

Интервью с неврологом
Медицинского центра «Детский Доктор»
КУКСИНОЙ Людмилой Владимировной
стр.16-17

Медицинский центр
**ДЕТСКИЙ
ДОКТОР**

Родителям

октябрь 2015

№1

● Мастопатия:
когда болит грудь
стр. 10-11

● Рекомендации
офтальмолога
стр. 14-15

● 5 упражнений
для развития памяти
у дошкольников
стр. 20-21

«Трудный»
возраст:
Тоддлеры

Золотые правила *стр. 8-9*
хорошего иммунитета

медицинский центр

Детский Доктор Плюс

СКОРО ОТКРЫТИЕ

по адресу:
ул. Беговая, д. 2/3

Медицинская помощь
для детей и взрослых!

ПЕДИАТРИЯ

ЛОР-КАБИНЕТ

УЗИ-диагностика

Прием узких специалистов
(невролог, кардиолог и др.)

тел.: +7 (473)

280-280-1, 280-1-280

www.детдоктор.рф

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Журнал Медицинский центр «Детский Доктор»
Воронеж, октябрь 2015
№1, 0+

Свидетельство о регистрации
ПИ №ТУ36-00492 от 18
сентября 2015 г., выдано
Федеральной службой по
надзору в сфере связи,
информационных
технологий и массовых
коммуникаций
(Роскомнадзор)
Подписано в печать
20.10.2015 г.

Учредитель: ООО «Детский
Доктор Плюс»
394068, Воронежская
область, г. Воронеж, ул.
Беговая, д. 2/3, нежилое
встроенное помещение XIII
в лит. А

Издатель: ООО «Детский
Доктор Плюс»
394068, Воронежская
область, г. Воронеж,
ул. Беговая, д. 2/3, нежилое
встроенное помещение XIII
в лит. А

Адрес редакции: 394053,
г. Воронеж, ул. Хользунова,
60 б, нежилое встроенное
помещение 3, тел. 280-280-0

Главный редактор:
Ищенко И. В.

Выпускающий редактор:
Костылева Марина

Дизайнер-верстальщик:
Звямба Елена

Первая обложка:

Модели: Волковы Тамара и
Ксения
Фотограф: Ольга Тарасова

Вторая обложка:

Модель: Бутузова Настя
Фотограф: Екатерина
Климова

Тираж 4000 экз.

Распространяется
бесплатно

Отпечатано в типографии
ООО «Издат-Черноземье»,
г. Воронеж, ул. Красnodонская,
16 и, тел. 8(473) 200-888-0

ОБРАЩЕНИЕ
СОЗДАТЕЛЕЙ
ЖУРНАЛА **4-5**

ЗОЛОТЫЕ
ПРАВИЛА
ХОРОШЕГО
ИММУНИТЕТА **8-9**

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ
РОДОВ:
ПРАВИЛА
КОНТРАЦЕПЦИИ

12-13



ВАШИ ВОПРОСЫ
ВРАЧАМ
18-19

«ТРУДНЫЙ» ВОЗРАСТ:
КАК ПОМОЧЬ
СВОЕМУ РЕБЕНКУ

24-25

ЮРИДИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ

26-27

МИШКА ИЗ
ЦВЕТНОГО ПЕСКА
СВОИМИ РУКАМИ
32-33

НАСМОРК ЗЛО В СЕБЕ ТАИТ
– ХИТРЫЙ,
СТРАШНЫЙ
ГАЙМОРИТ! **6-7**



МАСТОПАТИЯ:
КОГДА БОЛИТ
ГРУДЬ

10-11

РЕКОМЕНДАЦИИ
ОФТАЛЬМОЛОГА **14-15**

ИНТЕРВЬЮ С
КУКСИНОЙ
ЛЮДМИЛОЙ
ВЛАДИМИРОВНОЙ

16-17

5 УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ПАМЯТИ У
ДОШКОЛЬНИКОВ

20-21

22-23

ПОЧЕМУ ХОРОШИЙ
ФОТОГРАФ –
ЭТО ПСИХОЛОГ?



ОДНА ХВОСТАТАЯ
ИСТОРИЯ

28-29

30-31

10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ СИЛЫ И
ЛОВКОСТИ



34-35
ГОТОВИМ
ВКУСНО
И БЫСТРО



В этой рубрике мы продолжаем рассказывать о нашей компании: делиться нашими свершениями и планами на будущее.

Медицинский центр «Детский Доктор»

Для начала спешим разделить нашу радость с вами – **МЫ ОТКРЫВАЕМ ФИЛИАЛ**. Это решение было принято, когда нам стало понятно, что наших клиентов становится все больше и больше, и мы не всегда можем предложить те условия посещения нашего центра, о которых мы заявляем. Да, нам очень важно, чтобы люди, которые приходят в наш медицинский центр, ощущали комфорт и удобство. А в последнее время в силу загруженности центра нам не всегда это удается, но мы очень хотим и уверены, что в ближайшем будущем ситуация изменится.

Процесс открытия медицинского центра требует много времени, сил и соблюдения определенных стандартов, но надеемся, что уже в декабре мы пригласим вас в наш новый филиал по адресу ул. Беговая, 2/3. Там будут представлены все наши основные услуги:

- педиатрия
- ЛОР-кабинет
- УЗИ-диагностика



- прием узких специалистов (невролог, ортопед-травматолог, кардиолог и др.)



Наш филиал мы назвали «Детский Доктор Плюс», так как теперь нашими услугами могут воспользоваться как дети, так и их родители.

Открытие филиала потребовало обновления диагностического оборудования, и мы с гордостью сообщаем, что приобретаем новые УЗИ-аппараты экспертного класса, что значительно расширит возможности наших услуг УЗИ-диагностики.

Уважаемые клиенты, мы не устаем благодарить вас за то, что доверяете нам свое здоровье и здоровье ваших детей, на сегодняшний день вас уже 17000, и именно вы вдохновляете нас реализовать замысел «Детского Доктора»: «Улучшение качества жизни людей в сфере медицинских услуг» и развиваться дальше. Спасибо вам!

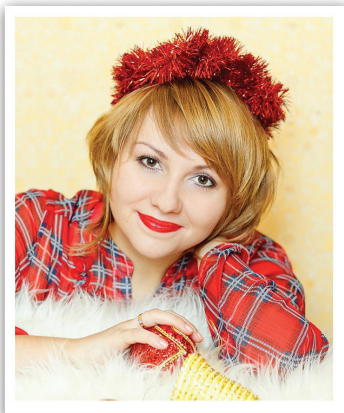
Мы также предлагаем вам делиться своими впечатлениями о посещении нашего медицинского центра и вносить свои предложения нам напрямую. Вы можете это сделать на нашем сайте www.детдоктор.рф в разделе «Ваши вопросы руководству».

С уважением, Учредители Медицинского центра «Детский Доктор»
Ищенко Ирина Владимировна
Рыжкова Наталья Сергеевна



Хороший врач, какой он? Что мы имеем в виду, когда говорим «хороший врач»? Корректно ли вообще такое понятие?

Когда мы открывали медицинский центр, мы много времени проводили в поисках ответов на эти вопросы. Мы спрашивали людей, что они вкладывают в это понятие. Мнений оказалось огромное количество, начиная с «хорошо полечил», «был очень внимательным и заботливым», заканчивая «мой ребенок его не боится». Нам было важно понять, что действительно ценно в работе врача, что, помимо диагноза и назначенного лечения, является важным? Как это что-то возможно требовать, оценивать и контролировать? Ведь невозможно требовать от врача, что он обязательно должен понравиться ребенку (иногда, действительно, приходится проводить далеко не самые приятные процедуры, и это не вызывает много симпатии у детей), или требовать того, чтобы ребенок выздоровел, ведь невозможно проконтролировать процесс лечения (соблюдают ли родители назначения), а от него зависит результат – выздоровление.



Мы поняли, что просто постановки диагноза и назначения лечения недостаточно, чтобы претендовать на понятие «хороший врач». Бывает и так, что с прояснением диагноза и лечения у родителей возникает еще больше вопросов, чем до обращения к врачу.

Поэтому для начала мы правильно сформулировали вопрос: «А что должен получить человек, обратившись к врачу, помимо правильного диагноза и корректного плана лечения?».

И мы нашли ответ (для себя, естественно), и это то, что мы требуем от наших специалистов, а также хотим поделиться, возможно, это поможет вам расставить приоритеты на приеме у врача и самостоятельно контролировать получение результата.

Итак, результат работы врача:

- Комфортная эмоциональная атмосфера для пациента. Поддержка, а не осуждение.
- Профессиональная консультация пациента по тому вопросу, с которым он обратился, с прояснением всех нюансов на понятном для пациента языке.
- Выставленный диагноз и прописанное лечение (или план лечения), понятные для пациента и согласованные с ним.

На наш взгляд это то, что должен предоставлять хороший доктор своим пациентам.

Желаю всем иметь дело только с настоящими профессионалами не только в вопросах заботы о здоровье, но и во всех жизненных аспектах. Удачи вам!

С уважением, Ищенко Ирина Владимировна



Насморк зло в себе таит – хитрый, страшный гайморит!

Слизистая нашего носа находится в постоянном контакте с внешней средой. В силу этого ежеминутно нос сталкивается с огромным количеством патогенных микроорганизмов. Помимо этого, на его состоянии оказывают влияние загрязненный воздух, сигаретный дым, «летающие» аллергены. Все эти факторы способствуют снижению местного иммунитета.

В результате в полости носа может возникнуть воспалительный процесс (ринит), который при неправильном или несвоевременном лечении приводит к воспалению в околоносовых пазухах (синуситы).

Как распознать синусит?

Ринит (насморк) – является одним из самых распространенных проявлений любого ОРВИ. Он характеризуется заложенностью носа, слизистым отделяемым из полости носа, заложенностью ушей, субфебрильной (до 38 °С) температурой. Головные боли слабые и не особенно беспокоят ребенка. Общее состояние также нарушено не сильно. Насморк, при условии его лечения, как правило, стихает на 5-7 сутки от начала заболевания.



Если же отделяемое из носа становится гнойным, появляются головные боли (а у детей они нелокализованные, разлитого характера), нарастает интоксикация, вновь на фоне кажущегося выздоровления поднимается температура тела, ухудшается общее самочувствие ребенка, следует подумать о возможном осложнении – синусите (воспалении околоносовых пазух).

При появлении подозрительных симптомов обязательно обратитесь к врачу. Врач

не только проведет осмотр и назначит лечение, но и для постановки точного диагноза воспользуется всеми возможностями современного ЛОР-кабинета. К таким возможностям относится эндоскопический осмотр полости носа и носоглотки, который поможет оперативно подтвердить или снять диагноз и назначить своевременное лечение.

Как лечить?

Родителям важно помнить, что лечение синусита всегда комплексное. Все препараты, назначаемые врачом, не заменяют друг друга; только применение всех средств в комплексе позволит избавиться от воспаления и предотвратит возможные осложнения.

Важно! Не прогревайте пазухи теплыми ингаляциями, сухим теплом, разогревающими мазями. Это усилит отек и окончательно блокирует выводные протоки пазух, а при наличии жидкости в пазухах произойдет дальнейшее развитие воспалительного процесса, чреватое грозными осложнениями.

- Снимаем отек в полости носа, тем самым предотвращая застой и нагноение в пазухах. Для этого используем сосудосуживающие препараты: «Отривин», «Називин», «Снуп», «Ксимелин» и др., лучше в форме спреев. Если отделяемое густое и плохо отходит из носа, применяют разжижающие секрет препараты.
- После снятия отека промываем полость носа «Аква Марисом», «Аквафором», «Хумером», «Маримером», «Физиомером» или «Долфином». Помните, что у детей слуховые трубы широкие, прямые и ведут прямо из носоглотки в барабанную полость. Поэтому применяйте струйные препараты осторожно, особенно у детей раннего возраста.
- Удаляем слизь отсасыванием у маленьких детей и отсмаркиванием у детей более старшего возраста.
- Переходим к противовоспалительным препаратам. Обратите внимание, целесообразность применения подобных препаратов может определить только врач;



самолечение опасно! В случаях раннего воспаления пазух применяют антибиотики местного действия в виде капель или спреев. Но если воспаление перешло в следующую гнойную стадию, без системных антибиотиков не обойтись.

