**Массаж ушей**

**– важная процедура при простуде,**

**насморке, кашле, аллергии.**

**Ушная раковина** – это своеобразная рефлексогенная территория, состоящая в контакте со многими внутренними органами и системами организма.

! 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.
* Затем выполняйте легкое разминание щипцеобразным методом: захватывайте ушную раковину с обеих сторон подушечками первого и третьего-четвертого пальцев и разминайте ее между пальцами. До ощущения тепла.
* Далее переходите к массажу рефлексогенных зон.

**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 отпустите. 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 их вниз, 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. Сдавливайте и поворачивайте его во все стороны в течение 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.

 Удачи!