

Пестушки

Когда малыш только что проснулся, но ещё вял и пребывает в полусонном состоянии, ему нужно помочь «встряхнуться», отойти ото сна, преодолеть дремоту и выйти на уровень активного бодрствования. Народная традиция закрепила ряд процедур, направленных на активизацию нервных процессов, восстановление кровообращения и возбуждение жизнедеятельности организма. К ним относится, прежде всего, старое, но незаменимое средство – массаж. Ещё в древние времена были найдены основные приёмы массажа младенцев, своеобразно закреплённые в пестушках – одном из видов устного народного творчества.

Пестушка – это своеобразное руководство матери к действию. По форме она представляет короткий стихотворный напев, имеющий ритмическую организацию и характерную «воркующую» мелодику. Но подобная звуковая стимуляция ребёнка должна обязательно сопровождаться тактильным раздражением в виде мягких прикосновений матери к телу малыша, её определённых движений.

Ритм пестушки, её смысловое содержание подсказывают матери, в какой последовательности и с какой скоростью она должна совершать необходимые движения. Сначала она выполняет движения за ребёнка, потом он и сам, просыпаясь, выполняет проговариваемые действия. Радость взрослого, чёткая

ритмика пестушки передаются ребёнку, создавая у него весёлое настроение.

Пробуждение ребёнка с пестушкой способствует не только развитию сложных координированных движений скелетной мускулатуры, но и закреплению единства объекта и движения в целостном образе. В этом и состоит глубинное значение пестушки как средства физического и психического воспитания детей.

* * *

Потягунюшки, порастунюшки,
Поперёк толстунюшки,
А в ручках фатюнюшки,
А в роток говорок,
А в головку разумок.

* * *

Большие ноги
Шли по дороге:
Топ, топ, топ,
Топ, топ, топ.
Маленькие ножки
Бежали по дорожке:
Топ, топ, топ, топ,
Топ, топ, топ, топ!

* * *

Сова летит,
сова летит!
Лунь плывёт,
лунь плывёт!