- Поскольку любое воспаление сопровождается аллергической нагрузкой на организм (продукты распада микроорганизмов, возможное аллергическое действие лекарственных препаратов), не забываем об антигистаминных препаратах. Лучше использовать препараты, не сгущающие отделяемое в полости носа и пазух: «Эриус» или «Кларитин».

Современные методики на службе у врача

перемещение лекарственных веществ по Пройетцу, знакомое многим родителям по емкому названию «Кукушка» – эта процедура способствует лучшему удалению патологического содержимого из пазух и предотвращает осложнения.

метод катетеризации синус – катетером ЯМИК – с помощью данного метода можно не только извлечь отделяемое из пазух, но и ввести лекарственный препарат непосредственно в очаг воспаления, что повышает эффективность лечения. Про-

цедура безболезненна и физиологична, проводится без прокола, улучшение наступает уже после первой процедуры.

пункционный метод лечения используется в случае выраженного гнойного процесса или при осложненных формах синусита. Благодаря современным анестезирующим препаратам эта процедура проводится практически безболезненно и хорошо переносится даже маленькими пациентами.



Когда воспалительный процесс снят, основная задача – избежать рецидива. Для этого важную роль играет профилактика (закаливание организма, прием местных и системных иммуномодуляторов), активно применяются физиотерапевтическое лечение, а также устраняются причины, приведшие к воспалению в околоносовых пазухах.

Берегите себя и близких и будьте здоровы!

С уважением, **Расчепеева Ольга Петровна**,
врач-оториноларинголог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЛОР-КАБИНЕТ

**Без выходов!
Возможен выезд на дом!**

- Все виды помощи детям и взрослым ("кукушка", "лазер", УФО, промывание)
- Работаем 7 дней в неделю
- Специалисты с опытом работы более 10 лет



Медицинский центр
«Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-6

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» – данное выражение стало притчей во языцех всех мам и бабушек, озабоченных оздоровлением своих детей. Ведь ничто так не поправляет здоровье и не восстанавливает иммунитет, как волшебные деньки, проведенные на море, чередование солнечных ванн и купания, закаливающее организм, вдыхание целительного морского воздуха. Как жаль, что такие дни скоротечны!

Однако и в условиях города Вы можете укреплять здоровье своего малыша. Расскажем о золотых правилах, следование которым поможет Вам оздоровить ребенка уже сейчас, не дожидаясь отпуска.

Золотые правила хорошего иммунитета

Занимайтесь с ребенком спортом

Спросите, к какому виду спорта можно приобщить только что родившегося малыша?! Есть вид спорта, который показан детям с самого рождения, – это плавание. Чем же так полезны эти занятия? Специалисты многих стран уверены, что плавание способствует укреплению здоровья ребенка, помогает ему правильно развиваться. Занятия в воде ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. В воде снимается нагрузка на позвоночник и формируются правильная осанка. Активное движение укрепляет кости и предупреждает развитие плоскостопия. Укрепляется также нервная система. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма. Совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Если есть возможность, отдавайте ребенка в руки профессионалам. Это гарантия того, что ваш ребенок научится плавать правильно с точки зрения техники этого процесса. Правильная техника обеспечи-

вает оптимальное распределение нагрузки на организм и станет залогом гармоничного развития опорно-двигательной системы ребенка. При выборе места ориентируйтесь на квалификацию инструктора, наблюдайте за его работой и реакциями своего ребенка, – важно, чтобы занятия приносили удовольствие всем участникам процесса. Обратите внимание на водную среду бассейна и способ его очистки, ведь большинство детей во время занятий глотают воду. В идеале должна быть циркуляционная очистка озонатором и обработка УФ-лучами. Не бойтесь спрашивать о составе воды, насколько она соответствует требованиям безопасности. В каждом бассейне в доступном месте должен находиться бланк последнего анализа проб воды, заверенный лабораторией Роспотребнадзора.

Закаливайте ребенка

Под закаливанием понимается система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к факторам внешней среды. Постоянное и ежедневное закаливание рекомендуют использовать и детям, и взрослым как профилактику простудных заболеваний и отличный метод укрепления иммунитета.

Поговорим об обливании холодной водой – самым распространенном и доступном способе закаливания.

Механизм закаливания холодной водой сводится к следующему: холодная вода ведет к мгновенному разогреву клеток организма вследствие экстремального воздействия холодом. При этом среди клеток нашего организма происходит естественный отбор: поврежденные и больные клетки ликвидируются, а здоровые становятся еще сильнее. Специалисты рекомендуют начинать закаливание еще в младенчестве и продолжать всю жизнь. Важно, что проводить подобные мероприятия можно только при полном здоровье ребенка.





Важно знать, что закаливание бывает двух видов: местное (закаливается какой-то один участок, например, мытье рук или ног в холодной воде) и общее (закаливается весь организм). Если Вы только начинаете закаливаться сами или закалывать ребенка, то температуру воды поддерживайте около 30 °С, а уже затем начинайте постепенное снижение температуры до холодной (15–18 °С), приблизительно по градусу ежедневно. Начинать обливание следует с ног (ступни) и дальше двигаться в таком направлении: ступни – голени – бедра – поясница – спина – плечи – шея – голова. Чем быстрее вы начнете обливаться полностью, тем лучше будет эффект для организма малыша. После обливания необходимо завернуть ребенка в теплую сухую ткань (полотенце, простыня, пеленка) и ни в коем случае не растирать, а лишь промокнуть влажную кожу. При растирании кожи вы искусственно создаёте тепло, и организм может перестать вырабатывать его сам.

Дышите!

Для укрепления иммунитета ребенка врачи рекомендуют использовать спелеокамеры, то есть комнаты с морской солью. Что это, дань моде, или они действительно полезны и детям, и взрослым?

На самом деле это не новомодное увлечение. Соляная комната является аналогом естественной соляной пещеры, известной своими целебными свойствами с древних времен. В соляной комнате благодаря специальному оборудованию постоянно поддерживается определенная температура, давление и влажность воздуха, концентрация различных ионов соли, оказывающих благотворное влияние на организм. Морской воздух в такой комнате приобретает антисептические свойства, тем самым

подавляя способность вредных микроорганизмов к размножению; благодаря данному свойству тормозится активная фаза заболевания.

Чем же полезна соляная комната для детей? Ее микроклимат воздействует на организм ребенка сразу в нескольких направлениях:

- укрепляется иммунитет и стимулируются обменные процессы благодаря отрицательному заряженным ионам;
- увеличивается вентиляция и жизненная емкость легких; улучшается газообмен; благодаря этому затихают воспалительные процессы и снижаются аллергические реакции, происходит более качественное очищение бронхов от слизи;
- Соляная комната обладает успокаивающим действием на ЦНС.

Важно! Соляная комната, как любая процедура, назначается врачом, имеет свои показания и противопоказания. Курс лечения морским воздухом обычно включает 10-20 сеансов в зависимости от показаний и ответных реакций организма на данный метод борьбы с заболеванием. На первых сеансах у некоторых детей может наблюдаться усиление симптомов заболевания — это нормально. Малышам с ослабленной иммунной системой, подверженным частым простудам, рекомендован профилактический недельный курс. Каждое посещение ребёнком галокмеры не должно превышать полчаса. При восстановительном периоде после тяжёлых ЛОР-заболеваний длительность курса увеличивается до 15 дней, а продолжительность процедуры — до 40 минут—часа.

Соляная комната

- профилактика заболеваний дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой системы
- снижение аллергических реакций
- ускорение процесса регенерации

Дышите на здоровье!



настоящая морская соль • оборудование последнего поколения

Семейный клуб
«ОСТРОВ ДЕТСТВА»
ул. Хользунова, 60 б

Остров
Детства

Тел. +7 (473) 280-280-0
www.островдетства.рф



Мастопатия: когда болит грудь

Многим женщинам в буквальном смысле «до боли» знакомо словосочетание «ноющая грудь». Этот симптом, который часто сопровождается и другими неприятными ощущениями, снижает качество жизни женщины, которой пришлось с этим столкнуться.

Знакомьтесь, это мастопатия. Мастопатия, без сомнения, «бич» нашего времени, ведь, согласно статистике, с этим заболеванием сталкиваются порядка 80% женщин репродуктивного возраста. Именно поэтому каждая женщина должна знать «врага в лицо», имеющиеся знания помогут встретить его во всеоружии и дать отпор коварному заболеванию.

Итак, что же такое мастопатия?

Мастопатия – это группа гормонозависимых доброкачественных изменений молочной железы.

Возможно, Вы имеете дело с мастопатией, если:

- Вас беспокоит болезненное набухание в молочных железах (боль ощущается постоянно или появляется перед менструацией);
- при ощупывании в молочной железе определяется узел;
- при аккуратном сжатии двумя пальцами области ареолы выделяется белая или желтоватая жидкость вне беременности и лактации.

Данные симптомы не свидетельствуют однозначно о том, что у Вас мастопатия, но говорят об имеющихся проблемах в молочных железах и необходимости обратиться к специалисту для проведения диагностики.

С чем связано возникновение мастопатии?

До настоящего времени не существует стройной гипотезы, которая бы объединила все имеющиеся данные и предложила бы полностью удовлетворительное объяснение того, почему женщины страдают мастопатией. Однако совершенно определенно выделены факторы риска, которые могут привести к возникновению данного заболевания. К ним относятся:

- неблагоприятный репродуктивный анамнез (то есть мало родов, или они отсутствуют, аборт, поздние роды, кратковременная лактация, или ее отсутствие);
- гинекологические заболевания (к ним относятся: нарушение менструального цикла, эндометриоз, миома матки, гиперплазия эндометрия – все эти состояния характеризуются гормональным дисбалансом);

- гиперпролактинемия (то есть повышенное содержание гормона пролактина). Именно пролактин играет важнейшую роль в здоровье тканей молочной железы, и его дисбаланс ведет к различным нарушениям;
- факторы сексуального характера, а именно интимный дискомфорт, пониженное либидо;
- повседневные стрессовые ситуации (неудовлетворенность семейным положением, конфликтные ситуации на работе, психоэмоциональные стрессы);
- эндокринные нарушения (заболевания щитовидной железы, метаболический синдром, синдром поликистозных яичников, поражение печени);
- генетическая предрасположенность.



Нам хотелось бы, чтобы каждая женщина вынесла из этой статьи основную и самую важную мысль: **мастопатию нельзя не лечить!** Многие женщины относятся к этому заболеванию легкомысленно, терпеливо перенося выраженные симптомы заболевания, снижающие качество их жизни. Но кроме неприятных проявлений данное заболевание таит в себе прочие скрытые



опасности для здоровья женщины: доказано, что некоторые варианты мастопатии являются факторами риска развития рака молочной железы.

Итак, Вы заподозрили у себя некоторые проблемы молочных желез, что делать?

1. Не паникуем, ведь возможности современной диагностики и правильно подобранной терапии позволяют восстановить не только качество жизни, но и уберечь от рака молочной железы.
2. Обращаемся к гинекологу-эндокринологу, в ходе осмотра с использованием дополнительных методов исследования он назначает терапию в зависимости от профиля гормональных нарушений.
3. Не забываем проконтролировать состояние печени и желудочно-кишечного тракта у профильных специалистов.
4. По возможности меняем свой образ жизни: важно, чтобы наша жизнь была физически активной. Физическая активность способствует снижению онкологической опасности, уменьшает массу тела, стимулирует иммунитет и активирует дополнительные механизмы противоопухолевой защиты.

5. Корректируем диету. Питание должно быть сбалансированным и полезным. Исключаем жареную, жирную, копченую и острую пищу, крепкий чай, кофе, газированные напитки, содержащие кофеин. При мастопатии важно отказаться от употребления алкоголя.

