

# Игры для самых маленьких

## «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.

Психологи, и неврологи утверждают, что мозговая деятельность соотносится с мелкой моторикой (мелкими движениями пальцев). 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, славянский народ и придумал игру в "ладушки".

## «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.

В центре ладони надо начинать массажик, затем увеличивайте круги — по спирали к внешним контурам ладони, текст надо произносить не торопясь, разделяя слоги. Закончить "варить кашу" надо на слове "кормила", проведя линию от развернувшейся спирали между средним и безымянным пальцами. Дальше — внимание! Все не так просто.

Описывая работу "сороки-вороны" на раздаче этой самой каши деткам, не стоит халтурить, указывая легким касанием "этому дала, этому дала..." Каждого "детку", то есть каждый пальчик вашего младенца надо взять за кончик и слегка сжать. Сначала мизинчик: он отвечает за работу сердца. Потом безымянный — для хорошей работы нервной системы. 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. 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.

Полный текст «Сороки-вороны».

Сорока-ворона (водим пальчиком по ладошке)

Кашу варила,

Деток кормила.

Этому дала, (загибаем по очереди пальчики)

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала:

Он дрова не рубил,

Он воду не носил,

Он печку не топил,

Он кашу не варил,

Он Машу не кормил.

## «Три колодца»

Это, самая забытая из “лечебных игр”. Тем не менее, она — самая важная (если, конечно, вы не намерены с детства начать пичкать своего малыша антибиотиками).

Игра строится — от большого пальца до подмышки. Начинается с поглаживания большого пальца:

— Пошел Ивашка за водою и встретил деда с бороною. 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 :

— Здесь вода горячая...

— А тут кипяток! — Пощекочите малыша под мышкой. Он засмеется — а это само по себе хорошее дыхательное упражнение.

Начинайте, прямо сейчас!