



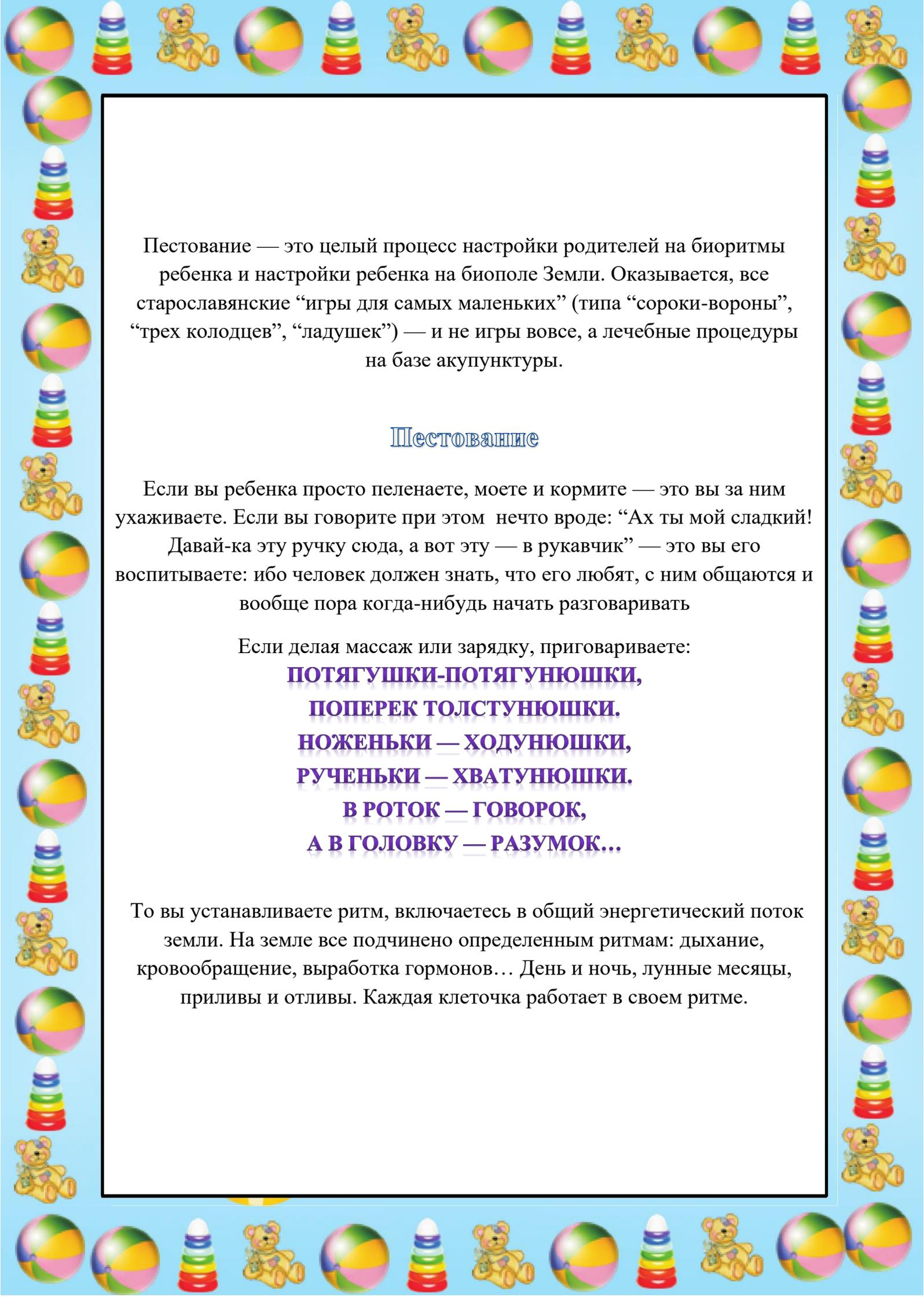
муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 157"

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «Забывтые игры. Шестование»

Подготовила:  
Шарыгина Л.Е.

Январь 2023



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.

### Шестование

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 вы его воспитываете: ибо человек должен знать, что его любят, с ним общаются и вообще пора когда-нибудь начать разговаривать

Если делая массаж или зарядку, приговариваете:

**ПОТЯГУШКИ-ПОТЯГУНЮШКИ,  
ПОПЕРЕК ТОЛСТУНЮШКИ.  
НОЖЕНЬКИ — ХОДУНЮШКИ,  
РУЧЕНЬКИ — ХВАТУНЮШКИ.  
В РОТОК — ГОВОРОК,  
А В ГОЛОВКУ — РАЗУМОК...**

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.

## 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.

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 “этого дала, этому дала...” Каждого “детку”, то есть **каждый пальчик вашего малыша 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.

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

