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

1. Самомассаж ушных раковин являет эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.
2. Такой вид массажа  способствует  заметно-му улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.
3. 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.

**Точки ушных раковин, рефлекторно связанные с верхними дыхательными путями:**

* Точка горла и гортани.
* Козелок.
* Точка полости носа.
* Противозавиток.

 **«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 с).

**«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 парно, одновременно обеими руками.

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

Научить ребёнка  выполнять движения массажа в определённой последовательности Вам поможет небольшое шуточное стихотворение.

**Взяли ушки за макушки**.

*(Самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)*

Взяли ушки за макушки

Потянули…

Пощипали…

Вниз до мочек добежали.

Мочки надо пощипать:

 Пальцами скорей размять…

Вверх по ушкам проведём

 И к макушкам вновь придём .

(*большим и указательным пальцами с обеих сторон) (несильно потянуть вверх)*

*(несильные нажимы пальцами, с постепенным  продвижением вниз)*

(*пощипывание в такт речи)*

(*приятным движением разминаем между пальцами)* *(провести по краю уха, слегка сжимая*

*большим и указательным пальцами).*

**Аурикулярный массаж**

**(массаж ушных раковин)**

