросы философии.- 2006. -№ 11.- С. 60—72 (см. также веб-сайт: <http://www.lrc-press.ru/05.htm>).

18. *Кошелев, А.Д.* К объяснению структуры комического (анекдот, каламбур, шарж, пародия, шутка, комическая история) /А. Д. Кошелев // Логический анализ языка: Языковые механизмы комизма; под ред. Н. Д. Арутюновой. - М., 2007.
19. *Курганов, Е. Е.* Анекдот. Символ. Миф / Е. Курганов.- СПб., 2002.
20. Лингвистический энциклопедический словарь / Под общ. ред. В. Н. Ярцевой. М., 1990.
21. *Лук, А.Н.* Юмор, остроумие, творчество /А.Н. Лук.- М.: "Искусство",1993.
22. Мелочи жизни. Русская сатира и юмор второй половины XIX, начала XX века. – М.: "Худ. литература",1988.
23. *Меткалф С.* Юмор - путь к успеху / С. Меткалф, Р. Фелибл. - СПб., М., Харьков,1997.
24. *Михайлов, А. В.* Культура комического и столкновение эпох /А. В. Михайлов // Обратный перевод. - М., 2000. - С. 91—144.
- 25.Музыканты шутят. Росмузинформ.- М.: СК СССР,1990.
26. *Никулин, Ю.* Почти серьезно /Ю. Никулин.- М.: "Терра",1994.
27. *Новиков, В.Л.* Книга о пародии /В.Л. Новиков.- М.: Сов. писатель,1989.
28. *Петросян, Е.В.* В стране анекдотов /Е.В. Петросян.- М., Центр эстрадной юмористики при Театре Эстрадных Миниатюр Е. Петросяна. - М.,1994.
- 29.*Потемкина, О. Ф.* Юморотерапия. Психология юмора /О. Потемкина.-М.: Кириллица,2002.
30. *Пропп, В.* Проблемы комизма и смеха /В. Пропп. –м., 1999. – 288 с.
31. *Румянцева, Н.М.* Клоун и время /Н.М.Румянцева.- М.: Искусство,1989.
- Русская эпиграмма.- М.: Худ. лит.,1990.
32. Русский литературный анекдот конца XVIII, начала XIX века.- М.: Худ. лит.,1990.
33. *Рюмина, М.Т.* Эстетика смеха: Смех как виртуальная реальность / М.Т. Рюмина. – М. 2010.- 318 с.
34. Смех на каждый день. Сокровища зарубежного юмора /сост. А.Е.Порожняков.- М.: Московский рабочий,1993.

35. Сочинения Козьмы Пруtkова.- М.: Худ. лит., 1987.
36. Умярова, Р.С. Смех и смеходрама /Р.С. Умярова //Консультативная психология и психотерапия.- 2008.-№ 4.- С. 144-149.
37. Тэффи, Н.А. Юмористические рассказы /Н.А. Тэффи.- М.: Худ. лит., 1990.
38. Филатов, Л. Сукины дети. Стихи, переводы, пародии, пьесы, киносценарии /Л. Филатов.- М.: РИО ПФ "Красный пролетарий", 1992.
39. Фрейд, З. остроумие и его отношение к бессознательному /З. Фрейд. – СПб.: Алетейя, 2002.-309 с.
40. Фрейд, З. Художник и функционирование /З. Фрейд.- М.: Республика, 1993.
41. Юмор большого Парижа. 1000 шуток, юморесок, анекдотов. Вып.1,2. - Алма-Ата, 1991.

## КАТАЛОГ КОМЕДИЙНЫХ ФИЛЬМОВ

*Алешикина любовь* (СССР – 1960). Лирическая комедия.

Режиссер: Георгий Щукин, Семен Туманов.

В гл. ролях: Л. Быков, А. Грибов, Ю. Белов, И. Рыжов.

*Астерикс и Обелиск: Миссия Клеопатра* (Германия, Франция – 2011).

Режиссер: Алан Шабба.

В гл. ролях: Ж. Депардьё.

*Астерикс и Обелиск против Цезаря* (Германия, Франция, Италия – 1999).

Режиссер: Клод Зиди.

В гл. ролях: Ж. Депардьё.

*Афоня* (СССР – 1975). Драма, мелодрама, комедия.

Режиссер: Георгий Данелия.

В гл. ролях: Л. Куравлев, Е. Симонова, Е. Леонов, В. Басов.

*Ах, водевиль, водевиль...* (СССР – 1975). Комедия, мелодрама, мюзикл.

Режиссер: Георгий Юнгвальд - Хилькевич

В гл. ролях: М. Пуговкин, О. Табаков, Г. Беляева.

