Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад №8

Консультация на тему:

«Массаж ушей – важная процедура при простуде,

насморке, кашле, аллергии»

Разработала и провела: Данько Елена Петровна

Воспитатель высшей квалификационной категории

Белогорск 2015

Ушная раковина – это своеобразное рефлексогенная территория, состоящая в контакте со многими органами и системами организма. Поэтому самостоятельный массаж ушных раковин может использоваться при закаливании.

Обратите внимание на уши вашего ребенка, так как по форме и состоянию ушных раковин любой опытный врач может не только установить степень здоровья человека, но и определить, занимается он закаливанием или нет.

Специалистами уже давно подмечено: если мочки ушей короткие, «чахлые», искривленные и прилегают к щекам, это не только косметический дефект, но и признак того, что обладатели таких ушей в подавляющем большинстве плохо физически развиты, изнежены, ослаблены.

* Старайтесь проводить массаж ушной раковины ребенка не менее 2 – 3 раз в день.
* Начинайте его с поглаживания сверху вниз, сзади и спереди ушной раковины, создавая постепенно ощущение приятного тепла.
* При этои с более высоким психическим напряжением ощутят повышенную чувствительность кожи, в то время как менее эмоциональные почти не заметят давления на кожу, воспримут эту процедуру более спокойно.
* Затем выполняйте легкое разминание щипцеобразным методом: захватывайте ушную раковину с обеих сторон подушечками первого и третьего-четвертого пальцев и разминайте ее между пальцами.
* Разминание продолжайте до тех пор, пока кожа слегка не покраснеет и ребенок не ощутит тепло.
* Далее переходите к массажу рефлексогенных зон, имеющих непосредственное отношение к закаливанию.

Массажные упражнения для закаливания от простудных заболеваний

1. Быстро загните уши вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами.

Прижмите ушные раковины к голове, затем опустите.

Повторите несколько раз так, чтобы ребенок ощущал в ушах легкий хлопок.

Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению здоровья.

1. Захватите кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей.

С силой потяните ихвниз, потом отпустите (как это делают с именинниками.

Повторите 5 – 6 раз.

Эта процедура особенно полезна при закаливании горла и полости рта, поскольку на ушной мочке расположены рефлексогенные зоны небных миндалин и полости рта.

1. Введите большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным – прижмите находящийся спереди выступ ушной раковины, так называемый козелок.
2. Сдавливайте и поворачивайте его во все стороны в течении 20 – 30 сек.

Этот простой прием массажа должен выполняться регулярно: он стимулирует функцию надпочечников, укрепляет слизистые оболочки носа, горла и гортани.

Результаты массажа ушей не замедлят сказаться – отступят простуда, насморк, кашель, аллергия.