**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**

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

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 козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет 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 стихам:

* Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
* Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
* Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
* А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
* А потом, а потом
Покрутили козелком.
* Ушко кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

* Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра,

- А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!