6. Стараемся нормализовать свое эмоциональное состояние и по возможности избегать стрессов. Помогут Вам в этом различные виды спорта, методики отдыха и расслабления, такие как: плавание, йога, пилатес и любые другие, которые придутся по вкусу как Вам, так и Вашему телу. Найдите свой вид физической активности и практикуйте его регулярно и с удовольствием.



Существует множество рекомендаций врачей о том, как уберечь себя от мастопатии и рака молочной железы. Много сказано, многое написано, чему-то мы даже следуем. Однако неоспоримым является тот факт, что одним из основных методов профилактики является рождение ребенка и длительное грудное вскармливание. Одним словом, природу не обманешь! Мы желаем Вам жить в соответствии с законами природы, радоваться каждому дню и быть здоровыми!

С уважением, **Попович Елена Николаевна**
гинеколог-эндокринолог МЦ «Детский Доктор»

Программа «Женское здоровье»

- Прием гинеколога
- Кольпоскопия
- УЗИ женской репродуктивной системы (вагинально)
- УЗИ молочных желез
- Мазок на флору
- Онкоцитология



Полная информация о женском здоровье за 1 посещение!

Медицинский центр «Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б

т. +7 (473) 280-280-1, +7 (473) 280-1-280
www.детдоктор.рф

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



По статистике, до 95% женщин возобновляют половую жизнь в течение второго месяца после родов. Женщинам, имеющим грудных детей и кормящим грудью, важно помнить, что сам факт лактации не означает защищенность от нежелательной беременности. Овуляция после родов у каждой женщины происходит индивидуально, у кого-то через год, у некоторых через 1-2 месяца после родов. Обратите внимание, что беременность в этот период крайне нежелательна и даже опасна.

Жизнь после родов: правила контрацепции

С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО?

Во-первых, организм женщины еще не готов выносить плод, но часто может быть готов к зачатию. Беременность в данных обстоятельствах может повлечь за собой различные осложнения, вплоть до выкидыша.

Во-вторых, наступление беременности может отрицательно сказаться на лактации, столь важной для Вашего малыша.

В-третьих, в первый год после родов, особенно после кесарева сечения, крайне опасны аборт, они чреваты инфекционными осложнениями и перфорацией матки. Именно поэтому в этот период времени мы рекомендуем уделять контрацепции особое внимание. Чтобы помочь мамам выбрать для себя оптимальный способ контрацепции, поговорим об этом подробнее.

Кормящим мамам разрешено использовать без вреда для здоровья следующие методы контрацепции:

1 Барьерные методы: расскажем в этой связи о презервативах и спермицидах.

Презерватив является при правильном использовании надежным средством контрацепции, который предохраняет как от нежелательной беременности, так и от инфекций; эта защитная функция особенно важна, так как мы говорим о первых месяцах после родов, когда существует повышенный риск попадания инфекции в матку.

В послеродовом периоде используйте презервативы совместно с лубрикантами, желательно нейтральными или с противовоспалительным компонентом, поскольку любые ароматизаторы могут вызывать раздражение слизистых.

Не забывайте о том, что срок годности презервативов ограничен (3-5 лет), поэтому обязательно обращайте внимание на дату изготовления.

Спермициды тоже относятся к барьерным методам контрацепции, только выпускаются в виде нескольких лекарственных форм: гели, пасты, пенки, свечи, таблетки, мази («Ноноксинол-9», «Патентекс Овал», «Фарматекс»). Однако останавливая свой выбор на спермицидах, будьте внимательны при изучении инструкции. Большинство свечей и таблеток нужно вводить во влагалище за 10-30 минут (свечи растворяются быстрее), а крем вводится непосредственно перед близостью. При повторном контакте может потребоваться введение новой свечи или таблетки. При частом использовании спермициды могут приводить к сухости влагалища.



2 Оральные контрацептивы

Кормящим мамам разрешен прием «мини-пили» («Чарозетта», «Эксклютон») через 6 недель после родов.

Контрацептивный эффект «мини-пили» ниже, чем у комбинированных оральных контрацептивов, однако в сочетании с лактацией и при условии регулярного приема они дают надежную защиту от нежелательной беременности.

Количество гормона, которое при этом по-



падает в молоко, незначительно. На количество молока и продолжительность кормления прием «мини-пили» не отражается.

Важно! В первые два дня приема таблеток используйте другие методы контрацепции (спермициды, презервативы) и не забывайте принимать таблетки регулярно в одно и то же время; это важно для исключения беременности.

3 **Внутриматочная контрацепция (спираль)** не влияет на образование молока. Ее можно поставить сразу после родов или кесарева сечения (в течение 48 часов), или если это не было сделано – спустя 6-8 недель после родов (после прекращения послеродовых выделений). В течение первой недели после введения не рекомендуется половая жизнь и интенсивная физическая нагрузка. Существуют спирали, например, «Мирена», которые дают очень низкую дозу гормона, при их использовании гормон в молоко практически не попадает; воздействие на массу

тела практически отсутствует, а менструации становятся менее обильными и болезненными.

4 В последнее время для предохранения от нежелательной беременности многие женщины выбирают **импланты**. Контрацептив «Импланон НКСТ®», например, обеспечивает надежную защиту женщине на протяжении 3 лет использования, не оказывает влияние на вес и самочувствие кормящей мамы. А главное, он абсолютно безопасен для малыша благодаря отсутствию эстрогена в своем составе. Несмотря на то, что небольшое количество гормона поступает в грудное молоко, оно не оказывает никакого влияния на образование или качество грудного молока и на рост и развитие ребенка. Визуально это небольшой, гибкий и очень тонкий имплант длиной 4 сантиметра. Врач вводит имплант под кожу руки с внутренней стороны плеча, поэтому он незаметен для окружающих. По истечении трех лет «Импланон НКСТ®» необходимо удалить или заменить на новый имплант.

Милые женщины, безусловно, вопрос контрацепции, особенно в период кормления грудью, имеет огромное значение как для сохранения здоровья мамы, так и для своевременного развития малыша. Выбор методов контрацепции, при кажущейся простоте, очень сложен; понять наверняка, какой из них подойдет именно Вам, – задача, требующая специальных знаний и опыта. Если у Вас есть какие-либо вопросы, или Вы хотите узнать, подходит ли именно Вам тот или иной контрацептив, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Врач с учетом состояния Вашего здоровья, показаний и противопоказаний порекомендует Вам оптимальный метод контрацепции.

С пожеланием здоровья, Розогина Антонина Викторовна, врач акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Современный и безопасный метод контрацепции ИМПЛАНОН

- обеспечивает надежную защиту до 3 лет
- не оказывает влияния на вес и самочувствие
- безопасен при грудном вскармливании



Индивидуальный подбор контрацепции

Медицинский центр
«Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-6

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Недостаточное освещение в классе или дома, чрезмерная нагрузка на глаза, обилие современных электронных устройств, нерациональный режим дня ребенка – все это неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья ребенка, и в первую очередь страдают глаза.

В помощь родителям – рекомендации врача-офтальмолога. Грамотное и планомерное следование данным советам поможет сохранить здоровье детей в этот важный период.

Смотреть на мир широко открытыми глазами... Рекомендации офтальмолога

Обратите особое внимание на использование Вашим ребенком компьютеров и портативных электронных устройств, время контакта ребенка с этими «чудесами» техники нужно непременно ограничивать (норма для 1 класса школы – не более 15 мин. непрерывного просмотра).

Обязательно следите за тем, как ребенок читает и играет, смотрите, чтобы он не делал это лежа или на боку, а также во время езды в транспорте.

Уделяйте внимание рациону питания. Ведь, как известно, есть целый **список продуктов, которые особенно любят наши глаза**, в основном это продукты с большим содержанием витаминов А и С (черника, рыба, желтки, киви, апельсины, яблоки, белокочанная капуста, лимон, свекла, печень, картофель, помидоры, шпинат, тыква, дыня). А вообще есть универсальный рецепт, который поможет поддержать глаза ребенка: 1 стакан в день свежевыжатого морковного сока со сливками или несколькими каплями масла, и мир предстанет перед взором в ярких отчетливых красках!



Приучайте ребенка использовать **специальные упражнения для тренировки глаз**, проведите аналогию с мышцами, например, руки, объясните, как важно давать постоянную нагрузку этим мышцам, и тогда руки будут сильные и выносливые. Детским глазкам помогут следующие упражнения, выполняются сидя:

- Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть глаза на 3-5 сек., повторять 6-8 раз.
- Совершать быстрые моргания в течение 1-2 мин.
- Движение глаз. Закрыв глаза, произвести ими круговые движения (налево, вверх, направо, вниз), а также в обратном направлении. Это движение повторять в медленном темпе 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую, после чего слегка погладить пальцами закрытые глаза. Раскрыть их и сделать несколько мигательных движений.
- Медленно вращать глазное яблоко по кругу слева направо и справа налево, повторить 3-5 раз и сделать несколько мигательных движений.





Комплекс по Аветисову

1. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать выдох. Повторить 5-6 раз.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки. Повторить 5-6 раз.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Повторить 5-6 раз.
4. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
5. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.
6. Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд.

7. Закрыть веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

Упражнение «Метка на стекле»

- Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую красную метку диаметром 5 миллиметров.
- Затем вдали от линии зрения, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект (машину, дерево, человека) в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект.
- В первые два дня упражнение необходимо делать в течение 5 минут, в остальные дни – 7 минут. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день.

«Общение» с компьютером

Возраст, лет	Безопасно, минуты	Внимание! минуты	Стоп! минуты
5-7	10	30	40
8-11	15	45	50
12-13	20	60	70
14-15	25	80	90
16-17	30	90	100
18+	60	90	100

С пожеланием здоровья, Малыгина Татьяна Викторовна, офтальмолог Медицинского центра «Детский Доктор»

У Вашего ребенка падает зрение?

ОФТАЛЬМОЛОГ

- помощь при острых воспалительных заболеваниях
- коррекция близорукости, дальнозоркости, астигматизма
- профилактика

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

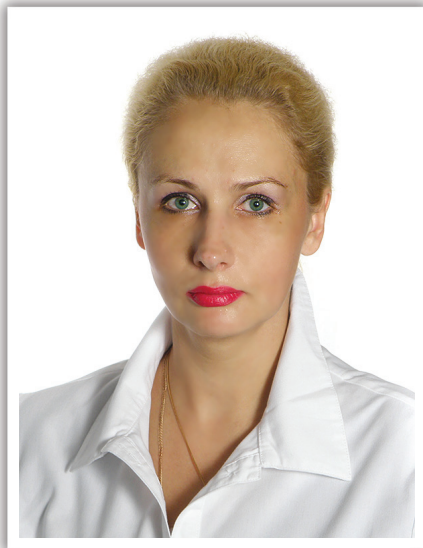


**Медицинский центр
«Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б**

**тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф**



Интервью с неврологом Медицинского центра «Детский Доктор» КУКСИНОЙ Людмилой Владимировной



Людмила Владимировна, расскажите читателям, как Вы оказались в медицине, почему выбрали профессию врача.

Все члены моей семьи имели прямое отношение к медицине, начиная еще с дедушки, который был медбратом во время Великой Отечественной войны. Мои мама и папа посвятили много лет медицине, моя старшая сестра – тоже доктор. С детства я видела себя только доктором и воспитывалась в такой среде, где мысли о другой профессии просто невозможны.

Многие врачи, вспоминая годы учебы в Медицинской академии, говорят о том, что это было тяжелое время. Что для Вас эти годы?

Для меня учеба в Медицинской академии была одним из самых счастливых периодов моей жизни. В первую очередь потому, что я застала необыкновенную плеяду педагогов; они умели преподавать так, что заинтересовывали студентов, у них было легко, приятно учиться, и учиться хотелось.

Многие мамы хотят записать ребенка к Вам, но им это не удается из-за большой очереди из пациентов. Подскажите, пожалуйста, с чем это связано? Чем Ваш прием как врача-невролога отличается от приема других неврологов?

