

ЧТО ТАКОЕ «ПЕСТУШКА», И КАК ОНА ПОМОГАЕТ В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА?



Очень часто рутинные занятия, повторяющиеся изо дня в день, утомляют родителей. Безусловно, можно пригласить на дом массажиста или прогуляться с малышом на массаж, но ничто не заменит маминых рук. Чтобы это приносило радость обоим, мы предлагаем делать зарядку с пестушками. Слово «пестушки» образовано от глагола «пестовать» – то есть нянчить, носить на руках, заниматься.

Пестушки – это короткие ритмизированные песенки, сопровождающие действия взрослого по уходу за ребенком. И если колыбельная песня поется перед сном для успокоения ребенка, то пестушка – в момент пробуждения, дневного бодрствования и предполагает активное взаимодействие взрослого и малыша.

При пестовании чудесным образом соединяется тактильный и эмоциональный контакт со словом и передаваемым им эмоциональным образом. Самое важное, что ребёнок ощущает части своего тела в живом контакте с руками матери, в тесном эмоциональном взаимодействии с ней. Дети, не получившие этот опыт

телесно-тактильного взаимодействия, впоследствии испытывают «тактильный голод», ластятся к педагогам, обнимают мягкие игрушки и пр.

Начнем с общих движений

Малыш проснулся или, напротив, залежался и раскапризничался, а мы ему поможем, положим его на спинку, поймем его взгляд глаза в глаза, улыбнемся и начнем зарядку. Погладим его вдоль всего тельца сверху вниз, приговаривая:

Потягунушки,

Потягунушки,

Поперёк толстунушки,

А в ножки – ходунушки, (постукиваем по стопам)

А в ручки – хватунушки, (даем малышу схватиться за пальчики и потягиваем к себе)

А в роток – говорок, (дотрагиваемся до ротика малыша)

А в головку – разумок (поглаживаем по голове).

Так в игре с мамой ребёнок впервые узнает о том, что у него есть ручки и ножки, и о том, зачем они ему нужны. Взрослый объясняет, что ручки – «хватунюшки», а ножки – «ходунюшки», что в роток – «говорок», а в головку – «разумок». Схватившись инстинктивно за ваши пальцы, малыш поймет, что это его ручки, если вы потяните их слегка к себе. Для становления осмысленного образа собственного тела очень важно, что в пестушках отдельные части тела называются и связываются с определенным местом на теле ребёнка.

Берем ручки малыша в свои и нежно разводим их широко в стороны и сводим, приговаривая: *«Батюшке – сажень! Матушке – сажень! Братцу – сажень! Сестрице – сажень! А Ванечке – долга, долга, долга!»*. Сводим и разводим ручки столько раз, сколько это приятно и полезно ребенку. Поэтому мы успеем перечислить всех членов семьи, которых знает и любит малыш.

Эта очень простая пестушка на самом деле полна самыми разными смыслами и помогает развивать ребенка в самых разных областях.

Познавательное развитие. Действие разведения рук в стороны связывается с процессом измерения воображаемой длины холста, каждый размах рук сопровождается приговором «сажень». Старинная мера длины сажень равняется

полному размаху рук взрослого человека. То есть ребенку дается знание и о мере длины, и о способе ее отмеривания.

Социально-коммуникативное развитие. В пестушке последовательно перечисляются все члены семьи ребенка: мама, папа, бабушка, дедушка, братец, сестрица и даже крестные. Но отмеренную «сажень» ребёнок как бы раздаёт отцу, матери и другим членам семьи в благодарность за уход. Последовательное перечисление, именование всех родственников связано с действием одаривания. А это уже можно отнести к становлению начал нравственного поведения ребенка. А то, что остальное множество холста («долга, долга, долга») отдаётся ребёнку, вновь ставит его в смысловой центр семьи, а метод быстрого переключения внимания ребёнка (щекотка, смех) позволяет избежать прямого наставления.

Речевое развитие. Очевидно, что, если бы данные движения проходили в полной тишине или под счет, о речевом развитии речь бы не велась. Здесь же ребенок осваивает словарный запас, обогащая его словами, означающими меры длины и пр. Особое внимание необходимо уделить способам словообразования – уменьшительно-ласкательными суффиксами, многие из которых значительно обогащают нашу речь.

Художественно-эстетическое развитие. Любая пестушка проговаривается ритмизировано, слегка нараспев, что влияет на развитие музыкальности ребенка.

И, наконец, **физическое развитие**, – та область, на которую, собственно, и направлены основные действия в этом упражнении.

