

Интервью с педиатром-неонатологом,  
неврологом Медицинского центра  
«Детский Доктор»  
**БЕРДНИКОВЫМ АНДРЕЕМ**  
**АНАТОЛЬЕВИЧЕМ**  
*стр. 14-15*

Медицинский центр  
**ДЕТСКИЙ  
ДОКТОР**

*Родителям*

**ДЕКАБРЬ 2016**  
**№6**

● Питание детей  
раннего возраста  
*стр. 6-7*

● Тематическое  
занятие ЗИМА  
*стр. 16-17*

● Идем в детский сад  
*стр. 18-19*

**Гимнастика  
после родов:  
малыш в помощь**

**Часто болеющий ребенок:  
повышаем иммунитет** *стр. 12-13*

медицинский центр

# Детский Доктор

ВСЕ УЗКИЕ  
СПЕЦИАЛИСТЫ:

- Педиатр
- Невролог
- Детский хирург
- Аллерголог-иммунолог
- Оториноларинголог (ЛОР)
- Травматолог-ортопед
- Детский эндокринолог
- Нефролог
- Пульмонолог
- Офтальмолог
- Дерматолог
- Детский кардиолог
- Детский гинеколог
- Детский уролог
- Акушер-гинеколог
- Гастроэнтеролог
- Психолог
- Психиатр
- Логопед



ПРИВИВКИ

КАБИНЕТ УЗИ

ЛАБОРАТОРИЯ  
ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

тел.: +7 (473)

280-280-1, 280-1-280  
ул. Хользунова, 60-Б  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)

Новый филиал! Медицинский центр  
"Детский Доктор Плюс" ул. Беговая, 2/3  
тел.: +7(473) 280-280-9

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Журнал Медицинский центр «Детский Доктор»  
Воронеж, декабрь 2016  
№6, 0+

Дата выхода в свет  
14 декабря 2016 г.

Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ36-00492 от 18 сентября 2015 г., выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Воронежской области  
Подписано в печать 05.12.2016 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:**  
Звамбая Елена

**Первая обложка:**  
Модель Чемоданов Егор  
Фотограф Елена Серавина

**Вторая обложка:**  
Модели Тикоцкие Полина и Илья

Фотограф Лилия Тикоцкая  
Тираж 6000 экз.

Распространяется бесплатно

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

**ОБРАЩЕНИЕ  
СОЗДАТЕЛЕЙ  
ЖУРНАЛА** **4-5**

**ИКОТА У  
НОВОРОЖДЕННЫХ** **8-9**



**ЧАСТО БОЛЕЮЩИЙ  
РЕБЕНОК:  
ПОВЫШАЕМ  
ИММУНИТЕТ?**

**12-13**

**ИДЕМ  
В ДЕТСКИЙ САД**

**18-19**

**ПАПИНА  
ЛАВКА**

**22-23**

**ГИМНАСТИКА  
ПОСЛЕ РОДОВ:  
МАЛЫШ В  
ПОМОЩЬ**

**28-29**

**СОХРАНЯЕТ ЛИ  
ГОРМОНАЛЬНАЯ  
КОНТРАЦЕПЦИЯ  
ЗДОРОВЬЕ  
ЖЕНЩИНЫ?** **10-11**

**ИНТЕРВЬЮ  
С БЕРДНИКОВЫМ  
АНДРЕЕМ  
АНАТОЛЬЕВИЧЕМ**

**14-15**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ЗАНЯТИЕ ЗИМА** **16-17**

**БАССЕЙН  
«ОСТРОВ  
ДЕТСТВА»** **20-21**

**ЮРИДИЧЕСКАЯ  
ПОМОЩЬ** **ВОЛШЕБНИКИ  
АНИМАЦИИ**

**24-25** **26-27**

**ЛАДОШКА-  
ПОДВЕСКА  
НА ЕЛКУ** **ГОТОВИМ  
ВКУСНО И  
БЫСТРО**

**30-31** **32-33**



## СЛОВО УЧРЕДИТЕЛЕЙ

*Друзья, уже традиционно в этой статье мы знакомим вас с нашими услугами, которые уже успели завоевать доверие среди наших клиентов. В этот раз мы хотим рассказать вам о наших новинках, последняя пара месяцев оказалась очень плодотворной для нашего центра, мы ввели несколько актуальных услуг. Как нам кажется, значимых с точки зрения повышения комфорта и качества жизни! Спешим ими поделиться! Итак, начнем.*

