

ПЕСТОВАНИЕ

В древности детей пестовали. Это сейчас их воспитывают, возвращают, обучают и обихаживают... Пестование, чтоб вы знали, - это целый процесс настройки родителей на биоритмы ребенка и настройки ребенка на биополе Земли.

Оказывается, все старославянские "игры для самых маленьких" (типа "сороки-вороны", "трех колодцев", "ладушек") - и не игры вовсе, а лечебные процедуры на базе акупунктуры. Пестование

Если вы ребенка просто пеленаете, моете и кормите - это вы за ним ухаживаете. Если вы говорите при этом нечто вроде: "Ах ты мой сладкий! Давай-ка эту ручку сюда, а вот эту - в рукавчик. А теперь мы наденем памперс" - это вы его воспитываете: ибо человек должен знать, что его любят, с ним общаются и вообще пора когда-нибудь начать разговаривать.

А вот если вы, умывая дитя, произносите пестушку вроде:

*Водичка, водичка,
Умой мое личико
- Чтоб глазки блестели,
Чтоб щечки горели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок!*

А делая массаж или зарядку, приговариваете:

*Потягушки-потягунюшки,
Поперек толстунюшки.
Ноженьки - ходунюшки,
Рученьки - хватунюшки.
В роток - говорок,
А в головку - разумок...*

Так вот, если вы пичкаете ребеночка этими приговорками-пестушками, то вы устанавливаете ритм, включаетесь в общий

энергетический поток земли. На земле все подчинено определенным ритмам: дыхание, кровообращение, выработка гормонов... День и ночь, лунные месяцы, приливы и отливы. Каждая клеточка работает в своем ритме. На том, кстати, и строятся заговоры от болезней: ведуны ловят "здоровый ритм" и подстраивают под него больной орган. Так что на каждую болячку - свой стих. Современный городской человек из природных ритмов выбит, он отгораживается от них, а бунтующий организм успокаивает таблетками.

Сорока-ворона

На ладошках и на стопах есть проекции всех внутренних органов. И все эти "бабушкины сказки" - не что иное, как массаж в игре.

Круговые движения взрослым пальцем по детской ладони в игре "Сорока-ворона кашу варила, деток кормила" стимулируют работу желудочно-кишечного тракта у малыша. На центре ладони - проекция тонкого кишечника; отсюда и надо начинать массажик. Затем увеличивайте круги - по спирали к внешним контурам ладони: так вы "подгоняете" толстый кишечник (текст надо произносить не торопясь, разделяя слоги). Закончить "варить кашу" надо на слове "кормила", проведя линию от развернувшейся спирали между средним и безымянным пальцами: здесь проходит линия прямой кишки (кстати, регулярный массаж между подушечками среднего и безымянного пальцев на собственной ладони избавит вас от запоров).

Дальше - внимание! Все не так просто. Описывая работу "сороки-вороны" на раздаче этой самой каши деткам, не стоит халтурить, указывая легким касанием "этому дала, этому дала..." Каждого "детку", то есть каждый пальчик вашего младенца надо взять за кончик и слегка сжать. Сначала мизинчик: он отвечает за работу сердца. Потом безымянный - для хорошей работы нервной системы и половой сферы. Массаж подушечки среднего пальца стимулирует работу печени; указательного - желудка. Большой палец (которому "не дала, потому что кашу не варил, дрова не рубил - вот тебе!") не случайно оставляют напоследок: он ответственен за голову, сюда же выходит и так называемый "легочный меридиан". Поэтому большой пальчик недостаточно просто слегка сжать, а надо как следует "побить", чтобы

активизировать деятельность мозга и провести профилактику респираторных заболеваний.

Кстати, эта игра совершенно не противопоказана и взрослым. Только вы уж сами решайте, какой пальчик нуждается в максимально эффективном массаже.

Ладушки

Хироманты (это люди, которые гадают по ладони) зажатый кулак или большой палец, "запрятанный" в кулаке, считают признаком слабоумия либо полного истощения жизненной энергии. "Потому-то, - говорят они, - у младенцев всегда сжаты кулачки. А по мере того как дитя взрослеет и набирается ума, кулачок раскрывается". Не исключено, что существует и обратная взаимосвязь. Ведь утверждают же и психологи, и неврологи, что мозговая деятельность соотносится с мелкой моторикой (мелкими движениями пальцев). Так что вполне вероятно, что, если ладошка научится раскрываться, то и головка активнее начнет работать.

Тонус мышц и быстрое раскрытие ладошки легче всего нарабатываются при прикосновении к круглой поверхности... К собственной ладошке, к голове или к маминой руке. Для того, должно быть, славянские волхвы и придумали игру в "ладушки".

- Ладушки, - говорите вы, - ладушки. - И выпрямляете пальчики малыша на своей ладони.

- Где были? У бабушки! - соедините его ручки ладошка к ладошке.

- Что ели? Кашку! - хлопнули в ладоши.

- Что пили? Бражку! - еще раз.

- Кыш, полетели, на головку сели! - это самый важный момент: малыш прикасается к своей голове, раскрывая ладонь на круглой поверхности.

Понятно вам теперь, почему игра называется "ладушки"? Да потому что она налаживает работу детского организма. И, спорим, вы никогда не задумывались о происхождении слова "ладонь"? Центр наладки!