Здесь дело не в моей уникальности, а в том, что в свое время на мое обучение потратили время и силы необыкновенные педагоги. Помимо того, что у меня классическое медицинское образование, я имею сертификат взрослого невролога, детского невролога, дополнительную специализацию остеопата и кинезиолога. Во время осмотра я стараюсь подойти к проблеме пациента с нескольких сторон и оценить человеческий организм, независимо от того, взрослый это или ребенок, комплексно. Помимо всего, я, как остеопат, оцениваю состояние опорно-двигательной системы человека, пытаюсь определить, какие проблемы данные нарушения могут создать человеку в будущем, оценить его перспективы и предложить возможные варианты решения.

«Один из моих учителей президент Международной Ассоциации мануальной медицины, профессор Йоханнес Фосгрин говорил, что человеческий организм подобен воздушному шару: если его потянуть в сторону за один уголок, то шар трансформируется весь. Не бывает такого, что если у человека где-то возникла проблема, остальной организм никак на это не реагирует, сохраняя свою гармоничность и целостность. Так создал Господь Бог, что в основе всей жизнедеятельности человека лежит нервная система.»

Людмила Владимировна, Вы работаете как с детьми, так и со взрослыми. В чем разница между этими двумя группами пациентов? С кем работать проще? Комфортнее работать с детьми. Если мама



ребенка оценила проблему верно и обратилась к врачу своевременно, то проблему можно решить максимально, то есть можно обезопасить будущее ребенка. Дело в том, что только у ребенка центральная нервная система является пластичной, существует понятие «замещения». Одним словом, если мы успеем вовремя, в будущем ребенок будет иметь минимальные последствия или не иметь их совсем. Если мы говорим о взрослом человеке, то здесь такой результат невозможен, в наших силах лишь стабилизировать ситуацию и улучшить качество жизни.

Правда ли, что мальчики развиваются медленнее девочек?

В данном утверждении речь идет не о том, что мальчики изначально должны медленнее и хуже развиваться, чем девочки. Смысл в том, что девочки переносят воздействие патологических факторов на организм легче, чем мальчики.

С чем связано распространенное высказывание, что сейчас нет здоровых детей? Так ли это?

Еще 100-200 лет назад каждая женщина имела по 10-15 детей; 4-5 из них умирали в младенчестве; понятно, что выживали самые здоровые и сильные. В современном мире естественный отбор исключен, возможно поэтому у наших детей больше проблем со здоровьем, чем у наших бабушек и дедушек.

Подскажите, где лечатся члены Вашей семьи?

Все члены моей семьи пользуются услугами МЦ «Детский Доктор», потому что, на мой взгляд, людям, которые его создали, удалось собрать в одном центре настоящих профессионалов. Именно поэтому я доверяю этим специалистам лечить своих близких.

Как известно, в сохранении здоровья важна профилактика. Как Вы заботитесь о своем здоровье?

Каждый раз, принимая пациентов, я обращаю их внимание на то, что ни одна «волшебная» таблетка не решит ситуацию в полной мере, если мы не ведем здоровый образ жизни. Для меня здоровый образ жизни – это, прежде всего, активный образ жизни, это касается и пожилых людей, и младенцев.

Как проводите досуг? Есть хобби, увлечения?

Уже много лет я занимаюсь йогой Айенгара, для меня это не только досуг, но и возможность сохранить свое здоровье.

Что Вы хотели бы пожелать своим пациентам и всем читателям нашего журнала?

Не боюсь показаться банальной, пожелаю здоровья! Здоровье – это один из ключевых моментов нашей жизни. Будет здоровье, будет силы и возможности на все остальное.

Оперативная и точная информация о здоровье!

- **Детская и взрослая неврология**
- **Нейросонография**
- **ЭЭГ (электроэнцефалография)**

Новинка!



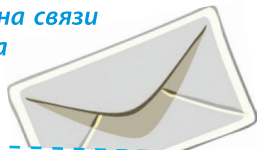
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Медицинский центр «Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Уважаемые читатели! Если у вас есть вопросы, которые вы хотели бы задать нашим специалистам, высылайте их нам через специальную форму КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА на сайте детдоктор.рф или оставляйте в разделе ОБСУЖДЕНИЯ нашей группы ВКОНТАКТЕ (vk.com/club53798444). Наши специалисты находятся на связи и готовы ответить на ваши вопросы!



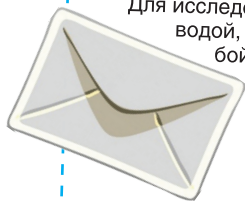
Анастасия>> Добрый день! Педиатр назначил моему ребенку (5 лет) сделать УЗИ брюшной полости и мочевого пузыря. Подскажите, нужно ли как-то специально готовить к этому ребенка?

Здравствуйте! Расскажу об общих правилах подготовки к УЗИ-исследованиям различных органов, так как вопрос этот часто интересует родителей. Итак, к различным исследованиям есть свои требования:

1. Для проведения УЗИ головного мозга специальной подготовки не требуется, как и для УЗИ щитовидной железы, мошонки, тазобедренных суставов, лимфатических узлов, гемангиом.
2. УЗИ органов брюшной полости (ГПДЗ) проводится строго натощак, т. е. для детей до 1 года необходимо пропустить одно кормление, и исследование должно проводиться перед следующим кормлением. Поить детей также нельзя. Что касается детей в возрасте 1-3 года, если ребенок уже не просыпается ночью для кормления, то УЗИ необходимо проводить утром как можно раньше, не кормить и не поить ребенка. Если ребенок кушает ночью, то последний прием смеси или грудного молока должен быть не позднее 5 часов утра, то есть «голодный» промежуток должен составлять не менее 4 часов. Можно взять с собой из дома легкий завтрак и покормить малыша сразу после исследования. Дети старше 3-х лет могут спокойно выдержать ночной перерыв между едой, таким образом, не принимать пищу ребенок должен не менее 6-8 часов, не пить воду 2-3 часа.
3. Для подготовки к УЗИ почек необходимо перед исследованием опорожнить мочевой пузырь.
4. Для проведения УЗИ мочевого пузыря и УЗИ репродуктивных органов девочки необходимо наполнить мочевой пузырь ребенка. Для этого за 40-60 минут до исследования дайте выпить ребенку определенное количество жидкости с учетом возраста: (1-2 года – сколько выпьет, но не менее 100 мл; 2-7 лет – 200-300 мл; 7-11 лет – 1,5-2 стакана воды; старше 11 лет – 400-500 мл воды без газа).
5. УЗИ желудка проводится детям до 1-2 месяцев. Чтобы подготовиться к УЗИ, не кормите ребенка 2-3 часа, возьмите с собой бутылочку со смесью или сцеженным грудным молоком.

Для исследования малышей с собой рекомендуется иметь соску, бутылочку с водой, погремушку. Для детей старше 1 года неплохо было бы взять с собой любимую игрушку или новую, с которой будет интересно играть, книгу с яркими крупными картинками или мультфильм, чтобы ребенок мог отвлечься от новой и необычной для него процедуры.

*С уважением, Виноградова Н. К.,
педиатр, врач УЗИ-диагностики*





natalika >> Здравствуйте, у меня трое мальчиков, и вопроса с их гигиеной не возникало. Вот родилась дочка (сейчас ей 2 месяца), и я не знаю, как правильно её надо подмывать? Чем пользоваться: детским мылом, специальными средствами гигиены? Как правильно вымыть, чтобы ничего не повредить и, не дай Бог, не занести какую-нибудь инфекцию. Как часто нужно посещать детского гинеколога?

Нatalika, добрый день. Подмывать необходимо водой в течение дня, и один раз в неделю с применением специальных средств для купания младенцев. При подмывании бережно раздвигать большие половые губы. После подмывания можно протирать вульву детским маслом для ухода за младенцами. Лучше использовать средства одной линии. Детскому гинекологу желательно показывать малышку в 1 месяц, затем в 1 год, перед детским садом и при поступлении в первый класс.

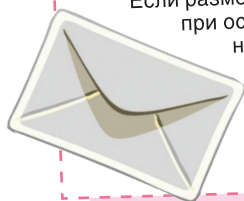
С уважением, Попович Е.Н., детский гинеколог, гинеколог-эндокринолог МЦ «Детский Доктор»



Гость >> Добрый день! Ребенку четыре года. В возрасте двух лет впервые во время ОРВИ увеличились лимфоузлы на шее, слева и справа. Доктор сказала, что так бывает. С тех пор это явление стало регулярным на фоне простудных заболеваний. Ребенок домашний, болеет не часто, но именно это увеличение лимфоузлов меня беспокоит. Врачи отмахиваются от моих вопросов, пожимая плечами. Когда ребенок здоров, лимфоузлы эти прощупываются и немного выделяются, когда голову поворачивает на бок. Со стороны ребенка жалоб на узлы не было ни разу. Они его не беспокоят. Беспокоит это только маму. В данный момент у сына какое-то вялотекущее заболевание – чуть насморк, чуть кашель, без подъема температуры, но лимфоузлы снова подросли. Как к этому всему относиться, и что делать? Спасибо.

Регионарный лимфаденит – это очень частое состояние, которое является реакцией организма на попадание вирусов и бактериальных агентов. – Если размер лимфоузлов не превышает норму (это может оценить педиатр при осмотре ребенка), и в течение 2-4 недель их размеры приходят в норму или они совсем перестают прощупываться, то это считается нормой. Если же размеры превышают норму, то необходимы дополнительные обследования.

С уважением, Виноградова Н. К., педиатр МЦ «Детский доктор»





В дошкольном возрасте у ребенка происходит окончательное формирование и закрепление большинства высших психических функций. От того, как родители и воспитатели используют это время, будет зависеть дальнейшее развитие ребенка. Среди этих функций память занимает особое место. Именно благодаря памяти мы обладаем способностью накапливать, хранить и воспроизводить полученный опыт и информацию.

В данной статье мы сделали подборку упражнений, которые помогут развивать память Вашего ребенка, а это значит, сделают учебный процесс более приятным и успешным.

5 упражнений для развития памяти у дошкольников

Важно!

У ребенка дошкольного возраста необходимо тренировать все виды памяти. Кратковременную память тренируют упражнения на воспроизведение увиденного или услышанного, на воспроизведение последовательности или количества предметов. Долговременную — задания на упорядочивание и систематизацию предметов или явлений, сравнение. Важно также тренировать ассоциативное мышление. Тренировка ассоциаций — это установление связей предметов или явлений по сходству, смежности, контрасту.



Не забывайте также, что дети умеют мыслить конкретными образами, учитывайте это при выборе упражнений, тренирующих память. Даже самые абстрактные понятия, скажем, запоминание чисел, усваиваются лучше, если ребенок соотносит это с некими конкретными, желательными знакомыми и яркими образами. Имейте в виду,

что для запоминания любой информации ключевую роль играет повторение и закрепление усвоенного. Это научно доказанный факт, используйте его!

Повторяйте регулярно с определенной периодичностью ту информацию, которую вы даете своему ребенку.

Игра «Лето спряталось в снегу»

Что развиваем: память

Что вам понадобится: противень, мука, лист бумаги с рисунками

Как играть?

«Лето спряталось в снегу!» — объявите ребенку эту новость, внеся в комнату противень, засыпанный слоем муки. Под слоем муки должен прятаться лист бумаги с вашими летними рисунками — бабочками, цветами, радугой, морем, ягодами и прочим, с чем ассоциируется лето.

Ход игры такой: вы говорите, что в снегу спряталась радуга, и ребенок ищет ее, пальчиком разгребая муку. Как только он ее находит, вы встряхиваете муку, чтобы она покрыла лист ровным слоем, и даете новое задание. По мере того как ребенок будет отыскивать все больше рисунков, давайте ему вопрос о местоположении уже найденных им картинок — пусть припомнит и укажет пальчиком, в каком углу нашел радугу, а где пряталась птичка.

Игра «Неправильное чтение»

Что развиваем: память, логику

Что вам понадобится: любимая книга

Как играть?