# Новые услуги

### Услуга 1

#### **Замена гипса на полимерный бинт**

Родители малышей-непосед как никто часто встречаются с растяжениями и травмами у их детей. Традиционные гипсовые повязки, применяемые при лечении переломов, дети не любят из-за их громоздкости, тяжести, лишения подвижности, а также относительной хрупкости гипса. Наши специалисты для иммобилизации места перелома используют современный, удобный и эффективный полимерный бинт. Полимерный бинт прочный, легче гипса в несколько раз, отлично пропускает воздух и не боится влаги. Он нетоксичен, не вызывает аллергических реакций и не сковывает движений, обеспечивая при этом надежную мобилизацию конечности. Наши врачи-ортопеды проведут замену неудобных и тяжелых гипсовых повязок на легкий и прочный полимерный бинт, который подарит вам комфортную реабилитацию.



### Услуга 2

#### **Кинезиотейпирование (помощь при болях, растяжениях, при лечении ДЦП)**

Методика кинезиотейпирования нашла широкое применение в педиатрии. Секрет этого прост: в процессе реабилитации детям довольно сложно объяснить, что утомительные и подчас болезненные упражнения принесут им пользу в будущем. За счет наложения кинезиотейпа происходит снятие боли и отека, улучшается подвижность мышц и суставов, активизируются слабые и поврежденные, тормозятся сверхактивные мышцы.

Благодаря своему действию кинезиотейпирование становится новым видом лечения ДЦП, а также несет неоценимую помощь младенцам и детям с задержкой развития, с центральной нервной дисфункцией системы, черепно-мозговой травмой, двигательными расстройствами.



### Услуга 3

#### **Бесшумный прокол ушей**

Для милых дочек и их мам мы ввели новую услугу – бесшумный прокол ушей на оборудовании фирмы Studex (США). Система исключает соприкосновение специалиста с сережками, а также сережек с чем-либо. Уникальная заточка иглы не разрывает кожу, а раздвигает ткани, что существенно снижает болевые ощущения. Сама процедура проводится без «выстрела», который обычно сопровождает все проколы ушей.

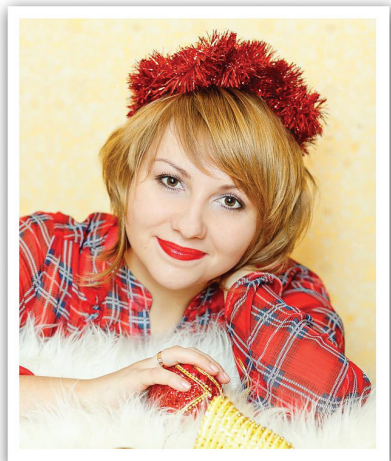


**Все эти услуги доступны в наших центрах, вы уже можете ими воспользоваться. Обратитесь к нашим администраторам для получения более полной информации по телефону 280-280-1.**

*С уважением, учредители МЦ «Детский Доктор» и МЦ «Детский Доктор Плюс»  
Ищенко Ирина Владимировна и Рыжкова Наталья Сергеевна*



**Д**орогие читатели! Вот и наступило самое сказочное время года, когда не только дети, но и взрослые с удовольствием ждут встречи с новогодним чудом! Не знаю, в чем заключено волшебство этого праздника. Наверное, в хорошем настроении, добрых пожеланиях и искренних эмоциях, в наше время это действительно стало ценностью. А как бы хотелось, чтобы мы могли наслаждаться этим, не дожидаясь праздников и событий! Делиться радостью и искренностью с близкими, дарить улыбки незнакомым людям и пребывать в хорошем настроении!



