

# Детей надо пестовать!

Пестование — 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.

**Пестушки – от слова пестовать, забавлять, успокаивать, ласкать**

О том, как правильно “пестовать” малышей, чтобы росли здоровыми и сильными, рассказала начальник отдела семейного воспитания самарского центра **Елена БАКУЛИНА.**



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



Пестушки - это короткие стихотворные приговоры, которыми сопровождают движения младенца в первые месяцы жизни.

Как и в колыбельных песнях, важное значение в пестушках имеет ритм. Веселая, затейливая песенка с отчетливым скандированием стихотворных строк вызывает у ребенка радостное настроение.

Потягушечки, потянушечки!  
Поперек толстунушечки,  
А ножки ходунушечки, а  
ручки хватунушечки.  
А роток говорок,  
а головка разумок.



А вот если вы, умывая малыша, 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...



Если вы постоянно разговариваете с ребенком 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.



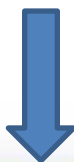
## ✓ Сорока-ворона

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.

Еще о здоровье Болезни от негативных эмоций:  
сохраняйте полный список

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

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 маминной 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.
- Пили простоквашку! — еще раз.
- Кыш, полетели, на головку сели! — это самый важный момент: малыш прикасается к своей голове, раскрывая ладонь на круглой поверхности.

Еще о здоровье Астрологи единогласны: это – самый мудрый знак Зодиака!

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

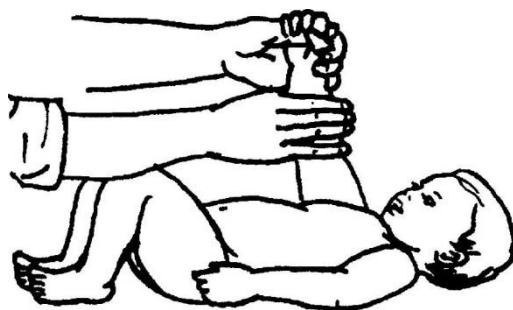
Это, пожалуй, самая забытая из “лечебных игр”. Тем не менее она — самая важная (если, конечно, вы не намерены с детства начать пичкать своего потомка антибиотиками).

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! — Пощекочите 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.



**Что за ножки, что за ножки  
У тебя, у нашей крошки!  
Ни собачке и ни кошке  
Не дадим мы эти ножки.**

**Эти ножки, эти ножки  
Будут бегать по дорожке!**



**«Мешу, мешу тесто,  
Есть в печи место,  
Пеку, пеку каравай!**

**Головоньку — валяй,  
валяй!» -**



**Кушай, кушай котик!  
Открывай свой ротик:  
Кашку и оладушки,  
Да сыграй нам  
«Ладушки»!  
Ладушки, ладушки  
Вкусные оладушки!**



**Оформление Ирины Русановой**

