.
Шаповалова Анна Алексеевна, воспитатель
Санкт-Петербург, ГБДОУ детский сад № 35 компенсирующего вида.

**Массаж ушных раковин как средство профилактики заболеваний и укрепления психического и физического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР).**

Стремительное ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста в России стало общепризнанным фактом. И поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья детей в современных условиях развития общества, является одной из самых актуальных. А развитие детей и улучшение их здоровья в процессе образовательной деятельности ДОУ – одна из важнейших задач современной педагогики, ведь успешность обучения и воспитания во многом зависят от состояния здоровья, функциональных и адаптивных возможностей организма.
Необходимо признать, что ни медицина, ни образование не успевают адекватно реагировать на эти изменения. В связи с этим, особую актуальность приобретают любые профилактические усилия, которые могли бы способствовать улучшению здоровья детей.
Важнейшим профилактическим направлением работы является формирование здорового образа жизни. А система образования может и должна являться доступным каналом, через который можно воздействовать не только на каждого ребенка, но и на его ближайшее окружение.
Здоровье сберегающие технологии объединяют в себе все направления деятельности по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей. Целью здоровье сберегающих технологий является сохранение здоровья ребенка в период пребывания в дошкольном образовательном учреждении, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни.
Учреждение в котором мы работаем, осуществляет коррекцию психического и физического развития воспитанников с задержкой психического развития. А, как известно, у детей с задержкой психического развития наряду с нарушением познавательной и эмоционально-волевой сферы, заметно снижение состояния соматического и психического здоровья. Поэтому возникла необходимость использования в своей работе здоровье сберегающих технологий. Одной из используемых нами технологий является массаж ушных раковин.
Аурикулярная акупунктура или ухорефлексотерапия корнями уходит в глубокое прошлое. Китайцы использовали ухорефлексотерапию с помощью иглоукалывания и массажа в течение тысячелетий для решения многих вопросов [здоровья](http://telo-v-delo.ru/). Если внимательно посмотреть на ушную раковину, то можно уловить сходство с человеческим эмбрионом. Ухо напоминает человеческий зародыш не только по форме, но и по "содержанию". Научно обосновано, что органы тела проецируются на ушную раковину. Схема расположения большинства точек, которые находятся на ушах, накладывается на схему человеческого тела, расположенную вниз головой. То есть точки ног и таза находятся вверху, точки внутренних органов — посередине, а точки шеи, головы — возле мочек. В настоящее время известно 170 биологически активных точек, размещающихся на поверхности одной ушной раковины. Воздействуя на эти точки, мы тем самым воздействуем на те или иные органы. Поэтому оздоровительный массаж ушей, воздействие на определенные точки, может значительно улучшить состояние здоровья человека, взбодрить, или, наоборот, успокоить. Овладеть техникой такого массажа будет не лишним для любого человека, который следит за своим здоровьем.
Детский массаж ушей ничем не отличается от массажа, который делается взрослым.

### Основные принципы массажа.

1.Массаж проводится только теплыми руками.
2. Обязательно массировать оба уха. Это можно делать либо поочередно, либо одновременно двумя руками.
3. Точки массируют подушечками пальцев, мочки ушей - всеми пальцами, а верх ушей массируют большими пальцами.
4. Массаж должен продолжаться не менее минуты.
5. Нежелательно использовать масло для массажа.

**Как правильно делать массаж.**

1. **Загибание вперед ушных раковин.** Загните пальцами рук уши вперед и прижмите ушные раковины к голове, затем отпустите. Повторите несколько раз.
Этот прием повышает гибкость ушных раковин, а значит, и способствует общему укреплению здоровья.
2. **Оттягивание ушных мочек.** Захватите кончиками большого и указательного пальца обе мочки ушей. Потяните их вниз, затем отпустите. Повторите 5-6 раз.
На мочке ушей находятся зоны миндалин, рта, верхней и нижней челюсти. При заболеваниях горла эти массажные действия позволяют быстрее поправиться. Массажный прием также является профилактикой ОРВИ.
3. **Массаж козелка.** Надо вложить большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным прижать находящийся спереди выступ ушной раковины. Это и есть козелок. Его надо слегка сдавливать и поворачивать во все стороны в течение 20-30 секунд.
Этим простым приемом вы стимулируете работу надпочечников, укрепляете горло и гортань. Если массировать козелок во время простуды, то быстрее проходит насморк и кашель.
4. **Массаж противозавитка**. Зажмите большим и указательным пальцами противозавиток (хрящевой выступ, находящийся сзади наружного слухового прохода). Водите по нему пальцами вверх и вниз.
Это массажное движение воздействует на позвоночник и нервы, выходящие из него, укрепляя и стимулируя их. В нижней части противозавитка находится проекция шейного отдела позвоночника, в верхней части — поясницы.
5. **Разминаем ушные раковины**. Возьмите мочки ушей подушечками указательного и большого пальцев (как лист бумаги) и массируйте их спиралевидными движениями, сжимая хрящ со средней силой. Немного промассировав точку, плавно, не отрывая пальцев, идите по краю ушной раковины к ее противоположному полюсу. Таким образом можно пройтись от одного полюса к другому 2-3 раза.
6. **Закончить массаж**. Обхватив всеми пальцами обеих рук ушные раковины за края, описывайте ими в воздухе круги (по часовой стрелке или против — не имеет значения).

Овладев искусством массажа ушных раковин, многие взрослые укрепили бы как здоровье своего ребенка, так и свое собственное здоровье, улучшили бы работоспособность и научились контролировать себя в стрессовых ситуациях.