*Банкрот* (Россия – 2009). Комедия.

Режиссер: И. Масленников.

В гл. ролях: Л. Ахеджакова, Ю. Гальцев, Н. Усатова.

*Белое солнце пустыни* (СССР – 1970). Боевик, драма, мелодрама, комедия, приключение, военный.

Режиссер: Владимир Мотыль.

В гл. ролях: А. Кузнецов, С. Мишулин, В. Кадочников, П. Луспекаев.

*Берегись автомобиля* (СССР – 1966). Мелодрама, комедия, криминал.

Режиссер: Эльдар Рязанов.

В гл. ролях: И. Смоктуновский, О. Ефремов, О. Аросева, А. Миронов, Е. Евстигнеев, Д. Банионис.

*Бетховен*. (США – 1992). Мелодрама, комедия, семейный.

Режиссер: Брайан Левант.

В гл. ролях: Б. Хант, Д. Духовны.

*Бетховен – 2*. (США – 1993). Мелодрама, комедия, семейный.

Режиссер: Род Даниэл.

*Большая перемена* (СССР – 1977). Комедия, мелодрама.

Режиссер: Алексей Коренев.

В гл. ролях: М. Кононов, Е. Леонов, Р. Быков, А. Збруев, С. Крючкова, Н. Гвоздикова, С. Крамаров.

*Братья по обмену* (Россия – 2013). Комедия, сериал.

Режиссер: Александр Жигалкин.

В гл. ролях: Ф. Добронравов.

*Бриллиантовая рука* (СССР – 1968). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Леонид Гайдай.

В гл. ролях: Ю. Никулин, А. Миронов, А. Папанов, Н. Гребешкова, С. Чекан, Н. Мордюкова, С. Светличная.

*В бой идут одни старики* (СССР – 1973). Драма, комедия, военная.

Режиссер: Леонид Быков.

В гл. ролях: Л. Быков, Е. Симонова и др.

*В джазе только девушки* (США – 1959). Мелодрама, комедия, музыкальная.

Режиссер: Билли Уайлдер.

*Вечера на хуторе близ Диканьки* (СССР – 1961). Фэнтези, мелодрама, комедия.

Режиссер: Александр Роу.

В гл. ролях: Л. Хитяева, Г. Милляр, С. Мартинсон.

*Влюблен по собственному желанию* (СССР – 1982). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Сергей Микаэлян.

В гл. ролях: О. Янковский, Е. Глушенко, В. Шиловский.

*Волга-Волга* (СССР-1938). Мюзикл, комедия.

Режиссер: Григорий Александров.

В гл. ролях: Л. Орлова

*Глянец* (Россия – 2007). Драма, комедия.

Режиссер: Андрей Кончаловский.

В гл. ролях: Ю. Высоцкая, А. Домогаров, И. Розанова, М. Полицеймако.

*12 стульев* (СССР – 1971). Комедия.

Режиссер: Леонид Гайдай.

В гл. ролях: А. Гомиашвили, С. Филиппов, М. Пуговкин, Н. Крачковская, Н. Гребешкова, Ю. Никулин, Н. Варлей.

*12 стульев* (СССР – 1971). Комедия, детектив, приключение.

Режиссер: Марк Захаров.

В гл. ролях: А. Миронов, Л. Федосеева-Шукшина, Л. Полищук.

*Девушка с характером* (СССР – 1939). Комедия.

Режиссер: Константин Юдин.

*Девчата* (СССР – 1961). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Юрий Чулюкин.

В гл. ролях: Н. Румянцева, Н. Рыбников, Л. Овчинникова, М. Пуговкин, И. Макарова, С. Дружинникова.

*Дети понедельника* (Россия – 1997). Комедия.

Режиссер: Алла Сурикова.

В гл. ролях: И. Скляр, Т. Догилева, А. Джигарханян, С. Никоненко, И. Розанова.

*День сурка* (США – 1993). Комедия, фэнтези.

Режиссер: Харольд Рэмис.

*Джентльмены удачи* (СССР – 1971). Драма, комедия, криминал, детектив.

Режиссер: Александр Серый.

В гл. ролях: Е. Леонов, Г. Вицин, С. Крамаров, Н. Фатеева, О. Видов и др.

*Джуниор* (США – 1994). Фантастика, мелодрама, комедия.

Режиссер: Айвен Райтман.

В гл. ролях: А. Шварценегер, Д. де Вито.

*Добро пожаловать, или Посторонним вход запрещен* (СССР – 1964). Комедия, семейный.

Режиссер: Элем Климов.