Что будет, если читать не так, как написано в книге? Давайте попробуем! Итак,



возьмите книгу, которую ваш малыш знает, любит, и которую вы недавно читали, например, «Репку». Начните читать, как ни в чем не бывало: «Посадил дед репку. И выросла репка маленькая-премаленькая. Пришел дед к бабке и говорит: «Репка у нас выросла маленькая-премаленькая, давай и вырывать ее не будем». Посмотрите за реакцией ребенка, заметил ли он, что вы читаете сказку неправильно? Если нет, задайте вопрос: «А что, правда, репка выросла маленькая?» Возможно, ваш малыш просто задумался и прослушал ошибку. Если же ребенок сразу скажет: «Нет, не так!», скажите: «Да, наверное, тут что-то не так!», — и начните читать правильно или задайте вопрос: «А как должно быть?». Затем снова переделайте сказку — заметит ли это ваш малыш?

Игра «Осень в парке»

Что развиваем: память, зрение и логическое мышление

Что вам понадобится: листва

Как играть?

Осенью в парке или лесу можно найти много красивых опавших листьев. Все они разной формы, размера, цвета. Дайте ребенку задание: попросите его найти листочки клена, березы или дуба, большие или маленькие. Именно красные или коричневые. Эта простая игра поможет малышу узнать и запомнить названия деревьев, закрепить знания о цветах и формах предметов. Обязательно соберите небольшой букет из листьев, найденных крохой, и возьмите его домой, чтобы рассказать о своих приключениях папе и бабушке с дедушкой.

Уважаемые родители, используйте эти упражнения, не жалейте своего времени на тренировку памяти Вашего ребенка, и ваши усилия непременно окупятся сторицей! Вы не только подготовите своего ребенка к увлекательному учебному процессу, но и внесете огромный вклад в его дальнейшее развитие. Удачи!

С уважением, **Кугук Анна Николаевна**, педагог-психолог СК «Остров Детства»

Игра «Поход в магазин»

Что развиваем: зрительную память

Что вам понадобится: настоящие фрукты (яблоки, апельсины и т.д.), карточки или книга с изображением этих фруктов

Как играть?

На столе в кухне разложите различные фрукты: яблоко, апельсин, мандарин и т.д. Вместе с малышом посмотрите на «прилавок». Уйдите с ребенком в комнату и покажите ему на карточках или на картинке в книге, какие фрукты ему нужно купить в магазине, повторите список покупок дважды. Теперь дайте малышу пакет и попросите его сходить на кухню и «купить» то, что вы показали в книге. Начинайте с двух продуктов, постепенно увеличивая список до шести. Если малыш возвращается из кухни с продуктами из списка, не забудьте похвалить вашего помощника.

Игра «Чудесный мешочек»

Что развиваем: тактильную память, воображение

Что вам понадобится: плотный мешочек, клубок ниток, резиновая игрушка, пуговица, шарик, кубик, веревочка

Как играть?

Предложите посмотреть, что спрятано в мешочке. Вытаскивая по одному предмету, называйте его свойства, давая возможность ребенку осязать каждый из них. Затем спрячьте все обратно. А малыш на осязание должен определять предметы в мешочке. И перед тем как вытащить, сказать, что он нашел.

Развивать ребенка - это просто!

- *Развивающие занятия от 1 года*
- *Тоддлеровские группы от 1 года*
- *Подготовка к школе от 4 лет*
- *Психолог, логопед*



Семейный клуб
«ОСТРОВ ДЕТСТВА»
ул. Хользунова, 60 б



Тел. +7 (473) 280-280-0
www.островдетства.рф



Когда начинается трудный возраст, и когда он заканчивается? Как помочь своему ребенку преодолеть возрастные трудности, не навредив чрезмерной помощью и участием, или пустить все на самотек, и быть что будет? Как же все-таки поступать родителям?

«Трудный» возраст: как помочь своему ребенку

Часть первая. Тоддлеры

«В воспитании детей нет никакого смысла стремиться к совершенству» (Дональд Вудс Винникотт)

Многое, что сложилось неправильно, залечивается со временем, по крайней мере, это будет незаметным. Но кое-что не срастается. Достаточно хорошо известно о возрастных кризисах детей, когда родители пребывают в полной растерянности от того, что происходит. Существуют 3 возрастных периода, сложных с точки зрения проявлений конфликтного поведения, а именно: у детей от 1 года до 3 лет – **тоддлеров** (название возраста в английской возрастной классификации), детей от 4 до 6 лет и подростков 10-18 лет.

В данной статье психолог с большим опытом работы с «трудными» возрастными периодами **Коптева Маргарита Владимировна** подобрала для вас ряд советов, как пережить эти непростые этапы в жизни ребенка и его родителей и по возможности сгладить проявления кризиса. Итак, первые большие трудности начинаются с момента уверенного прямохождения или чуть раньше.

Суть конфликта данного возраста состоит в осознании себя отдельной личностью согласно законам психического развития. У тоддлеров этот процесс только запускается.

Почему родителям так трудно с детьми этого возраста?

- Происходит изменение поведения, иногда резкое. Дети из послушных, покладистых, понимающих, «лапочек» и «котиков» превращаются в непослушных, настырных, упрямых эгоистов, игнорирующих всех и все, кроме своих желаний.
- Тело. У тоддлеров психический и физический образ тела находится в стадии формирования. Ребенок постепенно запоминает, где он начинается и где он заканчивается, где начинаются другие люди и предметы. Начинает замечать

игрушки на полу и переступает через них. Становится более скоординированным и ловким. Но еще жадничает, не хочет делиться своими игрушками, они пока для него – часть его самого, делиться собой он не готов. Формируется понятие «мое-чужое», формируется контроль над функциями тела, появляются навыки самообслуживания: ест сам, одевается – раздевается и т. д.



Что важно знать родителям на этом этапе?

Формировать образ тела помогает мама: «Чей это носик? – Сыночка...», «Чья это пяточка? – Доченькина...», «Чья ручка, чья щечка?...». А далее идут игры с предметными игрушками: потрогать, ощутить, почувствовать. Сначала это предметы, и только потом интеллектуальные развивающие игры. Особо хочется высказаться по поводу формирования контроля над функциями естественных отправлениями, то есть приучение к опрятности, к горшку. Часто здесь забывается или обесценивается принцип постепенности: ходить-то ребенок не сразу начал – сначала ползал, потом ходил по стеночке, потом за ручку и только потом – отвернулся и побежал от мамы в противоположную сторону. «Все, пошел, сам пошел», – думают родители.

В ситуации с хождением у родителей чаще



хватает терпения. Хотя некоторые пытаются ускорить этот процесс через ходунки. А вот в случае с горшком, когда у ребенка все формируется тоже постепенно, хотя, чтобы было быстро. Не может ребенок этого возраста быстро, он только познает себя, прислушивается к своему телу, «что это у меня есть такое, что я могу отдать, а могу не отдавать...».



Очень важно для психического развития детей, чтобы родители дали возможность своим детям сформировать эту функцию самим. Не «залеплять» чувства и желания детей, не чувствовать за них по принципу «жизнь твоя, но проживешь ты ее, как я скажу». Малыш

постепенно прощается с инфантильным всемогуществом, когда ему кажется, что весь мир вертится вокруг него самого и его желаний. Он «оплакивает» это через истерики. В слезах и расстройствах приходит понимание принципа реальности и того, что у других могут быть другие желания, отличные от его собственных.

И тут опять важна роль мамы. Она помогает ребенку справиться с истериками, принимая и контейнируя их. Суть контейнирования состоит в том, чтобы не оставлять ребенка в истерике, быть с ним, разрешать ему испытывать злость, обиду, расстройство, называть то, что он испытывает, но при этом не разрешать бить, кусать, бросать. Таким образом, мама помогает ребенку переработать свое расстройство. Так постепенно обретается контроль над телом и чувствами: к 3-3,5 годам дети успокаиваются, начинают слышать и понимать. Но не все, это очень индивидуально, надо учитывать особенности своего ребенка и его опыт вхождения в этот мир. Старт у всех разный. С раннего возраста дети могут стать слабыми из-за излишней опеки и протекционизма взрослых. Ребенок не должен огорчаться, не должен терпеть малейшие волнения или неудобства, — такие рассуждения родителей ведут к неспособности детей адаптироваться в непростой ежедневной жизни.

В такие нелегие моменты нам важно помнить, что человеческое развитие не является линейным, оно характеризуется скачками в области переживаний. Это нормально. Зная об этом, мы начинаем понимать, что происходит, и, соответственно, становимся более терпеливыми. Желаю Вам не терять самообладания на этом пути!

В следующем номере продолжим нашу тему кризисов; предметом обсуждения будет возраст от 4 до 6 лет.

С уважением, **Коптева Маргарита Владимировна**,
психолог МЦ «Детский Доктор»

Медицинский центр «Детский Доктор»



- **психология**
помощь в решении проблем личной жизни, родительско-детских, семейных отношений;
работа с детьми
- **логопедия**
в том числе работа с детьми с ЗПР и ЗРР

Медицинский центр
«Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф

Детская фотография. Почему хороший фотограф – это психолог?

В каждой семье появление ребёнка – особенное событие и великая радость. Словно ангелочки, спустившиеся с небес, дети несут в мир добро и любовь. Когда мы видим их искреннюю радость, улыбку и неподдельное счастье, на душе становится теплее, и, кажется, ничего прекрасней в мире нет.

И для кого не секрет, что дети очень быстро растут. А так хочется запомнить каждое мгновение из жизни крохи! Его первую улыбку, и первый зубик, и первые шажочки, первый день рождения... Хочется запечатлеть каждый важный момент, поймать мгновение, которое так скоротечно! К сожалению, любительские фото, сделанные на смартфон или «мыльницу», не всегда передают атмосферу происходящего. Тогда за дело берутся профессионалы. Их главная задача состоит в создании такой фотографии, которая даже много лет спустя будет дарить положительные эмоции. Без сомнения, каждому родителю хочется иметь высококачественные красивые фото своего чада. Поэтому важно регулярно

обращаться к профессиональным фотографам, которые выберут лучший ракурс, проведут съемку, используя отличное оборудование. Потом, рассматривая семейный фотоальбом, вы сможете увидеть, как рос и менялся ваш малыш, вспомните самые значимые моменты его жизни.



Фотografiровать детей нужно обязательно. Но это не так-то просто! Попробуйте заставить позировать непоседу, который рвется играть! А получится ли уговорить застенчивого малыша улыбнуться в камеру? Детская фотография – один из сложнейших жанров. Ребят важно чем-то увлечь, заинтересовать, расположить к себе, создав спокойную атмосферу. Превратить фотосъемку в потрясающую захватывающую игру – главная задача профессионального фотографа. Он должен быть хорошим психологом, чтобы понять малыша и найти к нему верный подход. Важно раскрепостить ребенка, чтобы он чувствовал себя комфортно и уверенно. В семейной истории не место фотографиям, на которых малыш с красными от слез глазами, напуганный взрослым дядей со страшной штукой. Далеко не все ребята любят фотографироваться. Пожалуй, только те, кто постарше, начинают охотно позировать перед камерой и придумывают различные позы. Девочки меняют наряды и украшения, а мальчики представляют себя героями из любимых сказок и мультфильмов.

Детские фотографии – неотъемлемая часть альбома каждой семьи. Ведь как интересно, спустя годы, перелистывать страницы фотокниги и с радостью вспоминать счастливые моменты! Родители любят





вспомнить, каким был малыш, спорить, на кого больше похож... Но это увлекает не только взрослых. Подрастающему ребенку также любопытно увидеть, каким он был в год, два, три и т. д., как проходили его дни рождения. Наверное, юношам и девушкам особенно интересно узнать, что происходило с ними в раннем детстве, посмотреть на своих родителей, когда они были совсем юными... Что может быть увлекательнее?.. Если вы решились на фотосессию, стоит подойти к этому вопросу ответственно, заранее определиться с одеждой, прической. Но главное — это хорошее настроение и

дружелюбная атмосфера во время съемки. Хороший фотограф всегда сможет найти подход к человеку, чтобы тот мог не волноваться, и тогда фотографии непременно получатся красивыми, а изображенный на них человек — естественным. С профессионалом своего дела фотоистории вашей семьи гарантирован успех. Позже эти фотографии, обрамленные в рамки или собранные в альбом, станут отличным подарком для любящих бабушек и дедушек, а также подарят море положительных эмоций моделям!

