

## **Зарядка для ушей**

**Уважаемые родители, мамы и папы! Дедушки и бабушки!**

**Если в вашей семье уделяют много времени здоровью или вы хотите приобщиться к здоровому образу жизни, то этот материал для вас!**

Вот что советуют специалисты, в частности врач-рефлексотерапевт

В. Пировская.

- Массаж ушной раковины нужно проводить 2 – 3 раза в день.
- Начинайте с поглаживания сверху вниз, сзади и спереди ушной раковины, создавая постепенно ощущение приятного тепла.
- Теперь переходите к лёгкому разминанию: выполняйте его щипцеобразным методом (ушная раковина разминается с обеих сторон между подушечками первого и третьего-четвёртого пальцев). Разминать пока кожа слегка не покраснеет, и ребёнок ощутит тепло.
- После этого переходите к массажу рефлексогенных зон на ушной раковине, которые имеют непосредственное отношение к закаливанию.

### **Вот несколько упражнений**

1. Быстро зажмите уши вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижмите ушные раковины к голове, затем отпустите. Повторите несколько раз так, чтобы ребёнок ощущал в ушах лёгкий хлопок (Рефлексотерапевты утверждают: улучшение гибкости ушных раковин способствуют общему укреплению здоровья).
2. Захватите кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой потяните их вниз, потом отпустите. Повторите 5 – 6 раз. Эта процедура особенно полезна при закаливании горла.
3. 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 секунд. Это стимулирует функцию надпочечников, укрепляет слизистые носа, горла и гортани.

**Результаты не замедлят сказаться:  
отступят простуда, кашель, насморк, аллергия!**

Статью подготовила Корнева Т.Б.,  
учитель-логопед МБДОУ № 21  
по материалам из интернета