Три колодца

Это, пожалуй, самая забытая из "лечебных игр". Тем не менее она - самая важная (если, конечно, вы не намерены с детства начать пичкать своего потомка антибиотиками).

Игра строится на "легочном меридиане" - от большого пальца до подмышки. Начинается с поглаживания большого пальца: - Пошел Ивашка за водою и встретил деда с бородою. Тот показал ему колодцы... Далее следует слегка надавить на запястье, прямо на точку пульса: - Здесь вода холодная, - нажав на эту точку, мы активизируем иммунную систему. Профилактика простуды. Теперь проведите пальцем по внутренней поверхности руки до локтевого сгиба, надавите на сгиб: - Здесь вода теплая, - мы регулируем работу легких. Пошли дальше, вверх по руке до плечевого сустава. Чуть-чуть нажмите на него (мы почти закончили "массаж легких"): - Здесь вода горячая... - А тут кипяток! - Поцекочите карапуза под мышкой. Он засмеется - а это само по себе хорошее дыхательное упражнение.

«СОРОКА-ВОРОНА»

Сорока-ворона кашу варила,
Деток кормила.



Водим своим
указательным пальцем
по тыльной стороне
ладони ребёнка
кругами.

Этому дала в ложку, 5-й
Этому — в поварёшку, 4-й
Этому — в горшок, 3-й
Этому — в вершок. 2-й



Загибаем пальцы
ребёнка (кроме
большого) по одному
к ладони.

— А ты, Пахомочек, 1-й
Мой котёночек,
Печку топи,
Деток корми.



Потряхиваем
большой палец
за когтевую фалангу.

«УЛИТКА»

Тычет рожками улитка —



Правая рука: большой палец придерживает средний и безымянный. Указательный палец и мизинец — прямые.

Заперта в саду калитка.



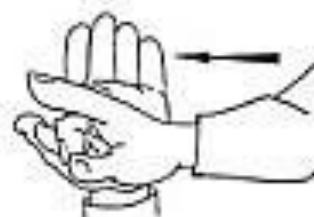
Тычет «рожками» в ладонь левой руки.

Отвори скорей калитку,



Левая рука «открывает калитку».

Пропусти домой улитку.



Правая рука «проползает».



«ЗАЙКА И ЁЖИК»

Зайка — ушки на макушке —



Обе руки — «на макушке» (у висков). Указательный и средний пальцы — прямо, большой придерживает безымянный и мизинец. Можно сгибать указательный и средний пальцы.

Скачет, скачет по опушке.



Обе руки на уровне груди, все пальцы щепотью вниз — «лапки».

А за ним колючий ёжик
Шёл по травке без дорожек.



Пальцы обеих рук растопырены, руки соединены ладонями, пальцы переплетены, не сгибаются, но шевелятся — как иголки идущего ёжика.



«ЦАРЁВ ДВОР»

«Жил-был царь,



Обе руки приставляются
к вискам основаниями
ладоней. Ладони выпрям-
лены — «корона».

У царя был двор.



Руки разводятся на уровне
груди — изображаем «двор».

На дворе был кол,



Одна рука ставится на
локоть, пальцы вверх,
сжаты, ладонь прямая.

На колу — мочало,



Развести пальцы.

Его ветром качало».



Покачать кистью.

Не начать ли сказочку сначала?



«ЦЫПЛЯТКИ»

Зёрна курочка клюёт,



Обе ладони вместе,
отклоняются от себя.

И цыплятки тут как тут.



Обе руки поочерёдно
«клюют» всеми пальцами,
собранными вместе.

В воду уточка нырнёт,



Руки, соединённые
указательными пальцами,
«ныряют» от себя.

А цыплятки не нырнут.



Большой палец держит
средний, безымянный и
мизинец, указательный
выпрямлен. Рука
покачивается из стороны
в сторону — грозим
пальчиком.



«ПАЛЬЧИКИ»

Мы с *(имя ребёнка)* играем, 5-й
Пальцы все перебираем: 4-й

Этот пальчик — всех длинней, 3-й
Этот пальчик — всех умней, 2-й
Этот пальчик — всех короче, 1-й
Этот — стать побольше хочет, 1-й
Этот — знает все игрушки, 2-й
Этот — ушки на макушке, 3-й
Этот — прячется в тенёк, 4-й
Этот — маленький сынок. 5-й



Несильно разминаем
ребёнку подушечки
пальцев (ногтевые
фаланги).
Большой палец
взрослого ставится
подушечкой
на ноготь ребёнка,
и подушечка ребёнка
«перебирается»
между большим
и указательным
пальцами взрослого.



«КУЛИЧИКИ»

Лепим мы куличи,



Ладони кладутся
крест-накрест то левой,
то правой рукой сверху.

Круглые, как личики.



Ребёнок обводит обеими
руками овал своего лица.

Получи из печи



Сначала раскрываем
левую руку ладонью вверх,
затем правую.

Вкусные куличики!



Взрослый кладёт сверху
свою руку «горкой»
сначала на левую руку
ребёнка, затем на правую.



«СОРОКА-БЕЛОБОКА»

Ты, сорока-белобока,



«Машем крыльями».

Научи меня летать,



Руки вверх.

Ни высоко, ни далеко —



Руки в стороны.

Только море увидеть.



Ладонь «козырьком»
ко лбу.