Автор **Екатерина Смирнова**,
Фотограф **Татьяна Добудько**



Коллекция впечатлений



Фото- и видеосъемка вашего торжества

- детские утренники
- крестины
- дни рождения
- корпоративные мероприятия
- танцевальные концерты
- свадьбы



опытные фотографы и видеооператоры • высокое качество работы
короткие сроки выполнения заказа • индивидуальный подход • доступные цены

пр-т Революции д. 4, vk.com/yustas_vrn, www.yustas.pro 255-95-79, 253-09-49



Появление маленького чуда в семье – это всегда большая радость и счастье. Но рождение маленького человека сразу связывает его правовыми отношениями с окружающим миром. Некоторые аспекты права сложно понять и применить без специальных знаний. Я постараюсь помочь вам разобраться в самых волнующих вопросах с юридической точки зрения.

С уважением, **Анна Антупко**, юрист
pravo.valery@gmail.com
<https://www.facebook.com/SL.COVANNA>

Здравствуйте!

В детском саду на собрании нам сообщили, что надо сдать пожертвование садику в добровольно-принудительной форме, заявили приличную сумму. Как нам решить эту проблему?

Настасья

Здравствуйте, Настасья.

На основании статьи 5 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в Российской Федерации гарантируются общедоступность и бесплатность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования. То есть суть самих пожертвований состоит прежде всего в их добровольности, и никак по-другому рассматриваться не может.

Такие принудительные «поборы» незаконны. Вы вправе обратиться с жалобой в Департамент образования или в прокуратуру.

Если же вы считаете, что лучше не доводить вопрос до официальных органов, то можно внести ту сумму, которая вам кажется соразмерной, вы имеете на это право.



Фотограф Мария Дроздова

Мой отказ в проведении ребенку профилактических прививок вызван страхом за жизнь и здоровье ребенка, собственными религиозными убеждениями. Примут ли ребенка в детский сад без прививок?

Маргарита

Здравствуйте, Маргарита.

Да, вы имеете такое право отказаться от проведения вашему ребенку прививок, написав письменное заявление с вашей подписью. Такое положение закреплено в статье 5 Федерального закона от 17.09.1998 N 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней». Но также данный закон устанавливает и определенные ограничения при отказе от профилактических прививок. Одно из них связано с временным отказом в приеме граждан в образовательные организации и оздоровительные учреждения в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний или при угрозе возникновения эпидемий. То есть, если в связи с ухудшением эпидемиологической ситуации в отношении какого-то заболевания дано распоряжение не принимать в детские дошкольные образовательные учреждения или отстранять от посещения детей, не привитых от таких заболеваний, то вам имеют право отказать в приеме ребенка в детский сад. При отмене такого распоряжения или в случае его отсутствия отказ будет неправомерным, – в этом случае требуйте письменного мотивированного ответа, который вы сможете впоследствии обжаловать.



Добрый день! Хотим продать квартиру, в которой есть доли несовершеннолетних детей. Сможем ли мы это сделать?

Алена

Здравствуйте, Алена.

Конечно, вы сможете это сделать, но при определенных условиях, закрепленных в законодательстве. На основании статьи 28 Гражданского кодекса РФ, родитель малолетнего ребенка, то есть ребенка, не достигшего четырнадцатилетнего возраста, является его законным представителем и вправе совершать сделки от его имени. К сделкам законных представителей несовершеннолетнего с его имуществом применяются правила, предусмотренные пунктами 2 и 3 статьи 37 настоящего кодекса. Эти правила закрепляют, что опекун не вправе без предварительного разрешения органа опеки и попечительства совершать, а попечитель – давать согласие на совершение сделок по отчуждению, в том числе обмену или дарению имущества подопечного, сдаче его внаем (в аренду), в безвозмездное пользование или в залог, сделок, влекущих отказ от принадлежащих подопечному прав, раздел его имущества или выдел из него долей, а также любых других действий, влекущих уменьшение имущества подопечного.

В вашем случае, кроме основного пакета документов при продаже квартиры, необходимо будет получить согласие органа опеки и попечительства для продажи доли ребенка в этой квартире. Для этого вы можете предоставить предварительный договор купли-продажи другой квартиры, где вы обязуетесь предоставить вашему ребенку долю, что будет подтверждать, что ухудшения имущественного положения несовершеннолетнего не произойдет, и его права не будут нарушены.

Скажите, пожалуйста, могу ли я получить 20 000 рублей из материнского капитала, если материнский капитал мы ещё не использовали.

Светлана

Здравствуйте, Светлана.

На сегодняшний момент уже действует Федеральный закон от 20.04.2015 N 88-ФЗ «О единовременной выплате за счет средств материнского (семейного) капитала», который расширяет возможности использования средств материнского капитала.

Федеральный закон разработан во исполнение плана первоочередных мероприятий по обеспечению устойчивого развития экономики и социальной стабильности в 2015 году.

Правом на получение выплаты смогут воспользоваться граждане, проживающие на территории Российской Федерации, имеющие право на дополнительные меры государственной поддержки в соответствии с Федеральным законом «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей». Согласно закону, выплата производится в размере 20 000 рублей либо фактического остатка неиспользованных средств материнского (семейного) капитала в случае, если сумма таких средств не превышает 20 000 рублей. Под фактическим остатком здесь следует понимать остаток от использованной части средств материнского капитала на улучшение жилищных условий, получение образования ребенком (детьми) или формирование накопительной части трудовой пенсии.

То есть вы подходите под условия выплаты. Заявление о предоставлении единовременной выплаты необходимо подавать в территориальный орган Пенсионного фонда Российской Федерации непосредственно либо через многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг не позднее 31 марта 2016 года.





Одна хвостатая история

Сегодня «Детский Доктор» пришел в гости в один из приютов для бездомных животных, созданных и поддерживаемых силами и на средства благотворителей и волонтеров; встречает нас и отвечает на наши вопросы **Наталья Анатольевна Саунина, председатель правления Фонда «Право на жизнь».**

Наталья Анатольевна, насколько мне известно, приюты «Право на жизнь» - это первые и единственные на данный момент в городе. Как было принято решение об их создании?

Были отдельные волонтеры, спасающие бездомных животных. Уже был создан вет-госпиталь, оказывающий помощь пострадавшим бездомным. Но госпиталь – не приют, и пролеченные, но не пристроенные за время пребывания в госпитале животные, возвращались на место обитания. А волонтеры успевали к ним привыкнуть, полюбить. А если животное оставалось инвалидом после лечения? Ответ прост – на улице оно было обречено на гибель. Безусловно, мы не хотели с этим мириться, и мысль о создании приюта созрела и оформилась в то, что Вы видите сегодня.

Расскажите, пожалуйста, о приютах. Как организована их работа?

На данный момент у нас два приюта, один предназначен для собак, второй - для кошек. В обоих приютах проживают порядка 100 животных. У нас нет наемных работников, всё делается своими силами, поэтому, принося кошку или собаку, человек автоматически становится волонтером в приюте. Составляется график, кто в какое время может приходиться. Это вынужденная мера, ведь чем больше животных, тем сложнее с ними справляться. У каждого волонтера есть своя основная работа. Мы такие же люди, как и все остальные. Мы открытая организация, условия одинаковы для всех.

Как животные попадают в приют?

Истории самые разные. Есть животные с улицы, и животные-отказники, которых принесли на усыпление в клинику, и выброшенные после смерти хозяина. У каждого животного есть куратор – это человек, который его подобрал. Куратор выполняет ряд процедур, подготавливая животное к приюту. Так, оно должно быть привито, обработано от паразитов, стерилизовано, если позволяет возраст. В настоящее время из-за огромного количества выброшенных животных существует очередь на поступление в приют.



Наталья Саунина с кошкой Куклой

Вы ведете активную информационную деятельность. В каких направлениях и с кем вы работаете? Что стараетесь донести до людей?

Одно из моих любимых направлений – проведение уроков биоэтики в школах. Мы рассказываем ученикам 1-5 классов о грамотном содержании домашних животных, о том, как животные помогают человеку в разных профессиях, о правилах поведения при встрече с бездомными животными, проводим лекции в институтах. Всега и везде, независимо от аудитории, мы стараемся донести мысль о том, что человек в ответе за тех, кого приручил.

В чем причина, по Вашему мнению, большого количества бездомных животных на наших улицах?

Причина этого – люди. Животные не падают с неба и не берутся из воздуха. Их выбрасывают. Вопреки ошибочному мнению, что существуют поколения «диких» собак или кошек, скажу, что бездомные не выживают на улице. Их средняя продолжительность жизни около 3 лет. И, если бы не



было постоянного притока выброшенных, их численность стремительно бы уменьшалась. Фонд помогает со стерилизацией бездомных животных, ставит на очередь в приют.

Как обычный человек, равнодушный к проблеме бездомных животных, может им помочь?

Начнем с того, что все волонтеры – обычные люди. Кто-то из нас больше времени

уделяет животным, кто-то меньше. Каждый помогает по мере своих сил. Но абсолютно каждый человек, даже не являясь волонтером, может помочь бездомным. Можно помогать приюту кормом, наполнителем, средствами для обработки паразитов, можно жертвовать деньги на адресную помощь животным. Но самое главное - **НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ СВОИХ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ**, и тогда на улице их просто не будет!

То, что доктор прописал!

Содержание домашних животных не только ярко окрашивает жизнь человека в эмоциональном плане, но и ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

- Мурчание кошек аналогично лечению людей акустическими колебаниями и может способствовать замедлению остеопороза и даже возобновлению роста костей у пожилых людей.
- Собаки могут предсказывать приступы эпилепсии у детей.
- Некоторые собаки обучены подавать сигнал своему хозяину-диабетику. Ведь собаки чувствуют особый запах, который выделяется при падении уровня инсулина в крови человека.
- Когда мы гладим кошку, у нас снижается частота сердцебиения и кровяное давление.
- Четвероногие друзья оказывают нам бесплатную психотерапевтическую помощь.
- В некоторых странах в больницах есть специальные дни, когда к прооперированным пациентам «приходят в гости» животные: общаются с ними, больные быстрее выздоравливают, а послеоперационные швы заживают скорее.
- Хозяева домашних животных реже страдают простудными заболеваниями или от головной боли.
- Человек, заводя собаку, начинает вести более активную жизнь, больше гулять и проводить время на свежем воздухе.
- Не говоря уже о том, как сплачивает семью появление четвероногого питомца, как учит ребенка ответственности и заботе о ближнем!

Ищет дом!



Сима Северная тел. 8-920-408-32-28

Ищет дом!



Ласточка тел. 8-951-851-26-58



Хотите разнообразить совместное времяпрепровождение с Вашим ребенком? Сделать малыша сильным, крепким, спортивным? Тогда гимнастика – это то, что Вам нужно.

Приведенные ниже упражнения подходят детям от 1 года до 3 лет. Упражнений много, выбирайте те из них, что подходят Вашему ребенку с учетом особенностей его физического и психического развития.

Превращайте упражнения в забавную игру, начинайте с простого, и как только ребенок овладеет простыми движениями, постепенно усложняйте упражнения.

Быстрее, выше, сильнее: 10 упражнений для развития силы и ловкости

Одежда: свободная, легкая, из натуральных материалов; если занимаетесь дома – на ногах только носочки.

Вам понадобятся: забавные игрушки, обруч, большой мяч, палка или доска, ящик, коврик.

Ходьба по «узкой дорожке»



На полу обозначьте мелом (веревочками, палочками либо ориентируйтесь на узор ковра) дорожку шириной 30 см. В дальнейшем, ориентируясь на возможности ребенка, постепенно сужайте дорожку до 20-10 см. Предложите ребёнку самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие.

