**Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела.

Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

**«Поиграем с ушками»**

*1.Организационный момент.*

Взрослый привлекает детей к игре и собирает их в круг.

*2. Основная часть.*

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки».

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз; а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком».

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козeлок - выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

д) «Погреем ушки».

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину

*3. Заключительный момент.*

Дети расслабляются и слушают тишину.

**Примечание:**

Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать **стихами:**

Подходи ко мне, дружок, и садись скорей в кружок

Ушки ты свои найди и скорее покажи.

Ловко с ними мы играем. Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз, ушко, ушко, ты не отвались

А потом, потом покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло, отогреть его так можно.

Раз – два, раз-два, вот и кончилась игра

А раз кончилась игра, наступила тишина.

**Будьте здоровы!!!**