На мой взгляд, дети – лучший пример для подражания в этих вопросах! Поэтому желаю всем в Новом году подружиться со своим «внутренним» ребенком и идти за ним: восхищаться, впечатляться, радоваться мелочам, активно двигаться и получать от всего этого удовольствие!

**Ну и, конечно, всем-всем-всем: крепкого здоровья и успеха! Искриться счастьем и любовью! Нескромных желаний и их исполнения!**

С любовью и благодарностью ко всем нашим читателям и клиентам,  
Ищенко Ирина Владимировна. Спасибо, что вы с нами!



*Детям грудного и раннего возраста свойственны достаточно большие темпы роста и психомоторного развития, они активно познают окружающий мир, много двигаются. В эти периоды имеются анатомо-физиологические особенности у ребенка: формируется пищевое поведение и регуляция аппетита, доминируют процессы роста, созревает желудочно-кишечный тракт, развивается жевательный аппарат.*

# Питание детей раннего возраста



Рациональное питание является одним из важнейших факторов, определяющих уровень здоровья детей, обеспечивающих их гармоничный рост, оптимальное психомоторное и интеллектуальное развитие, устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды и иммунитет против инфекций. У детей при нарушении в питании могут появиться алиментарно-зависимые заболевания, поэтому так важно, чтобы суточный рацион питания ребенка включал только здоровую пищу, богатую витаминами и минералами. Питание должно быть рациональным и регулярным: прием пищи в определенное время помогает установить режим сна и отдыха, что делает малыша более спокойным и уравновешенным.

### Общие принципы правильного питания детей от 1 года до 3 лет:

- Энергетическая ценность рациона питания должна максимально соответствовать возрасту и энергетическим затратам ребенка.
- Пищевой рацион должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым компонентам: белки, аминокислоты, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы.
- Необходимо максимально разнообразить рацион ребенка.
- Необходимо обеспечить рациональный режим питания.
- Должна быть оптимальная технологическая и кулинарная обработка с сохранением исходной пищевой ценности с учетом индивидуальных особенностей ребенка (в том числе непереносимости продуктов и аллергии).

### Основные ошибки:

1. Нарушение режима питания:
  - неконтролируемые ночные кормления;

- использование ночью в качестве питания кефира, коровьего молока, ряженки (до 1 л за ночь);
2. Недостаточное употребление мяса, овощей, фруктов (или скудный набор фруктов и овощей).
3. Употребление «детской» еды (пельмени, сосиски, копченая колбаса, майонез).
4. Нарушение возрастных рекомендаций по приготовлению пищи (подсаливание готовой пищи, добавление сахара).
5. Длительное использование детских поильников и бутылочек вместо чашки, пюрирование пищи до 3-летнего возраста.
6. Недостаток знаний о специализированных продуктах.
7. Раннее (до 1,5-2 лет) введение мясных и рыбных бульонов.

### Рацион питания ребенка от 1 года до 3-х лет

#### МЯСО и РЫБА

- 1. Суточный объем мяса с 1 до 2-х лет - 180-200 г, с 2 до 3-х лет - 260 г.
- 2. Полезные способы обработки мяса: варение, тушение, запекание.
- 3. Суточный объем рыбы с 1 до 2-х лет - 180-200 г, с 2 до 3-х лет - 250 г.
- 4. Целесообразно вводить рыбу в рацион 1-2 раза в неделю. Рыба содержит меньше соединительной ткани, чем мясо, и лучше переваривается. Рекомендуется в вечернее время.
- 5. Икра и соленая деликатесная рыба содержат большое количество соли: 5-6 г/100 грамм продукта, что является суточной нормой натрия. Рекомендуется не чаще 1-2 раз в мес. и не более 10-20 грамм, увеличение объема употребления икры и соленой рыбы приводит к риску развития ожирения и артериальной гипертензии.