Ходьба по наклонной плоскости (с поддержкой)

Укрепите гимнастическую скамейку или доску, приподняв один конец на высоту 20-25 см. Предложите ребёнку пройти по скамейке вверх, вернуться и спуститься вниз. Помогите малышу, поддерживая его за руку.



Ходьба боком



Научите малыша ходить боком мелкими приставными шажками по дорожке, доске или гимнастической скамейке. Пусть он научится ходить боком одинаково хорошо как в правую, так и левую сторону.

Упражнения в лазанье

Если малыш уже научился залезать на диваны и кресла – пора установить дома небольшую шведскую стенку или лесенку. Побуждайте малыша залезать на нее хотя бы на несколько ступенек, а затем и слазить. Полезно учить малыша лазить по наклонной лесенке-доске.



Проводите занятия ежедневно или один раз в два дня, через 30-40 минут после завтрака или сразу после дневного сна в течение 10-12 минут. Пусть занятия гимнастикой будут достаточно короткими: 5-6 упражнений по 3-5 повторений каждое; обязательно включите небольшие паузы отдыха. Следите, чтобы ребенок дышал носом, не задерживая дыхание. Занятия выполняйте при открытой форточке (летом) или в проветренной комнате (зимой).

Важно!



«Прелезь в окошко!»



Вы держите обруч, через который ребенку видна игрушка, привлекающая его внимание. Кроха пролезает через обруч и выпрямляется. Положите игрушку повыше так, чтобы малышу пришлось тянуться за ней.

Перелезание через преграду



Научите ребенка правильно перелезать через препятствие (скамейку). Пусть ребенок встанет боком к скамейке, обопрется о нее руками и перелезет.

«Намотай нитку»



Ребенок стоит прямо, ноги врозь. Руки сгибает перед грудью, пальчики сжаты в кулачки. Покажите ему, как делаются круговые движения кистями, как будто Вы наматываете нитку на клубок.

Расту большим!



Ребенок стоит прямо, немного расставив ноги, руки опущены вдоль тела. Поднимает руки и тянется вверх. В конце упражнения можно приподнять ребенка вверх за ручки.

Упражнения с мячом



Все дети любят играть с мячом; плюс это прекрасное физическое развитие, развитие ловкости рук и общей моторики. Проявляйте фантазию, катайте мяч, бросайте, заставляйте его подпрыгивать – Ваш малыш непременно включится в такую игру!

«Помогаем маме – подметаем пол»



Малыш ходит, немного наклонившись вперед, и делает руками размашистые движения, имитирующие подметание пола. Как вариант – дайте ему в руки веник или палку, и он сам покажет, как надо подметать.

Подобрала для Вас упражнения *Васильева Виктория Викторовна*, массажист высшей категории, тренер по ЛФК и Беби-фитнес СК «Остров Детства»

Благодарим наших помощников Пономарева Максима и Бизяева Артема за участие в фотосессии.

Хотите оздоровить Вашего малыша?

Бассейн для детей от 0 до 3 лет



- снимет повышенный тонус ручек и ножек;
- укрепит иммунитет;
- обеспечит активное физическое развитие.



- инструкторы с опытом работы
- двойная система очистки воды
- контроль качества воды лабораторией Роспотребнадзора

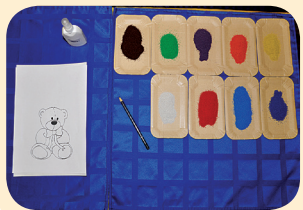
ул. Хользунова, 60-б www.островдетства.рф т. 280-280-0, 269-50-70



Объемный мишка из цветного песка своими руками: яркое настроение гарантировано!

Список интересных игр и упражнений для Вашего малыша исчерпан? Не знаете, что предложить ему “этого”, чтобы заинтересовать его, увлечь, да еще и с пользой?.. Благодаря нашему мастер-классу Вы создадите замечательного медведя, которого можно будет обрести и повесить на стену детской, разнообразите Ваш совместный досуг с ребенком, а также оцените, как медитативно и успокаивающе воздействует песок на Вашего ребенка. Уверены, данный мастер-класс займет достойное место в Вашей копилке!

Нам понадобится: распечатка с изображением мишки (можно использовать раскраску), клей ПВА, карандаш, кисточка, песок разных цветов (мы использовали коричневый, зеленый, фиолетовый, оранжевый, желтый, белый, красный, голубой, синий)



Шаг 1

Поскольку мы хотим сделать медведя с шариками, берем распечатку с изображением мишки и простым карандашом дорисовываем ему шарики.



Шаг 2

А теперь разукрашиваем нашего медведя. Начнем с лапок. Наносим клей ПВА на одну лапку, затем насыпаем на этот участок коричневый песок, даем подсохнуть, ссыпаем излишки, и вот что получается.



Шаг 3

По тому же образцу наносим цветной песок на вторую лапку, пока лапка будет подсыхать - окрашиваем шарик в зеленый цвет. Важно окрашивать с помощью песка таким образом далеко лежащие друг от друга участки картины, иначе еще не высохнувший песок разных цветов смешается. После подсыхания убираем излишки и с помощью обратной стороны кисти подчищаем края, придаем им ровные контуры.



**Шаг 4**

Затем по аналогии окрашиваем манишку медведя в белый цвет, и пока она будет подсыхать - шарик в фиолетовый. Даем всему подсохнуть, убираем излишки, выравниваем края.

**Шаг 5**

Далее переходим к мордочке. Промазываем клеем ПВА, засыпаем коричневым песком, даем хорошо высохнуть, сыпаем излишки и выравниваем края мордочки, прорисовываем ушки.

**Шаг 6**

По тому же сценарию окрашиваем верхние лапки у медведя в коричневый цвет, после подсыхания и удаления излишков - нижние в желтый цвет.

**Шаг 7**

Наносим цветной песок на шарик (красный), носик и ушки (желтый).

**Шаг 8**

Окрашиваем оставшиеся шапки и бантик.

**Шаг 9**

Прорисовываем мелкие детали: глазки (сначала белым песком, затем добавляем акценты голубым); брошь на бантике (зеленым), удаляем все излишки и выравниваем края у вновь наложенных деталей.



Наш мишка готов! Он яркий, объемный, праздничный, полный радости и позитива. Надеемся, он еще неоднократно порадует Вас и Вашего малыша. Найдите ему достойное место в Вашем доме!

Благодарим Ирину Панкову и агентство «Детский праздник» за предоставленный мастер-класс.

Новый год 2016: мы готовы!

Собственный зал (Бул. Победы, 13)

- Праздники для детских садов и классов школ (у нас в клубе и выездные)
- Новогодние «келки»
- Дед Мороз и Снегурочка с доставкой на дом
- Шоу-программы
- Выездная новогодняя дискотека

Новинка!



Агентство "Детский праздник",
Бул. Победы, 13

тел. (473) 280-28-30
www.праздникдетский.рф



Салат из нута

День, когда жители средней полосы открыли для себя нут, когда-нибудь выйдет в историю! Ведь нут – это не только полезная замена картошке, но и новые идеи для салатов.



Ведущая рубрики - **Елизавета Фрайман**, 40 лет.

От автора: «Недавно я стала мамой двух девочек 4 и 5 лет. Да-да, так бывает. Последние 20 лет жила за границей. Оттуда привезла с собой столько вкусных историй, что пришлось открыть свою группу на Фейсбук.

Рецепты пишу весело и задорно, а зачем грустить, если вся наша жизнь – еда!»
Еще больше рецептов и историй по адресу www.facebook.com/lwannabechef
<http://www.iwannabechef.ru/>

Вам понадобится:

- Нут
- Лимонный сок
- Петрушка и/или кинза
- Чеснок
- Оливковое масло

Итак, в первую очередь отвариваем нут. Заливаем его холодной водой на 4 часа, затем сливаем остатки воды, наливаем свежей воды 4-5 стаканов на стакан нута и ставим на плиту. После закипания снимаем пену, варим 40 минут на слабом огне. Когда нут сварится, остатки воды сливаем и ждём, пока наш горох остынет. Всё, самое сложное теперь позади. Остывший нут сбрызгиваем лимонным соком, солим и перчим.

Мелко нарезаем большой пучок петрушки и/или кинзы, выдавливаем чеснок и заправляем все оливковым маслом. Для красоты и аромата можно добавить жареные тыквенные семечки, присыпанные паприкой, и вяленые помидоры. А можно сделать все то же самое, только добавить крупные кольца красного лука и ломтики свежего помидора. Приятного средиземноморского вечера в средней полосе России!

Лаваш с зеленью – на шашлыки без шашлыков

Есть такие люди, которые ездят на шашлыки, но мясо при этом не едят. Но запаха шашлыков и общий антураж очень любят. Если вы относитесь к их числу или просто захотели разнообразить свой «шашлычный десант» чем-то более растительным – тогда лаваш с зеленью для вас.

Зелень мелко режем, перемешиваем с натертым на терке сыром, добавляем чеснок, соль или перец по вкусу, если кому требуется. На лаваш тонким слоем мажем томатный соус, сверху кладем начинку, на нее тонкие кружочки помидоров и заворачиваем все конвертиком. Кладем на решетку, решетку на гриль и ждем, пока лаваш приобретет красивую расцветку в золотую полосочку. Затем можно придвинуться поближе к тем, кто ест мясо, и зонгить зубы в свой зеленый бутерброд. Аромат шашлыка из тарелки соседа-мясоеда плюс запах дымка от вашего лаваша создадут полный эффект присутствия.

Вам понадобится:

- Тонкий лаваш
- Сыр
- Много разной зелени
- Чеснок
- Помидоры
- Домашний томатный соус





Мы вот тут подумали, вдруг журнал попадетя вам на глаза в четверг, в рыбный день. А мы тут как тут. И у нас с собой – милый рецепт запеченного судака. Ну, а что? Запекается мгновенно, отходов почти нет, фосфор опять же, да и вообще, вкусно.

Запеченный судак с грибами и помидорами

Берем судака, делаем из него филе, т.е. отсекаем всё ненужное, вытираем салфеткой, убирая лишнюю влагу. Кто любит, брызгает на рыбку лимон, кто нет – просто откладываем в сторону. И начинаем жарить грибы. Крупно режем шампиньоны и обжариваем их на сливочном масле. Берем помидор и режем тоненькими кружочками. А теперь начинаем создавать красоту. Берем жаропрочную форму. В идеале, если они у вас порционные, тогда вы просто гурманы-эстеты. Если таковых нет, то статус «гурмана-мать-троих-детей-и-еще-муж-вечно-поздно-приходит» тоже очень симпатичный. Итак, смазываем форму тонким слоем масла, исключительно чтобы не пристало. Кладем в центр наше филе, солим, перчим. Сверху кладем чуть-чуть сметанки (либо достаточное количество сливок), предварительно смешивая ее с укропом или прованскими травами. Только совсем каплю, а то рыба потеряется в их запахе. Затем посыпаете все сыром и сверху высокохудожественно выкладываем помидор. Вокруг рыбы небрежно разбрасываем грибы. После этого отправляем все в духовку и ждем, пока сыр не расплавится. Как позолота пошла, вынимаем. Подаем горячим с рисом или картофельным пюре, можно украсить клюквой или брусникой.



Готовим с детьми!

