



## **Пестушки – польза и игрушки.**

*Ладушки – ладушки!*

*- Где были?*

*- У бабушки!*

*Спали на подушке,*

*На пуховенькой, на  
перовенькой.*

Малыши (им нет и года) сидят на коленях у мам. Мамы их покачивают в такт мелодии и вместе с музыкальным руководителем напевают старинные народные песенки. Что это? Занятие фольклорного кружка? Нет. Это оздоровительная гимнастика в Детском центре раннего развития.

Откуда – то из глубины детства всплывают знакомые слова. Так напевала моя бабушка, утешая мою маленькую сестрёнку. Но урок продолжается, и детей уже укладывают животом поперёк колен и, поглаживая детскую спинку, массируя каждый позвонок, напевают:

*Потягунюшки, порастунюшки,*

*Поперёк толстунюшки,*

*А в ножки ходунюшки,*

*- массируют ножки*

*А в ручку хватунюшки,*

*- проминают ручки*

*А в роток говорок,*

*А в головку разумок.*

*- гладят по головке.*

Малыши притихли на руках у матерей и блаженно улыбаются. Что же сделало этих непосед и крикунов такими спокойными? Мамины голоса, поющие эти нехитрые песенки, ласковые прикосновения любящих рук.

А возможно ли такое дома? Конечно же! Для исполнения стишка или песенки не нужно ни особой памяти, ни певческого таланта, только желание. Этот приём называется удивительным мягким словом «**пестушки**».

**Пестушки** – жанр детского фольклора; стишки, сопровождающие действия родителей.

**Пестовать** – любовно выращивать, холить, нянчить. Так было принято в русских семьях издавна. Так воспитывались здоровые дети. Передавались из поколения в поколение обычаи и обряды. И неважно, кто это делал: мама, бабушка или няня.

А занятия идут своим чередом. Детей мамы усаживают спиной к себе и для развития мышц рук медленно выполняют плавательные движения:

*Тятеньке – сажень, маменьке – сажень,*

*Дедушке – сажень, бабушке – сажень,*

*А Колюшке – большую, набольшую.*

Чтобы не было застоя слизи в лёгких и бронхах, ребёнка осторожно похлопывали по спинке и грудке сложенной лодочкой ладонью:

*Чук, чук, чук, чук, наловил дед щук.*

*Баба рыбку пекла, сковородка утекла.*

И тут один мальчик начинает громко смеяться - за ним и другие дети. Это упражнение им очень нравится.

Урок закончился, и малыши с радостным криком бросились к своим любимым игрушкам: кто на горку, кто поиграть конструктором.

Но вот маленький Серёжа упал и готов заплакать. Мама подхватила его на руки и, дую на больное место, поглаживает, приговаривая:

*У сороки боли, у вороны боли*

*А у Серёженьки заживи!*

Боль тут же уходит, слёзы высыхают, и малыш снова радуется жизни.

Вот бы и нам, взрослым, так же быстро уметь справляться со своими горестями!

*(Э.Аполлонова, из журнала – газеты «Дюймовочка» №41, октябрь 2002 год).*

