

Аурикуломассаж или самомассаж ушей для детей

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.

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

«Согревание ушек». Большой палец руки заводим сзади ушной раковины и с помощью указательного и среднего пальцев растираем уши от мочек к верхнему краю ушной раковины, затем в противоположном направлении (10 — 12 сек).

«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 с).

«Слоник». «Похлопаем» ушками, как слоник в зоопарке. Сначала заворачиваем ушные раковины вперед, затем назад. Каждое 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.

«Насос». 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 с).

Все упражнения проводятся одновременно обеими руками.

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