Печенье «Минутка»

Вам понадобится:

- 200 гр. сливочного мягкого масла
- 1,5 стакана муки
- 2 столовые ложки ванильного порошка-пудинга
- 2 столовые ложки сахарной пудры
- 2 столовые ложки крахмала

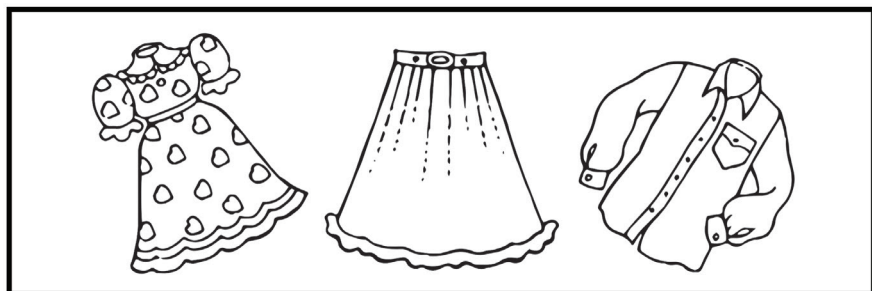
Тесто получается, как пластилин. Из него очень удобно катать шарики. Скатали? Выкладываем на пергаментную бумагу и в горячую духовку на 20 минут (на 160-165 град.). Как остынут, посыпаете сахарной пудрой. Ну и всё. Даже добавить нечего, так быстро все сделали.



Какие предметы пригодятся тебе зимой, а какие летом?



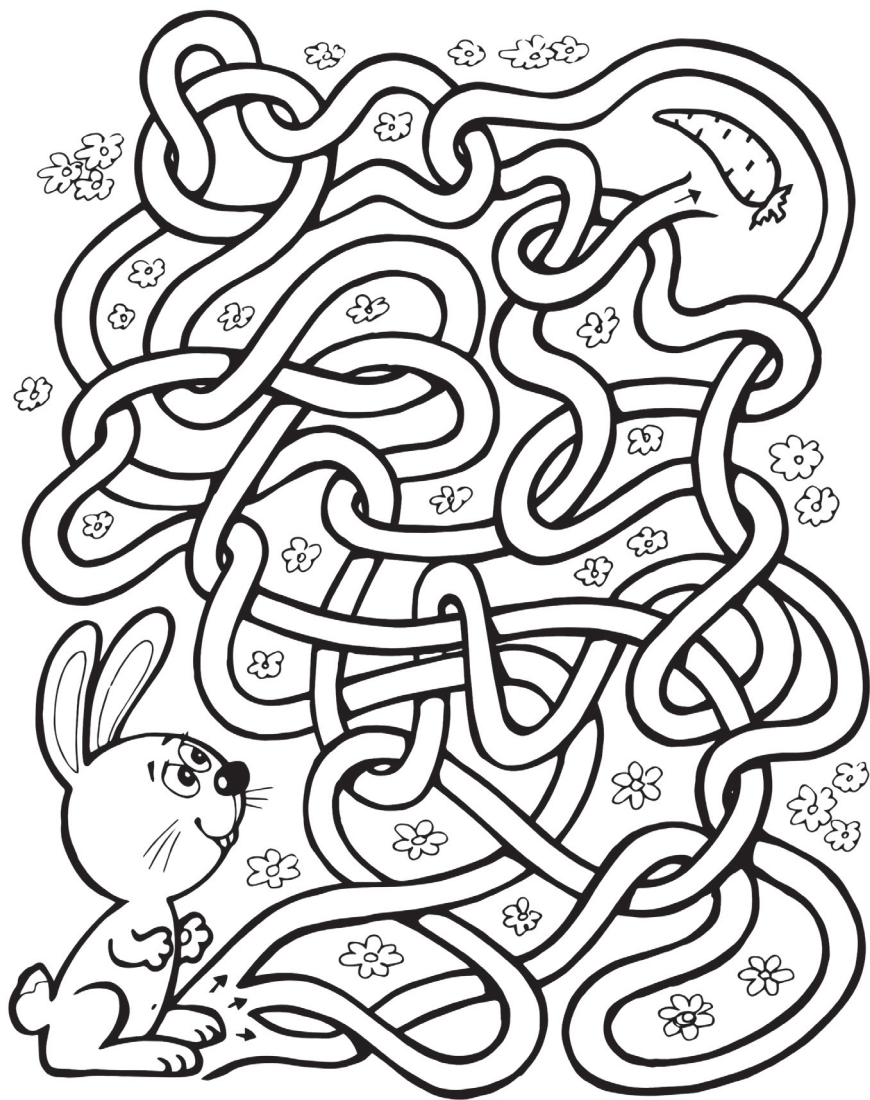
Раскрась не платье и не рубашку



Раскрась картинку



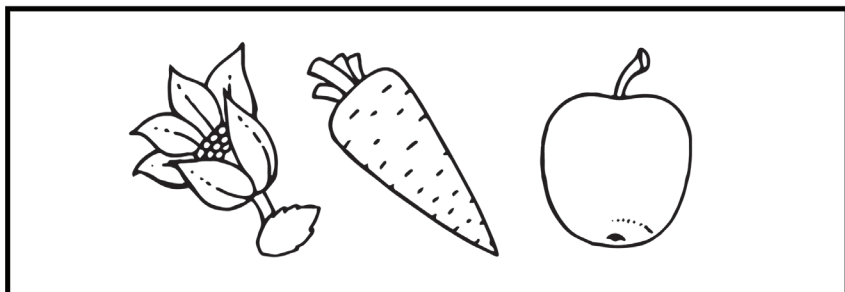
Помоги зайке добраться до морковки, раскрась его путь



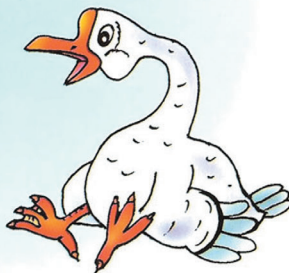
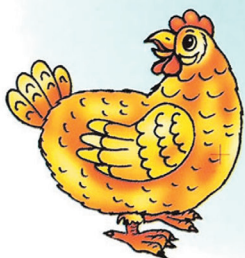
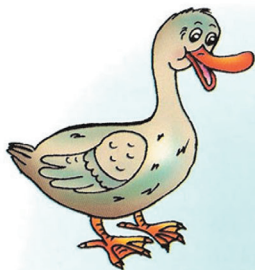
Найди вещи большого и маленького мишки



Раскрась не цветок и не овощ



Кто здесь лишний?



Раскрась по образцу и напиши название овоща



ЛУК

--	--	--



ОГУРЕЦ

--	--	--	--	--



Осенние загадки

Слезки капаят из тучи –
Плачет мастер невезучий.
Хмурой осени художник —
Хлюпает по лужам...



Дождик



Эти

Осенью он часто нужен,
Если лунит дождь по лужам,
Если небо в черных тучах,
Он для нас помощник лучший.
Над собой его раскрой
И навес себе устрой!

Листья желтые летят,
Падают, кружатся,
И под ноги просто так,
Как ковер, ложатся!
Что за желтый снегопад?
Это просто ...



Листопад



Ветер

Это что за невидимка
Хлопает в саду калиткой,
На столе листает книжку,
Шорохом пугает мышку,
Сорвал с бабушки косынку,
Покачал в коляске Димку,
Поиграл листвою, поверьте!
Ну, конечно, это...

Сотни птиц, собравшись в стаи,
Днем осенним улетают.
А летят они туда,
Где тепло всегда – всегда.
Птички, вы куда спешите?
Нашим детям расскажите!



На юг

Стишки

Никто

Завелся озорник у нас.
Горюет вся семья.
В квартире от его проказ
Буквально нет жизнь!
Никто с ним, правда, не знаком,
Но знают все зато,
Что виноват всегда во всем
Лишь он один – НИКТО!
Кто, например, залез в буфет,
Конфеты там нашел,
И все бумажки от конфет
Кто побросал под стол?
Кто на обоях рисовал?
Кто разорвал пальто?
Кто в папин стол свой нос совал?
НИКТО, НИКТО, НИКТО!
– НИКТО – ужасный сорванец!
Сказала строго мать. –
Его должны мы наконец
Примерно наказать!
НИКТО сегодня не пойдет
Ни в гости, ни в кино!
Смеетесь вы?
А нам с сестрой
Ни капли не смешно!

Б.В. Заходер

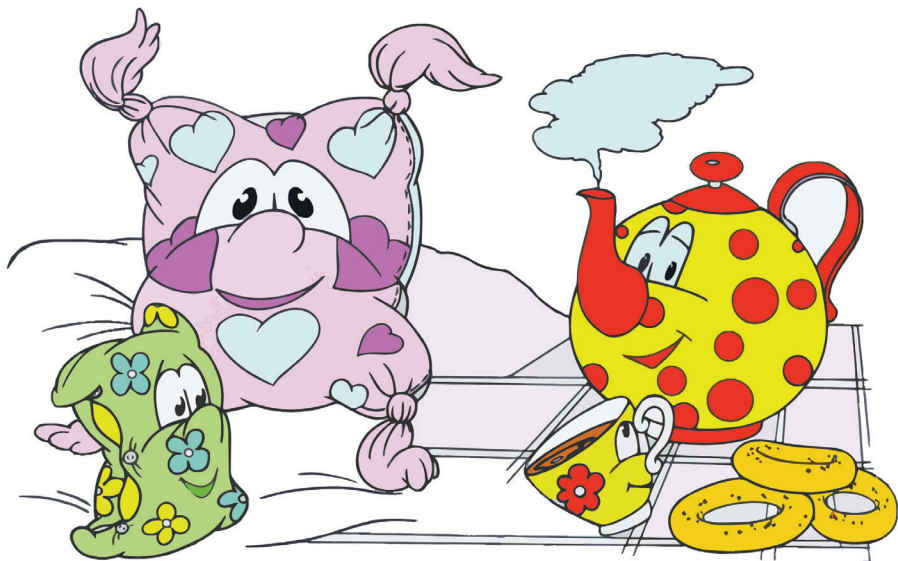
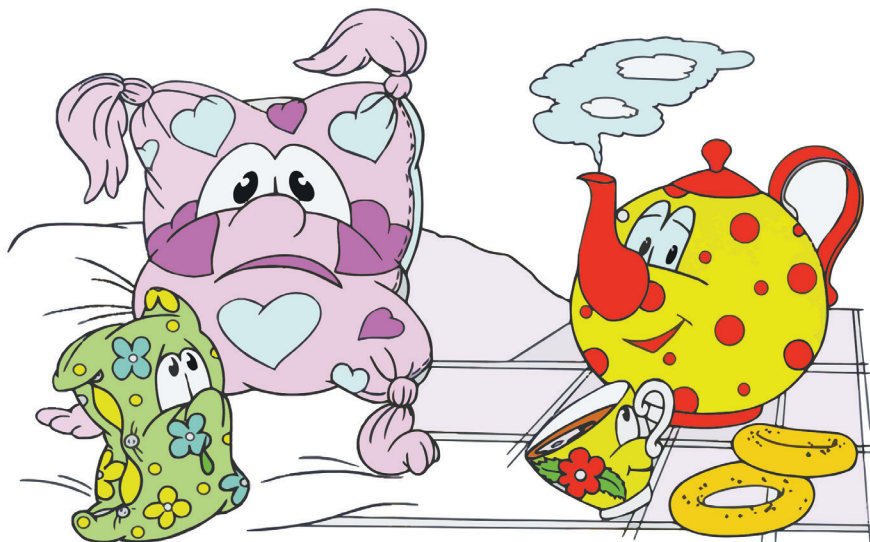


Дождь в лесу

Мы ходили по грибы,
Забирались под дубы.
Вдруг – дождь! Да какой!..
Стала просека рекой!
Я гляжу из-под плаща,
Как, треща и трепеща,
Гнутся ветки на весу.
Дождь в лесу! Дождь в лесу!
Нету больше тишины.
Мы стоим оглушены:
Ливень с ветром пополам
Бьет по веткам, по стволам!
Ветер, ветер захлестал,
Листья все перелистал.
Дождь в лесу! Дождь в лесу!
Не грибы домой несусь –
Одни дождинки на носу.

Агния Барто

Найди отличия



Какой мишка доберется до меда?



Найди всех котят на картинке



Обведи по точкам и раскрась



**Развивайся
вместе с нами!**

Медицинский центр

ДЕТСКИЙ ДОКТОР

Детям

октябрь 2015

№1

- **Раскраски**
- **Логические упражнения**
- **Стишки и загадки**

**Занимательные игры
и упражнения для детей**