**Ингелевич Ольга Ивановна воспитатель логопедической группы, высшая кв.категория.**

**Консультация для родителей.**

**Игровой самомассаж ушных раковин для детей.**

**Аурикулярный массаж.**

В последние годы современные формы обучения детей, рост психо-эмоциональных перегрузок, ухудшение социально-экономического состояния семей и усиление внутрисемейной напряжённости способствуют нарастанию нервно-психических отклонений и ухудшению здоровья детей, которые, в свою очередь, при отсутствии соответствующей профилактики и лечения могут развиться в хронические формы заболеваний. Это побуждает искать новые пути оздоровления детей.

В настоящее время существует ряд современных недорогих и эффективных методов профилактики заболеваемости детей (природные физические факторы и народные системы оздоровления). Так, многие педагоги используют приёмы самомассажа, цель которого поднять общий тонус детского организма и улучшить кровообращение.

Для того, чтобы процедура самомассажа была привлекательной и менее утомительной, в своей практике я использую приёмы игрового самомассажа не только с целью профилактики заболеваемости, но и формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и развития навыков собственного оздоровления. Игровой самомассаж выбран мной неслучайно. Именно он в наиболее упрощённой форме помогает детям понять физиологические основы работы органов и частей тела своего организма. Как лечебное средство массаж был известен еще в глубокой древности. Его благоприятное воздействие на организм человека (как местное, так и общее) отмечают многие авторы (А.А. Бирюков, В.И. Васичкин и др.). При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов.

. Самомассаж, проводимый в игровой форме, вызывает у дошкольников положительные эмоции, повышает интерес к занятиям, приучает к дисциплине и самоконтролю. Даже гиперактивные дети при проведении игрового самомассажа сосредоточиваются на выполнении упражнений и меньше отвлекаются..

Один из видов самомассажа – это массаж ушных раковин или аурикулярный массаж. Такой массаж - как метод естественного оздоровления с глубокой древности был известен многим народам, представителям различных культур. Сегодня трудно сказать, где именно зародилась такая форма терапии. Она, вероятно, так же стара, как акупрессура и акупунктура. Из поколения в поколение передавались отдельные приемы этого метода исцеления, которые по прошествии веков образовали систему приемов массажа рефлексогенных зон.

Большинство ученых представляют аурикулу как эмбрион человека в перевернутом виде (мочка уха соответствует голове, по мере продвижения к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, его органы и конечности).

Воздействуя на известные сегодня 170 точек ушной раковины, можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела.

Точки образуют около 18 зон. Каждая из них «контролирует» определенную систему человека. В числе зон есть и те, которые служат для повышения концентрации внимания и улучшения памяти.

Аурикулярный массаж очень действенен, так как при этом, по утверждению ученых, информация с периферии идет непосредственно в ствол головного мозга и далее в его кору, минуя сегментарный аппарат спинного мозга.

Несложность выполнения, отсутствие противопоказаний позволили широко внедрить этот метод массажа в работу с детьми. Он показан детям практически от рождения, так как помогает лучше работать и развиваться всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает память. Такой массаж (в том числе и самомассаж) можно применять ежедневно и всю жизнь, причем делать его можно в течение дня несколько раз.

Обе ушные раковины массируют одновременно указательными и большими пальцами, в положении лежа или сидя.

Аурикулярный массаж целесообразно начать с области мочки завитка, продвигаясь к вершине ушной раковины и ножке завитка, повторяя несколько раз. Затем несколько раз массируют противозавиток, сначала по верхней, потом по нижней его ножке. Далее растирают границу противозавитка и раковины в направлении от противозавитка до внутренней стороны завитка (массируют и раковину, и тыльную сторону аурикулы).

После массажа самой ушной раковины надо хорошо отмассировать козелок и прилегающую к нему область. (Козелок регулирует функцию надпочечников и укрепляет нос, горло, гортань, вследствие чего отступают простуда, насморк, кашель, аллергия.) Затем 2 – 3 раза выполняют поглаживание сверху вниз кожи перед козелком.

Заканчивается массаж загибанием аурикул вперед. Потом их резко отпускают.

По наблюдениям, улучшение гибкости ушной раковины способствует общему укреплению здоровья.

Массаж следует продолжать до покраснения ушной раковины и появления в ней ощущения тепла (5 – 7 минут).

Для целенаправленного влияния на зоны внимания и памяти рекомендуется массировать по порядку следующие зоны:

• противокозелок;

• трехстороннюю ямку;

• зону перехода ножки завитка в восходящую часть;

• Воронку (самую глубокую часть раковины).

Самомассаж ушных раковин является эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.

Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.

Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

Саммомассж «Игра с ушками»

Раз, два, три, четыре, пять – будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок под названьем «козелок».

Напротив ушко мы помнем и опять считать начнем.

Раз, два, три, четыре, пять – продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть, нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять – продолжаем мы играть

Из ушка к верхушке дорожка идет,

По этой дорожке погладим ее мы,

Чтоб гладкой был и дальше продолжилась наша игра.

Снизу в ушке ямка есть, нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять – продолжаем мы считать

Ушкам отдыхать пора.вот и кончилась игра.

Поглаживание ушных раковин.

Взяли ушки за макушки.

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и

указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули… (несильно потянуть вверх)

Пощипали… (несильные нажимы пальцами, с постепенным

Вниз до мочек добежали. продвижением вниз)

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять… (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и

И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)

Использование самомассажа полезно по нескольким причинам:

Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.¬

Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.¬

Можно использовать без специального медицинского образования.¬

Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин

1. Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук

2. При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание.

3. Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа.

4. Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.

5. Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия.

6. Дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным, тихим и комфортным, темп должен составлять примерно 6-12 дыхательных движений (вдохов — выдохов) в минуту. Тип дыхания — нижний или совместно нижний и средний.

Немаловажным является то, что такой вод массажа могут выполнять самостоятельно не только взрослые, но и дети дошкольного возраста. При этом для самомассажа ушей не требуются какие-то специальные условия. Его можно выполнять в любой удобной для этого позе (стоя, сидя, лёжа).

Единственным важным условием для дошкольников является, конечно, выполнение самомассаже в форме игры.

Используемая литература:

. 1.Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» Волгоград: Учитель 2007

2.В. Васичкин ЭНЦИКЛОПЕДИЯ МАССАЖА – М.: АСТ-ПРЕСС, 2002

3. И.В. Блыскина ЛОГОПЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2006

4. Блыскина И.В. Комплексный подход к коррекции речевой патологии у детей. Логопедический массаж: Методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений.- СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.

5..Дедюхина Г.В., Яньшина Т.А., Могучая Л.Д. Логопедический массаж и лечебная физкультура с детьми 3-5 лет, страдающими детским церебральным параличом. Учебно-практическое пособие для логопедов и медицинских работников.-М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000.

6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» Москва 200

7. «Современные пути оздоровления дошкольников» М.Кузнецова Дошкольное воспитание №6 2002.

8. Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 5-6 лет» Москва 2009.