## ОВОЩИ и ФРУКТЫ

- 1. Суточный объем – 260/150 г
- 2. Содержат большое количество пищевых волокон, которые регулируют двигательную активность кишечника, сорбируют экзо- и эндотоксины и выводят их из организма с калом.
- 3. Овощи и фрукты более полезны в свежем виде, т.к. сохраняют витамины и фруктовые кислоты.

## КРУПЯНЫЕ и ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

- 1. Крупы, макароны – 35 г, пшеничный хлеб – 75 г
- 2. Избыток углеводов в питании, особенно при добавлении простых углеводов, способствует накоплению жиров и может являться одним из факторов развития ожирения.
- 3. При выборе хлеба следует отдавать предпочтение продуктам из муки грубого помола, т.к. при этом выше содержание клетчатки и витаминов.
- 4. Пищевая ценность круп (по убыванию): гречка, овсянка, рис, манка.

**КОРОВЬЕ МОЛОКО** в питании ребенка от 1 года до 3-х лет – это:

- высокая белковая и солевая нагрузка;
- низкая концентрация железа, цинка, йода.

■ длинноцепочечных полиненасыщенных жирных кислот, витаминов E, C;

■ пониженное всасывание железа.

*Для детей от 1 года до 3 лет рекомендован режим питания с 4-5-тиразовым приемом пищи с интервалами между кормлениями в 3,5-4 часа.*

*Суточное количество пищи для детей 1-1,5 лет должно составлять 1000-1200 г, к 3-м годам – до 1500 г.*

## Коррекция пищевого поведения:

1. избегать перекусов (при необходимости ребенка можно перевести на дробный режим питания);
2. соблюдать ритуалы во время приема пищи;
3. соизмерять количество предлагаемой пищи с возрастом ребенка и его аппетитом;
4. не поощрять ребенка лакомствами, в противном случае они обретут в его глазах большую значимость, чем основные продукты питания;
5. следить за вкусовым разнообразием пищи; при необходимости найти адекватную замену продуктам и блюдам, от которых отказывается ребенок.

*Для оптимизации рациона питания детей от 1 года до 3 лет рекомендуется включение в рацион специализированных продуктов, обогащенных микронутриентами, и витаминно-минеральных препаратов по назначению педиатра.*

С уважением, **Виноградова Наталья Константиновна**,  
педиатр, врач УЗД МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## Новогоднее предложение! Дарим подарки!

в период с 5 по 30 декабря 2016 г.

при постановке вакцины

**ПЕНТАКСИМ (АКДС)**

**Консультация педиатра  
и анализы в подарок!**

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

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





*Наверняка, каждая мама хотя бы раз в жизни сталкивалась с данной проблемой. Икота - одно из часто возникающих у ребёнка состояний, которое может продолжаться до 15-20 минут и в большинстве случаев не приносит особого беспокойства, поэтому и не требует серьёзного вмешательства со стороны взрослых. Тем не менее, иногда икота может вызывать у малыша тревогу или препятствовать засыпанию. В этом случае важно сделать всё возможное, чтобы икота прошла и как можно реже беспокоила вашего ребёнка.*

## Икота у новорожденных

**Механизм возникновения икоты** – это сокращение диафрагмы (мышечной преграды между грудной и брюшной полостью) при закрытой голосовой щели – в этом случае и возникает характерное движение и звук. У новорожденных и детей грудного возраста диафрагмальная мышца очень чувствительна к любым раздражающим факторам.

**Каковы же причины возникновения икоты?**

- Самая частая причина икоты новорожденных и детей грудного возраста – заглатывание воздуха во время кормления. Стенки пищеварительного тракта и желудка тонкие и могут легко растягиваться. В этом случае сокращение диафрагмы – реакция организма, помогающая отрыгнуть воздух.
- Перерастяжение желудка пищей, происходящее при перекармливании ребёнка.