В гл. ролях: В. Косых, Е. Евстигнеев, И. Рутберг, Л. Смирнова, А. Смирнов, Н. Шацкая.

*Елки* (Россия – 2010). Комедия.

Режиссеры: Тимур Бекмамбеев, Александр Войтинский, Александр Андриющенко.

В гл. ролях: И. Ургант, С. Светлаков, А. Смольянинов, В. Брежнева.

*За двумя зайцами* (СССР – 1961). Комедия.

Режиссер: Виктор Иванов.

В гл. ролях: О. Борисов, М. Каницына.

*За спичками* (Финляндия, СССР – 1979). Комедия.

Режиссер: Леонид Гайдай, Ристо Орко.

В гл. ролях: Е. Леонов, Г. Вицин, Г. Польских и др.

*Запасной игрок* (СССР – 1955). Комедия, спорт.

Режиссер: Семен Тимошенко.

В гл. ролях: Г. Вицин, П. Кадочников, Т. Конюхова, М. Бернес, Н. Рыбников.

*Зигзаг удачи* (СССР – 1968). Комедия.

Режиссер: Эльдар Рязанов.

В гл. ролях: Е. Леонов, В. Талызина, И. Скобцева, Г. Бурков, Е. Евстигнеев, В. Теличкина.

*Зимний вечер в Гаграх* (СССР – 1985). Мюзикл, мелодрама, комедия.

Режиссер: Карен Шахназаров.

В гл. ролях: Е. Евстигнеев, А. Панкратов-Черный, Н. Гундарева, Г. Бурков, А. Ширвиндт, С. Никоненко.

*Иван Бровкин на целине* (СССР – 1958). Комедия.

Режиссер: Иван Лукинский.

В гл. ролях: Л. Харитонов, М. Пуговкин, Т. Пельтцер.

*Иван Васильевич меняет профессию* (СССР – 1973). Фантазия, комедия, приключение, семейный.

Режиссер: Леонид Гайдай.

В гл. ролях: Ю. Яковлев, Л. Куравлев, Н.Крачковская, А.Демьяненко, Н.Селезнева, М. Пуговкин, Н.Кустинская, В. Этуш.

*Игрушка* (Франция – 1976). Комедия.

Режиссер: Фрэнсис Вебер.

В гл. роли: Пьер Ришар.

*Ирония судьбы, или С легким паром* (СССР – 1975). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Эльдар Рязанов.

В гл. ролях: Б. Брыльска, А. Мягков, Ю. Яковлев, А. Ширвиндт, Л. Ахеджакова, В. Талызина и др.

*Ищите женщину* (СССР – 1982). Комедия, криминал.

Режиссер: Алла Сурикова.

В гл. ролях: С. Чиаурели, Л. Куравлев, С. Юрский, А. Абдулов, Е. Соловей, Л. Ярмольников, В. Басов.

*Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика* (СССР – 1966).

Мелодрама, комедия, приключения, семейный.

Режиссер: Леонид Гайдай.

В гл. ролях: Ю. Никулин, Е. Моргунов, Г. Вицин, Н. Варлей, А. Демьяненко, В. Этуш, М. Мкртчян.

*Каникулы строгого режима* (Россия – 2009). Драма, комедия, приключения.

Режиссер: Игорь Зайцев.

В гл. ролях: С. Безруков, Д. Дюжев, А. Бабенко и др.

*Карнавальная ночь* (СССР – 1956). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Эльдар Рязанов.

В гл. ролях: И.Ильинский, Л.Гурченко, Ю. Белов, С.Филиппов, Т. Носова, В.Зельдин.

*Ключ от спальни* (Россия – 2003). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Эльдар Рязанов.

В гл. ролях: Е. Крюкова, Н. Фоменко, С. Маковецкий, С. Безруков.

*Королева бензоколонки* (СССР – 1962). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Николай Литус, Алексей Мишурин.

В гл. ролях: Н. Румянцева, Ю. Белов, А. Сова и др.

*Королева бензоколонки – 2* (Украина – 2004). Мелодрама, комедия.

Режиссер: А. Кириленко.

В гл. ролях: О. Сидорова, С. Рост, Вилле Хаапасало.

*Курьер* (СССР – 1968). Драма, мелодрама, комедия.

Режиссер: Карен Шахназаров.

В гл. ролях: Ф.Дунаевский, А.Немоляева, О.Басилашвили, И. Чурикова, В.Меньшов, А.Панкратов-Черный.

*Ландыш серебристый* (Россия – 2004). Драма, мелодрама, комедия.

Режиссер: Тигран Кеосаян.

В гл. ролях: Ю. Стоянов, А. Цекало, А. Хмельницкая, Е. Коренева.

