Аурикуломассаж — это массаж ушной раковины, который активизирует работу всего организма. Ухо человека по форме напоминает человеческий зародыш или продольный разрез больших полушарий мозга. Специалисты полагают, что помимо чисто внешнего сходства они имеют много общего и в нервных связях.

Учеными замечено, что, если ребенку 2 — 3 раза в день проводить массаж ушных раковин, он меньше болеет, лучше развивается, нормализуется работа многих систем организма. Правильно проводимый самомассаж ушей для детей является незаменимым средством для профилактики простудных заболеваний.

Точки ушных раковин, рефлекторно связанные с верхними дыхательными путями:

- Точка горла и гортани.
- Козелок.
- Точка полости носа.
- Противозавиток.



Самомассажу обучают детей с 3летнего возраста. Большой эффект наблюдается, когда массаж проводится в игровой форме, на психоэмоциональном подъеме.

«Согревание ушек»

Большой палец руки заводим сзади vшной раковины И \mathbf{c} помощью указательного среднего И пальцев растираем уши от мочек к верхнему краю vшной раковины, затем противоположном направлении (10 — 12 c).

«С днем рождения»

Напоминаем ребенку, что при поздравлении с днем рождения принято потягивать именинника за уши вверх с пожеланием расти большим и здоровым. Потягиваем верхнюю часть ушной раковины вверх 7—10 раз.

«Возьмем силы от земли»

Потягиваем мочку уха 7 - 10 раз.

«Чебурашка»

Оттягиваем уши в стороны. Устраиваем «конкурс», кто больше всех похож на Чебурашку (7-10 c).

«Слоник»

«Похлопаем» ушками, как слоник в зоопарке. Сначала заворачиваем ушные

раковины вперед, затем назад. Каждоє движение повторяем 5-7 раз.

«Наушники»

Вначале «разогреваем» ладошки, потерев правую руку о левую в течение 5—7 с. Затем плотно ладонями закрываем ушные раковины. Выполняем вращение вперед, затем назад. Каждое вращение повторить 5—7 раз.

«Hacoc»

Плотно придавливаем ладони к ушным раковинам, затем быстро отпускаем. Повторяем 7—10 раз. Это упражнение меняет давление в наружном слуховом проходе, в результате проводится массаж барабанной перепонки уха.

«Козелок»

Находим козелок, при небольшом надавливании вращаем его вправо, а затем влево (7-10 c).

Все упражнения проводятся парно, одновременно обеими руками.

Рекомендуется делать массаж регулярно. Он стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань. Со временем отступят насморк, кашель, аллергия.

Желаю Вам успехов и крепкого здоровья! Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Ковдорского района детский сад №29 «Сказка»

Памятка для родителей и педагогов

«Самомассаж ушей для детей»



Педагог-психолог Ночёвка М.С Ковдор, 2017