- Жажда тоже может спровоцировать икоту. В этом случае достаточно напоить малыша, и она прекратится.
- Переохлаждение. Такое может случиться, если малыш одет не по погоде, или в комнате прохладно, открыто окно. Для того чтобы выяснить это, нужно потрогать кожу на локтевых и коленных сгибах или шейную область сзади. Они должны быть теплыми. Традиционно обращают внимание на ножки и ручки. Однако у активно двигающегося малыша в норме они могут быть прохладными.
- Эмоциональное потрясение. Зачастую, дети начинают икать при испуге. Например, громкий звук, неожиданное прикосновение, вспышка света – любая эмоциональная встряска может вызвать сокращение диафрагмы.

**В каких случаях нужно обратиться к врачу:**

- приступы икоты длительные, более часа;
- приступы возникают без видимой причины несколько раз в день, вызывают тревогу у малыша, нарушают сон.





В некоторых случаях икота может иметь центральное происхождение, являясь последствием гипоксии, которую малыш испытывал во время беременности или родов. Вызвать икоту могут также глистные инвазии, но здесь, скорее, речь идет не о грудных, а о детях более старшего возраста. Кроме того, икота может возникать при проблемах пищеварительной системы.

#### **Что делать при возникновении икоты?**

- Если икота возникла во время кормления – необходимо подержать малыша в вертикальном положении 10-15 мин.

Это позволит быстрее избавиться от проглоченного воздуха, что приведёт к прекращению икоты. Если вы кормите ребенка грудью, посмотрите, правильно ли он захватывает сосок, постарайтесь изменить положение тела ребёнка на более вертикальное. При кормлении ребёнка смесью обратите внимание на соску. Заглатыванию воздуха способствует или очень маленькое, или очень большое отверстие соски. Появление капель при переворачивании бутылочки говорит о правильном размере соски.

- Если ребенок икает больше 10 минут, можно дать ему попить тёплой воды или приложить к груди еще раз. Это поможет ребенку быстрее успокоиться.
- При переохлаждении необходимо согреть ребенка, укрыть одеялом, надеть дополнительную кофточку, шапочку. Обратите внимание на температуру воздуха в помещении, в котором находится малыш, наличие сквозняков.
- Почаще выкладывайте малыша на животик перед кормлением, это поможет ему избавиться от коликов.

**Следуя данным советам, вы избавите кроху от дискомфорта, который причиняет ему икота.**

С пожеланием здоровья, **Зиновьева Татьяна Ивановна**, педиатр-неонатолог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## КОМПЛЕКСНЫЕ ОСМОТРЫ ГРУДНИЧКОВ

**в 1, 3, 6, 9, 12 месяцев**

- **ВСЕ УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:**  
без очереди и в одном месте!
- **ЗА ОДИН ДЕНЬ** полная информация о здоровье Вашего ребёнка!
- **БЕЗОПАСНО:** в этот день принимаем только здоровых детей!

Программы обслуживания первого года жизни



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

тел. (473) 280-280-1, 280-1-280  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)

Реклама



*В информационном пространстве по-прежнему не утихают споры о вреде и пользе гормональной контрацепции. С одной стороны, даже у самого инновационного гормонального «блокатора зачатия» инструкция содержит внушительный список противопоказаний и побочных эффектов. С другой стороны, сегодня уже широко известны многочисленные и высокодоверенные научные доказательства чрезвычайно разнообразных полезных свойств гормональной контрацепции. В настоящей статье хочется суммировать большинство известных на сегодня протективных свойств гормональных противозачаточных средств, поскольку их очевидное недоиспользование в России лишает женщин всего того спектра позитивных влияний, которые уже сегодня эффективно улучшают здоровье жительниц Европы, Австралии, Северной Америки.*