*Любовь - морковь* (Россия – 2007). Драма, мелодрама, комедия.

Режиссер: Александр Стриженов.

В гл. ролях: Г. Куценко, К. Орбакайте, М. Козаков, В. Меньшов, Л. Ахеджакова.

*Любовь – морковь - 2* (Россия – 2008). Драма, мелодрама, комедия.

Режиссер: Максим Пежемский.

В гл. ролях: Г. Куценко, К. Орбакайте, М. Козаков, В. Меньшов, Л. Ахеджакова, А. Ургант.

*Максим Перепелица* (СССР – 1955). Комедия.

Режиссер: Анатолий Гранин.

В гл. ролях: Л. Быков, Г. Вицин, Т. Пельтцер и др.

*Маска* (США – 1994). Комедия.

Режиссер: Чак Рассел.

В гл. ролях

*Москва слезам не верит* (СССР – 1979). Драма, мелодрама, комедия.

Режиссер: Владимир Меньшов.

В гл. ролях: В. Алентова, А. Баталов, И. Муравьева, Р. Рязанова, Е. Ханаева.

*Московские каникулы* (Россия – 1995). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Алла Сурикова.

В гл. ролях: И. Селезнева, Л. Ярмольник, Л. Якубович, А. Джигарханян, Л. Ахеджакова, Н. Гундарева, О. Табаков, М. Дюжева и др.

*Мымра* (Россия – 2008). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Сергей Пикалов.

В гл. ролях: В. Вдовиченков, Ю. Рутберг и др.

*Музыкальная история* (СССР – 1940). Мюзикл, комедия.

Режиссер: А. Ивановский, Г. Раппапорт.

В гл. ролях:

*На Дерибасовской хорошая погода, или На Брайтон-Бич опять идут дожди* (Россия – 1992). Боевик, комедия, криминал.

Режиссер: Леонид Гайдай.

В гл. ролях: Д. Харатьян, А. Мягков, М. Кокшенов, Э. Виторган, А. Джигарханян, Н. Крачковская.

*Начальник Чукотки* (СССР – 1966). Драма, комедия, приключение.

Режиссер: Виталий Мельников.

В гл. ролях: М. Кононов, А. Грибов, П. Винник.

*На ощупь* (Россия – 2010). Драма, приключения, комедия.

Режиссер: Юрий Грымов.

В гл. ролях: А. Балуев, В. Баринов, Л. Зайцева, Ю. Назаров.

*Не может быть* (СССР – 1975). Мюзикл, мелодрама, комедия.

Режиссер: Леонид Гайдай.

В гл. ролях: М. Пуговкин, Н. Гребешкова, В. Невинный, М. Светин, Н. Селезнева, О. Даль, С. Крюкова, Е. Жариков, М. Кокшенов.

*Небесный тихоход* (СССР – 1945). Комедия, военная.

Режиссер: Эльдар Рязанов.

В гл. ролях: Н. Крючков, Ф. Раневская.

*Невезучие* (Франция – 2003). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Фрэнсис Вебер.

В гл. ролях: Пьер Ришар.

*Неподдающиеся* (СССР – 1959). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Юрий Чулюкин.

В гл. ролях: Н. Румянцева, Ю. Белов, Ю. Никулин, В. Земляникин.

*Один дома* (США – 1990). Комедия, приключение, семейный.

Режиссер: Крис Коламбус.

В гл. ролях: Маколей Калкин, Джо Пеши, Д. Стерн.

*Операция «Б1» и другие приключения Шурика* (СССР – 1965). Комедия.

Режиссер: Леонид Гайдай.

В гл. ролях: Ю. Никулин, Е. Моргунов, Г. Вицин, Н. Селезнева, А. Демьяненко, А. Смирнов, В. Басов, Р. Зеленая, М. Пуговкин.

*Пес Барбос и необычайный кросс* (СССР – 1961). Короткометражная комедия.

Режиссер: Леонид Гайдай.

В гл. ролях: Е. Моргунов, Ю. Никулин, Г. Вицин.

*Печки - лавочки* (СССР – 1972). Комедия.

Режиссер: Василий Шукшин.

В гл. ролях: В. Шукшин, Л. Федосеева – Шукшина, В. Санаев, Г. Бурков, З. Гердт, С. Любшин.

*Полосатый рейс* (СССР – 1961). Комедия, приключение, семейный.

Режиссер: Владимир Фетин.

В гл. ролях: А. Грибов, Е. Леонов, А. Смирнов.

*Президент и его внучка* (Россия – 1999). Комедия.

Режиссер: Тигран Кеосаян.

