

В древности детей не воспитывали, а пестовали!

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.

Пока в столицах разрабатывают “новоавторские” или заимствуют западные методики, провинция возвращается к истокам. О том, как правильно “пестовать” малышкой, чтобы росли здоровыми и сильными, рассказала начальник отдела семейного воспитания самарского центра Елена БАКУЛИНА.

То, что хорошо для младенца, иногда может помочь и взрослому. Попробуйте.

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 ребенок должен знать, что его любят, с ним общаются и вообще пора когда-нибудь начать разговаривать. А вот если вы, умывая дитяню, 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.

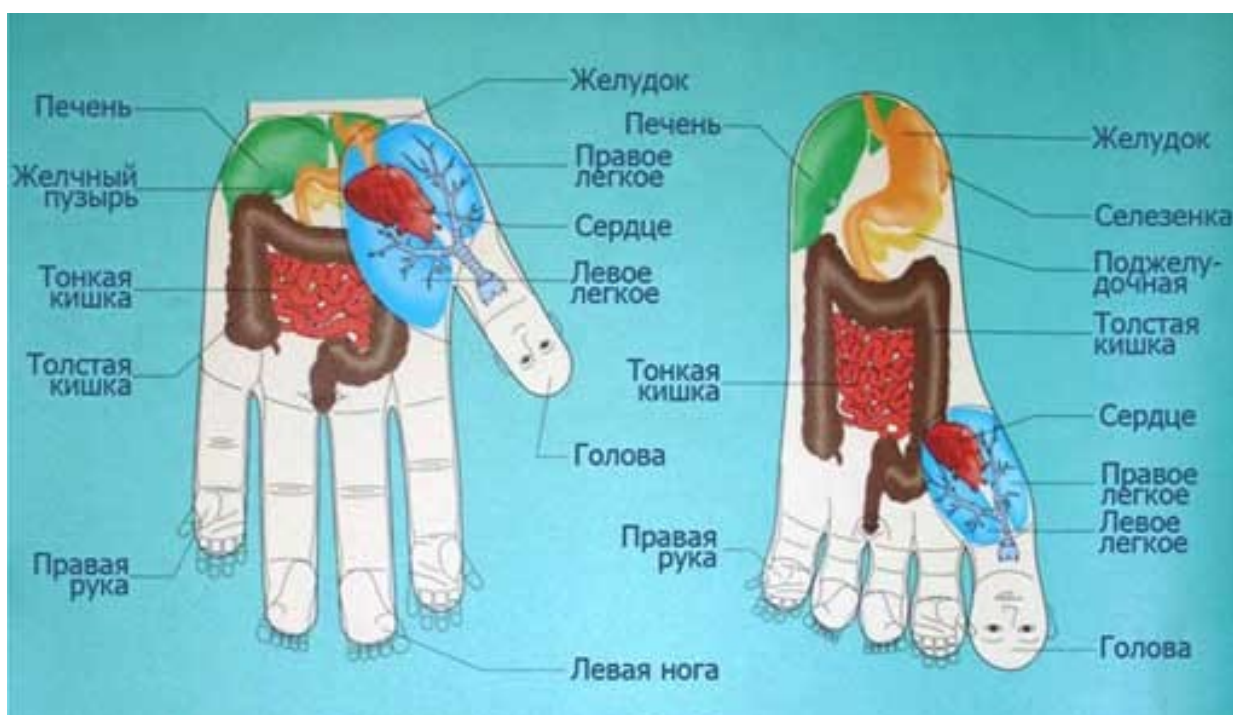
В роток — говорок,

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 ладонках 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 массаж. 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).

«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 ногтевую фалангу.

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.

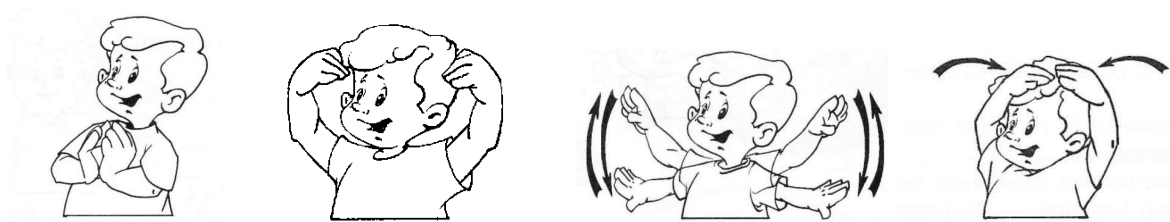
Ладушки



Психологи, и неврологи утверждают, 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 маминей руке. Для того, должно быть, славянские волхвы и придумали игру в “ладушки”.

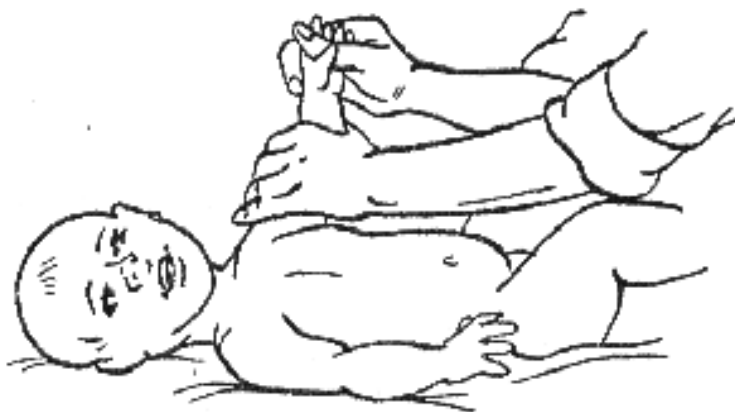
- Ладушки, ладушки. — *говорите вы, и выпрямляете пальчики малыша на своей ладони.*
- Где были? У бабушки!- *соедините его ручки ладошка к ладошке.*
- Что ели? Кашку! - *хлопнули в ладоши.*
- Пили простоквашку! — *еще раз.*
- Кыш, полетели, на головку сели! — *это самый важный момент: малыш прикасается 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...

Дальше 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.

Начинайте прямо сейчас. Такие игры весьма кстати: и развлечение, и профилактика от гриппа.

март 2016

заместитель заведующей по УВР Богачева Р.Р.

(консультация основана на материалах открытых источников)