

# НАЛАДКА ПО ЛАДОШКЕ или МАССАЖ В ИГРЕ

В древности детей пестовали...

*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.

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.

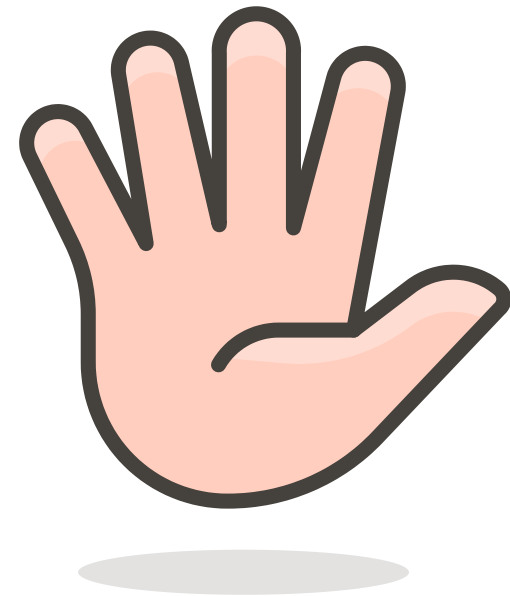
Когда вы умываете ребенка, произносите пестушку вроде:

*Водичка, водичка, умой мое личико -  
Чтоб глазки блестели, чтоб щечки алели,  
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...*

Круговые движения взрослым пальцем по детской ладони в игре "Сорока-ворона кашу варила, деток кормила" стимулируют работу желудочно-кишечного тракта у малыша. В 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.

Все не так просто. Описывая работу "сороки-вороны" на раздаче этой самой каши деткам, 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. Массаж подушечки среднего пальца стимулирует работу печени; указательного - желудка. Большой палец не случайно оставляют напоследок: он ответственен за ум. Поэтому большой пальчик недостаточно просто слегка сжать, а надо как следует "побить", чтобы активизировать деятельность мозга и провести профилактику респираторных заболеваний.



автор-составитель:  
музыкальный руководитель  
Чернявская Е.В.



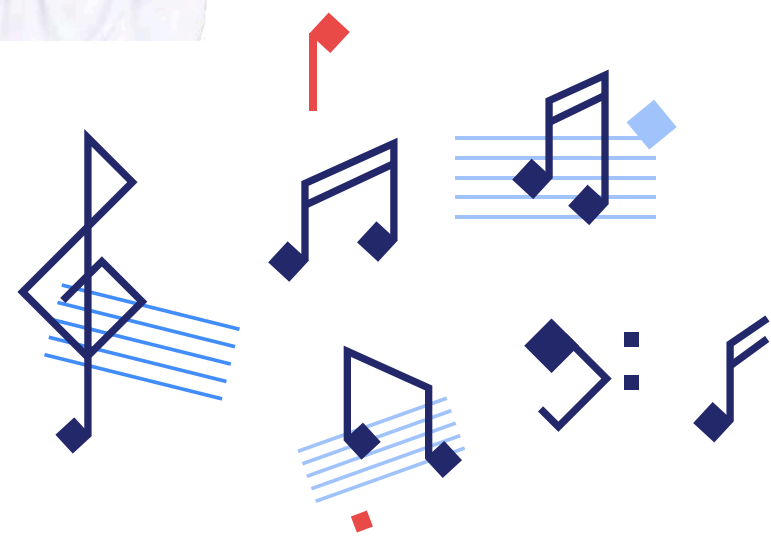
## СОРОКА-ВОРОНА

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

Тонус мышц и быстрое раскрытие ладони легче всего нарабатываются при прикосновении к круглой поверхности... К собственной ладони, к голове или к маминной руке. Для того, должно быть, славянские волхвы и придумали игру в "ладушки". Ведь ладонь - центр наладки организма.

## ЛАДУШКИ

- Ладушки, - говорите вы, - ладушки. -
- И выпрямляете пальчики малыша на своей ладони.
- Где были? У бабушки! - соедините его ручки ладонка к ладонке.
- Что ели? Кашку! - хлопнули в ладоши.
- Что пили? Бражку! - еще раз.
- Кыш, полетели, на головку сели! - малыш прикасается к своей голове, раскрывая ладонь на круглой поверхности.



## ТРИ КОЛОДЦА

Игра "Три колодца" 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.