Делая простейший массаж, взрослый приговаривает ритмические стишки, в которых действию даётся образное объяснение. Каждое действие сопрягается с образом. Например, при разведении и сведении ручек ребёнка приговаривают: «*Лунь плывет, лунь плывет*» или «*Уточки, уточки плавали, плавали; полетели, полетели, на головушку сели*». Ребёнок ещё не представляет себе ни луня, ни уток, ни птичек, но его уже учат мыслить образами, соотносить себя, свои действия с природой, окружающим миром.

Поклоны и «холсты»

А мы начнем поклоны. Их можно делать в положении лежа на спинке с младенцами или стоя, с детьми постарше, на столе. Ребенка крепко прижимаем к себе, спиной к маминому животу, одной рукой фиксируем его ножки, и осторожно делаем поклоны, приговаривая:

*Дедушке – поклон,
Бабушке – поклон,
Папе – поклон,
Маме – поклон,
Братцу – поклон,
Сестрице – поклон,
А нашему/нашей деточке – расти большой!*

Если малыша нельзя пока ставить на ножки, то это упражнение выполняется как присаживание. Берем его за ручки и осторожно поднимаем до положения сидя и опускаем опять на спинку.

Теперь тянем холсты – сводим перекрестными движениями правую ножку с левой ручкой и наоборот, приговаривая:

*Тяни холсты, потягивай!
В коробочку покладывай!
Тяни холсты на рубашечку!
Тяни холсты на столешничек!*

Если малыш уже сидит, то самое время слегка расслабиться.

Посадите малыша на подушку.

*Тушки!
Тутушки!
Сели
На подушки.
Пришли
Подружки,
Столкнули
С подушки!*

С этими словами завалите малыша и покачайте, поваляйте, чтобы он рассмеялся и расслабился.

Малыша, который осваивает переворачивание, тоже можно поддержать пестушкой.

*Толкачики-рогачики,
Толкачики-рогачики,
Перевертушки!*

Малыш лежит на спине. На первые две строки мы упираем и слегка подталкиваем ножки малыша, чтобы он почувствовал ладонь взрослого. На третьей строке – «Перевертушки!», заводим правую ножку над левой и, поддерживая малыша, стимулируем переворот на живот. Возвращаемся на спинку и повторяем упражнение в левую сторону.

Эта же пестушка поможет нам сделать упражнение «велосипедик».

Готовимся к ходьбе

Делаем легкий массаж стоп. Постукиваем пальчиком или ребром ладони по стопам малыша и приговариваем:

*Коваль, коваль, ковалек,
Подкуй Мане сапожок.
А мне некогда ковать,
Мне мосточки мостить,
Серебром гвоздить.*
Или:

*Коваль, коваль, ковалек,
Подай, баба, молоток.
Не подашь молоток,
Не подкуешь чеботок.*

Теперь можно ножки опробовать на крепость. Поставим малыша на ножки, поддерживая под мышки или за ручки, водим малыша по лавочке или пеленальному столику, на котором и делаем зарядку.

*Рита-рита-рита-та,
Вышла кошка за кота.
За кота-котовича,
За Петра Ивановича!
Ходит кот по лавочке,
Ведет кошку за лапочки!*

*Топы-топы по лавочке,
Цапы-цапы за лапочки!*

Если у малыша есть силы и желание, можно с ним попрыгать.

*Ай, скок, поскок,
Молодой груздок,
По водичку пошёл,
Молодичку нашёл,
Целовал, миловал,
Да к себе прижимал.*

Теперь можно приобнять малыша и понежиться с ним.

Для самых маленьких

Если же младенец еще мал для хождения, то завершить зарядку и массаж можно лежа на животе, поглаживая спинку, постукивая по ней согнутыми пальцами.

*Идет Бай по стене,
Несет короб на спине.
В коробе сапожки –
На маленькие ножки (лучше назвать имя малыша),
Топать по дорожке.
Эти-то сапожки
Ни малы, ни велики,
На ножки не лезут.
В лес Бай побежал,
Себе лык надрал,
Нашим ребятишкам
Наплел по лаптишкам,
И за каждый лапоток
Просит грошиков пяток.
Мы дадим ему пятак,
Он отдаст нам лапти так!*

Переверните малыша на спинку и опять установите эмоциональный контакт глаза в глаза. Можно завершить зарядку бодалкой:

Баран-баран-баран бум!

И свои лбом коснитесь лобика малыша.

Зарядка закончена. Но можно еще много раз за день развлекать малыша потешками и пестушками, осваивая удивительный мир родной культуры.

*Автор: **Анна Борисовна Теплова**,
кандидат педагогических наук,
ведущий научный сотрудник
Института воспитания РАО*