В гл. ролях: О. Табаков, Н. Михалков, А. Адабашьян, А. Хмельницкая.

*Продавец игрушек* (Россия – 2013). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Юрий Васильев.

В гл. ролях: Ш. Хаматов, В. Смехов, Пьер Ришар, О. Волкова.

*Самая обаятельная и привлекательная* (СССР – 1985). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Геральд Бежанов.

В гл. ролях: И. Муравьева, А. Абдуллов, Л. Куравлев, Т. Васильева, М. Кокшенов, Л. Иванова, Л. Удовиченко, А. Ширвиндт.

*Свадьба* (СССР – 1944). Комедия (по рассказам и водевилю А. Чехова).

Режиссер: Исидор Анненский.

В гл. ролях: Э. Гарин, З. Федорова, А. Грибов, Ф. Раневская.

*Свадьба в Малиновке* (СССР – 1967). Комедия.

Режиссер: Андрей Тутьшкин.

В гл. ролях: В. Самойлов, Е. Лебедев, Э. Гарин, З. Федорова, Н. Сличенко, М. Пуговкин.

*Сваты* (Украина, Россия – 2014). Сериал, комедия.

Режиссер: Юрий Морозов.

В гл. ролях: Ф. Добронравов, Л. Артемьева, Т. Кравченко, А. Васильев, Н. Добрынин.

*Свинарка и пастух* (СССР – 1941). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Иван Пырьев.

В гл. ролях: Л. Орлова, В. Зельдин.

*Служебный роман* (СССР – 1977). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Эльдар Рязанов.

В гл. ролях: А. Мягков, Л. Фрейндлих, Л. Ахеджакова, С. Немоляева, О. Басилашвили, Л. Иванова и др.

*Снегурочку вызывали* (СССР – 1985). Драма, комедия.

Режиссер: В. Морозов.

В гл. ролях: И. Алферова, В. Меньшов, О. Волкова, И. Краско, А. Ургант.

*Совершенно серьёзно* (СССР – 1961). Короткометражная комедия.

Режиссер: Леонид Гайдай, Эльдар Рязанов.

В гл. ролях: Е. Моргунов, Ю. Никулин, Г. Визин, А. Папанов, С. Филиппов, Р. Плятт, М. Миронова.

*Старые клячи* (Россия – 1999). Комедия.

Режиссер: Эльдар Рязанов.

В гл. ролях: И. Купченко, Л. Гурченко, Л. Ахеджакова, С. Крючкова, Н. Фоменко, В. Гафт.

*Старый новый год* (СССР – 1980). Комедия.

Режиссер: Наум Ардашников.

В гл. ролях: О. Ефремов, В. Невинный, А. Калягин, Г. Бурков, И. Мирошниченко.

*Стряпуха* (СССР – 1965). Комедия.

Режиссер: Эдмонд Кеосаян.

В гл. ролях: С. Светличная, Л. Хитяева, Г. Юматов, В. Высоцкий, З. Федорова.

*Театр* (СССР – 1978). Драма, комедия.

Режиссер: Янис Стрейч.

В гл. ролях: Вия Артмане, И. Калыныш, Г. Целинский.

*Трактористы* (СССР – 1939). Комедия.

Режиссер: Иван Пырьев.

В гл. ролях: М. Ладынина, Н. Крючков, П. Алейников.

*Три плюс два* (СССР – 1963). Комедия.

Режиссер: Генрих Оганесян.

В гл. ролях: А. Миронов, Е. Жариков, Н. Фатеева, Н. Кустинская, Г. Нилин.

*Трудный ребенок* (США – 1990). Комедия, приключение, семейный.

Режиссер: Брайан Л.

В гл. ролях: Д. Ритер, Дж. Уорден, М. Оливер.

*Трудный ребенок -2* (США – 1991). Комедия, приключение, семейный.

Режиссер: Д. Дуган.

В гл. ролях: Д. Ритер, Дж. Уорден, М. Оливер.

*Укротительница тигров* (СССР – 1954). Комедия.

Режиссер: Александр Ивановский, Надежда Кошеверова.

В гл. ролях: Л. Касаткина, П. Кадочников, Т. Пельтцер, Н. Ургант, С. Филиппов.

*Формула любви* (СССР – 1984). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Марк Захаров.

В гл. ролях: А. Абдулов, С. Фарада, А. Захарова, Т. Пельтцер, Л. Броневой.

*Француз* (Россия – 2004). Мелодрама, комедия.

Режиссер: Вера Сторожева.

В гл. ролях: М. Голубкина, Н. Русланова, Г. Сукачев, М. Ефремов.