



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, наольшую.

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).

