**ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ТРАДИЦИИ,**

**КОТОРЫЕ НАШИ ПРЕДКИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ**

**В ВОСПИТАНИИ МАЛЫШЕЙ И УХОДЕ ЗА НИМИ**

Если сказать, что воспитываешь детей по-старинному, знакомые еще испугаются: домострой возрождать? Нет, домостроевские нормы отношений в будущее мы брать не станем. Но в старинной народной традиции воспитания детей есть и то, что было бы жалко утратить навсегда. Например, всевозможные "пестушечки" и "потягушечки", наполнявшие жизнь крохи нежностью.

**Даем установку**

День нашего давнего предка, когда он был младенцем, начинался с ... массажа. Конечно, так его никто не воспринимал. В старинном массаже куда важнее было другое - проглаживая тельце малыша с плечиков до ножек, мама каждый день нежным шепотом давала ему некий наказ на всю будущую жизнь:

*Потягушечки, потягушечки,*

*От носочков и до макушечки,*

*Мы потянемся, мы потянемся,*

*Маленькими не останемся.*

*В ножки - ходунки,*

*В ручки - хватунки,*

*В головку - разумок, а в роток - говорок.*

Произнося это "заклинание", мама не просто гладила малыша, а как бы вытягивала, одновременно нежно и с усилием в буквальном смысле выпрямляя маленькое тельце. Были и другие варианты "потягушечек", например такие:

*Расти, Маша, выше, до хором, до крыши.*

*Расти, не балуй, маму с папой жалуй.*

*Расти с брус толщины да с дом вышины.*

В заключение утреннего ритуала можно было несколько раз нежно протискать все крошечное тельце ладонями или кулачками, шепча: *"Ту-ту-ту! Ту-ту-ту!"* Это упражнение заставляло ребеночка, хихикающего от удовольствия, по-настоящему проснуться и взбодриться. Все то же самое вы можете делать со своим крошкой и сейчас. Правда, надо учесть, что не каждому малышу подходит такая "зарядка" с утра пораньше. Нервных, легко возбудимых детей стоит, наоборот, успокоить и с самого начала дня дать понять, что все хорошо, мама рядом и очень любит своего малыша. Такого ребенка не тискают, а мягко, но с определенной успокаивающей силой проглаживают с головы до ножек, медленно и внушительно приговаривая:

*Хорошеньким - хорошок.*

*Пригоженьким - пригожок.*

*Стройненьким - стройнячок,*

*А родненьким - родняшок.*

Впрочем, особенно нервным малышам и этот щадящий вариант не подойдет. Они будут хорошо себя чувствовать, подставляя маминым рукам только свою спинку. И для таких в народе была сочинена своя "потягушечка":

*Папа-еж, папа-еж,*

*ты нам спинку не потрешь?*

Произнося это, одной рукой вы держите малыша, а другой сверху вниз проглаживаете его спинку. Самое главное - разговаривать с крохой напевно и ласково и очень нежно его поглаживать.

**Абсолютное доверие**

Развлечения можно продолжить и во время пеленания. Кстати, у наших предков не существовало для этой цели никаких специальных пеленальных столиков, и Алена Лебедева, методист семейного клуба "Рождество", считает, что это очень хорошо. Ведь пеленальный стол, возможно, и удобен для родителей, но кроха часто чувствует себя на нем неуютно. Его пугают открытое пространство, высота столика и то, что у него оказывается абсолютно открытым и незащищенным животик, который он привык "прятать", когда жил в материнской утробе. Лучше всего, утверждает Алена, пеленать и вообще заниматься с малышом, положив его к себе на колени. Тогда он сможет обогнуть ножки вокруг вашего тела, а вы - легко дотянуться до его головки, чтобы погладить и как бы взять ребеночка в кольцо своих любящих, защищающих рук. В этом положении малыш чувствует себя в безопасности и с удовольствием откликнется на ваше предложение поиграть. А поскольку говорить малыш пока не умеет, он покажет вам свою готовность не только выражением лица, но и позой. Если ручки и ножки у него раскинуты, значит, он принял позу "абсолютного доверия". В этом положении с малышом удобно заниматься гимнастикой, развивающей его ручки, ножки, пальчики, стопы и мышцы животика. Большинство этих игр подходит для детей 3-4 месяцев от роду, но их можно попробовать и раньше. Просто к искомому возрасту, малыш начнет получать от этих занятий настоящее удовольствие, охотно реагируя на ваши действия улыбкой и смехом. Подавляющее большинство детишек младенческого возраста, к примеру, просто обожают игру со своими ручками:

*Чушки, вьюшки, перевьюшки (взяв ручки малыша в свои, крутите, их друг вокруг друга), Тимбирлим сидит в кадушке (Постучите кулачками ребенка друг о друга так, чтобы ручки соприкасались не костяшками пальцев, а ребрами ладошек); А мы его по макушке (пунктирными движениями осторожно приближайте ручки малыша к его голове); Бац-бац-бац (в этот момент очень нежно "потюкайте" кроху по головке его же кулачками. На этом месте удовольствие ребеночка обычно достигает пика).*

Можно поиграть и в известную всем "козу рогатую", стишок о которой обязательно заканчивается щекотанием. Кстати, эту нехитрую игру можно назвать почти развивающей. Смысл заключается в том, что уже после нескольких сеансов игры малыш запоминает, чем кончится дело, и, зная, что сейчас его будут щекотать, заранее хихикает. Это состояние предвкушения очень важно для развития интеллекта малыша, который таким образом тренирует свою память и учится предугадывать развитие событий. Впрочем, нужно учитывать, что не все дети любят, когда их щекочут. А некоторые в определенный момент вообще отказываются от любой игры. Ну что поделаешь, такое уж настроение! Несмотря на то, что все "потягушечки" демонстрируют крохе мамину любовь и нежность, Алена Лебедева не советует играть с малышом, который находится не в духе, разве что в его любимую игру. Новая игра может вызвать раздражение ребенка.

**Как успокоить ревушку**

Для плачущих деток, которых нужно успокоить, в народной традиции существуют свои "пестушечки". Можно, конечно, просто прижать малыша к себе, покачать на руках, но если этот классический метод не помогает, возможно, подойдет другой, не менее старинный. Положите малыша к себе на колени и погладьте по головке, тихонько приговаривая:

*Ах ты, кокля-мокля, глазонъки промокли.*

*Кто будет Машу обижать, того рога будут бодать.*

А можно погладить малыша по головке и спинке, чуть приподняв его, и сказать:

*Придет киска, не спеша и погладит малыша.*

*Мяу-мяу, скажет киска, наша крошка хороша.*

**Старинная гимнастика**

А вот во что поиграть с малышом, который все же готов немного развлечься.

*Тушки-татушки, испекли ватрушки (мама водит ручками ребенка вверх-вниз, "встречаясь" ладошками, - это напоминает движения музыканта, играющего на тарелках), на окно поставили (руки с определенным усилием опускаются на животик), остывать оставили (машем ручками). А пшеничный пирожок - он на опарышке взмешен (тут ребеночка надо нежно прощипать-промять от животика до плеч), так высо-о-оконько-высок! (Ручки ребенка поднимаются к макушке.) Это "высо-о-оконько" нужно выделить голосом, который "взлетает" вверх• так же, как и ручки смеющегося от удовольствия малыша.*

А вот уже настоящая гимнастика:

*На лугу, на лугу (гладим животик по часовой стрелке) стоит миска творогу (кладем ладонь на животик), прилетели две тетери (строчка про износится по слогам, и одновременно с каждым слогом мама короткими бодрящими движениями, напоминающими детские "саечки", проходит по бочкам малыша снизу вверх), поклевали (два маминых пальца "скачут" вверх по центру малышового живота), улетели (снова сделайте малышу "саечки" или же, наоборот, успокойте кроху нежными поглаживаниями).*

Все эти игры не просто стимулируют мышцы живота, а способствуют их активной разработке. Ведь когда вы, например, двумя пальцами "ходите" или "скачете" по животику ребенка, он невольно напрягает брюшной пресс, а потом так же самостоятельно расслабляет его. Помимо прочего, эта гимнастика улучшает перистальтику кишечника.