## Сохраняет ли гормональная контрацепция здоровье женщины?

На первом месте полезности стоит главный эффект этой группы средств – собственно контрацептивный, в котором, помимо прямого удобства для женщины, содержится рациональное зерно сохранения репродуктивного здоровья как такового. Именно в этом с медицинской точки зрения состоит главный смысл предотвращения вреда от абортов, как от мощной катастрофы для репродуктивной системы. О вреде абортов сказано более чем достаточно, однако здесь все же стоит привести два факта: практически каждый второй аборт выливается в бесплодие, а каждое выскабливание полости матки оставляет после себя хронический эндометрит. Однако и более безопасный медикаментозный аборт стрессово прерывает работу эндокринной системы и несет в себе очевидный вред для репродуктивной системы.



По выражению одного из ведущих специалистов России в области контрацепции В.Н. Прилепской, с конца 20 – начала 21 века наступила эра лечебной контрацепции, поскольку многие гормональные противозачаточные средства находят своё применение в качестве инструментов эндокринной гинекологии для лечения многих нарушений репродуктивной системы.

Итак, **неконтрацептивные эффекты:**

- **Лечит:** дисменорею (болезненные менструации), гиперполименорею (обильные и длительные менструации), предменструальный синдром; акне, гирсутизм (избыточный рост терминальных волос у женщин), фиброзно-кистозную мастопатию, кровотечения, связанные с миомой матки, тазовую боль, связанную с эндометриозом, и, собственно, эндометриоз.

- **Профилактирует:** рак эндометрия и яичников, менструальную мигрень, функциональные кисты яичников, нарушения менструального цикла, нарушения вагинальной микроэкологии, когнитивные нарушения, атрофический вагинит и пременопаузальные урогенитальные расстройства, остеопороз у женщин позднего репродуктивного и менопаузального возраста.

- **Защищает органы и системы:** нервную систему (улучшение настроения, регенерация миелиновых волокон (т.е. способность нервной системы к адаптации), защита нейронов), молочную железу (минимизирует риск рака молочной железы), защищает от дисбаланса вагинальной экосистемы, оказывает антиандрогенное воздействие.

**ПРОТЕКТИВНЫЕ ЭФФЕКТЫ ДОКАЗАНЫ!!**



А негормональное лечение гормональных нарушений хотя и возможно в ряде клинических ситуаций, однако никогда не приблизится по своей эффективности к тому уровню, который могут и должны обеспечивать средства терапии на основе аналогов женских половых гормонов.

Контрацепция необходима женщине в любом возрасте, ведь отложенное деторождение в современном обществе давно перестали считать прихотью или капризом. Большинство женщин к 35-40 годам уже решили вопросы планирования семьи. Многие из них выполнили свою репродуктивную функцию, кто-то полностью, а кто-то частично. Однако независимо от дальнейших

планов на деторождение всем необходимы надежные способы контрацепции.

В нашей клинике мы проводим консультирование по вопросам контрацепции подростков, женщин репродуктивного периода и позднего репродуктивного возраста, а также женщин после родов.

**В рамках консультирования по гормональной контрацепции вы получите следующую информацию:**

- объяснение относительной эффективности каждого конкретного метода;
- инструкции по его правильному использованию;
- принцип его действия;
- часто возникающие побочные эффекты;
- потенциально положительные и отрицательные последствия применения для здоровья;
- признаки и симптомы, при появлении которых необходимо обратиться к врачу;
- информация о скорости восстановления и способности к зачатию после прекращения пользования выбранным методом;
- способы профилактики ИППП.

