

В ДРЕВНОСТИ ДЕТЕЙ НЕ ВОСПИТЫВАЛИ, А ПЕСТОВАЛИ!

Пестование, чтобы вы знали, - это целый процесс настройки родителей на биоритмы ребенка и настойки ребенка на биополе Земли. Оказывается, все старославянские «игры для самых маленьких» (типа «сороки – вороны», «трех колодцев», «ладушек») – и не игры вовсе, а лечебные процедуры.

Пока в столицах разрабатывают «новаторские» или заимствуют западные методики, провинция возвращается к истокам. 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 – это его воспитывает: ибо человек должен знать, что его любят, с ним общаются и вообще пора когда-нибудь начинать разговаривать. Если вы, умывая ребеночка, 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 голову – разумок.....*

Так, вот если вы пичкаете ребеночка этими приговорками – пестушками, то вы устанавливаете ритм, включаетесь в общий энергетический поток Земли. На Земле подчинено все определенным ритмам: дыхание, кровообращение, выработка гормонов... День и ночь, лунные месяцы. Каждая клеточка работает в своем ритме.

Сорока – ворона

На ладонках и 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 средними и безымянными 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 на последок: 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 научиться раскрываться, то и голова активнее начнет работать.

Тонус мышц и быстрое раскрытие ладошки легче всего нарабатываются при прикосновении к круглой поверхности... К собственной ладошке, к

головушке или к маминой руке. Для того, должно быть славянские волхвы и придумал 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 ладошки.

-Пили простоквашу! – еще раз.

- Кш, 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 он – самая важная. 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! – Пощекочите карапуза под мышкой. Он засмеется – а это само по себе хорошее дыхательное упражнение.

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