**Прогладим каждый пальчик**

Очень важно отдельно поиграть с пальчиками малыша. Умение ребенка владеть пальцами тесно связано с его интеллектуальным развитием. Простейшая игра с загибанием пальчиков - это всем известная "сорока-ворона". Не все, правда, знают, что в старину у этой игры было продолжение, в котором большому пальчику была отведена куда более значительная роль. Сначала объясняли, в чем состояла его вина, поглаживая пальчик: "Он кашу не варил, воду не носил, дров не рубил". А потом большой пальчик начинал исправляться:

*"Вот он ходит, воду носит, дрова рубит, кашу варит" (пальчик тем временем потихоньку начинает двигаться). Ну а затем наступало самое интересное - мама своими движениями как бы показывала малышу связь его пальчика с другими частями тела: Знай-знай наперед (ваши пальцы движутся от большого пальца вверх по руке малыша), здесь водица студеная (холодная) (на сгибе локотка пальчики задерживаются и нежно, но отрывисто "топчутся ''), здесь водица теплая (так же задерживаемся на плечике), а здесь кипяток-щекоток, кипяток-щекоток (ваши пальчики быстро сбегают с плеча на бочок).* Кстати, почему такое внимание именно большому пальцу? Очень просто: он играет очень важную роль во всевозможных хватательных движениях, которые очень осложняются, если малыш не научится держать большой пальчик поверх остальных в кулачке. Однако проласкать, прогладить нужно каждый пальчик. Например, под такое стихотворение (начинаем с мизинчика):

*Этот пальчик в лес пошел,*

*Этот пальчик гриб нашел,*

*Этот пальчик чистить стал,*

*Этот пальчик жарить стал,*

*Ну а этот взял и съел,*

*Потому и потолстел.*

**Ладошки и стопки**

Играя с крохой, побуждайте его поскорее раскрыть ладошку, которой тоже отведена важная роль в познании мира путем осязания. Младенец может невольно раскрыть свою ручку, сжатую в кулачок, если вы погладите этим кулачком его или свое лицо или тыльную сторону его ладошки. Можно

погладить и ручку ручкой: *"Ручку ручкою погладим, пальчик пальчиком потрем, отдохнем совсем немножко, а потом опять начнем".* Для закрепления навыка поводите пальцем по ладони крохи, описывая круг: *"Птичка-птичка, вот тебе водичка".* Потом сделайте тот же круг, но уже с помощью пощипывания или покальmания: *"Вот тебе игрушки на моей ладошке".* Требуют внимания и маленькие стопы, которым хорошо бы помочь правильно развиваться еще до того, как их юный обладатель начнет ходить. Кстати, для того, чтобы ходить, ваш малыш начал правильно, необходимо, чтобы у него не было плоскостопия. А наши старинные игры станут прекрасной профилактикой плоскостопия, ведь они стимулируют работу мышц стопы. Попробуйте, например, такую зарядку: про ведите пальцем под пальчиками детской ножки (это побудит малыша самостоятельно сжать пальчики), а потом - по краешку стопы (в ответ на это он разожмет пальцы). Круговыми движениями погладьте пяточку, приговаривая: *"Сидит белка на тележке, раздает она орешки".* Потом прогладьте или даже прощипайте пальчики, посвящая каждому из них отдельную строчку в стишке: *"Мишке толстопятому - заиньке усатому - лисичке-сестричке - воробью - синичке"* (начинаем, естественно, с самого "толстопятого" пальца - большого). В завершение по гладьте большим пальцем подушечки стопы со словами: *"Кому в роток, кому в зобок, кому в лапочку".* Слова "в лапочку" произносятся особенно нежно. На этом месте надо погладить большим пальцем по своду стопы (это та серединка стопы, которая поднимается вверх). Впрочем, какие бы стихи вы не прочитали своему малышу (может быть, очень хорошо пойдут стихи вашего собственного сочинения), главной остается интонация негромкого и ласкового маминого голоса, который способен наполнить любой массаж особым смыслом - смыслом материнской любви.

Журнал "Лиза. Мой ребенок" N2 2 за 2002 год