**Наши специалисты владеют достаточными знаниями и навыками консультирования по вопросам планирования семьи, это необходимое условие для оказания помощи пациенткам в принятии осознанного и добровольного решения о выборе методов контрацепции.**

С пожеланием здоровья, **Попович Е.Н.**,  
врач акушер-гинеколог МЦ «Детский Доктор»

## Программа «Женское здоровье»

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



Реклама

**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.



*Многие мамы и папы обеспокоены тем, что их ребенок часто болеет. А стоит пойти в детский сад – ситуация обостряется: такое ощущение, что инфекцию можно поймать на лету, и, кажется, нет спасения. Измученные постоянными «соплями и кашлем», родители начинают ограничивать своего ребенка в общении, не посещают с ним сад, избегают мест массового скопления людей.*

*Специально для таких родителей (а их большинство!) мы решили затронуть очень болезненную тему детского иммунитета. Ведь именно в этом понятии кроется причина частых детских заболеваний. Более того, понимание сути иммунитета способно помочь родителям укрепить здоровье своего ребенка.*

## Часто болеющий ребенок: повышаем иммунитет

Согласно определению, **иммунитет** – это невосприимчивость организма к инфекционным возбудителям, их токсинам, а также различным генетически чужеродным клеткам. Ученые выделяют специфический иммунитет, который является строго индивидуальным для каждого человека и возникает после перенесенной болезни или после вакцинации, и неспецифический иммунитет, под которым понимается общая сопротивляемость организма ребенка.

Более того, в медицине существует такое понятие, как **часто болеющие дети** (ЧБД). Это не диагноз, за этим понятием скрываются различные заболевания, такие как: синусит, аллергический ринит, тонзиллит, ларинготрахеит, обструктивный бронхит и другие. Итак, часто болеющие дети – это дети, переносящие острые респираторные инфекции чаще, чем условно здоровые дети, т.е. 4-6 раз в год.

Наш организм так устроен, что сама болезнь способствует формированию у ребенка специфического иммунитета. Однако начинать беспокоиться мамам стоит, когда ребенок болеет часто и длительно (более 10-14 дней одно ОРВИ) с осложнением в виде отита, гайморита, аденоидита, бронхита и с другими патологиями. Если эти состояния возникают, то необходимо обратиться за помощью к иммунологу.

### КАК ЛЕЧИТЬ?

Общего и универсального алгоритма лечения часто болеющих детей не существует. Во главу угла ставится индивидуальный подход, который основывается на результатах проведенных обследований. Лечение таких деток осуществляется совместно с отоларингологом, педиатром, аллергологом-иммунологом.

Чтобы повысить иммунитет рекомендуется проводить санацию очагов хронической инфекции, этиопатогенетическую терапию (направленную на борьбу с причиной, вызвавшей заболевание) в период заболевания и, конечно же, вакцинопрофилактику, а также реабилитацию часто болеющих детей.

Когда такие детки здоровы, им показан прием поливитаминных комплексов. Если имеет место хроническая ЛОР-патология, проводится местное лечение – промывания солевым раствором, полоскания зева, промывание лакун небных миндалин, физиотерапия по рекомендации ЛОР-врача.

Чтобы повысить неспецифический иммунитет, часто болеющим детям показан прием бактериальных лизатов. Однако любая иммуностимулирующая терапия должна проводиться по рекомендации аллерголога-иммунолога, ЛОР-врача и педиатра.

**Самостоятельно применять такие препараты нельзя!**

### УКРЕПЛЯЕМ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ

Если укрепление специфического иммунитета – задача и обязанность врача, то в силах родителей – принимать меры по самостоятельному укреплению неспецифического иммунитета путем создания благоприятных условий для развития ребенка. Одним из моментов укрепления иммунитета у ребенка должна стать **нормализация кишечной микрофлоры**. Во-первых, требуется скорректировать питание ребенка и сделать акцент на продуктах, обогащенных лакто- и бифидобактериями. Во-вторых, может потребоваться назначение врачом препаратов, содержащих пробиотики. Данный подход поможет заселить кишечник полезными микроорганизмами, что укрепит иммунную систему ребенка.



Родителям важно помнить, что ослабляют детский организм не только болезни, но и отсутствие движения. Поэтому усиленная **физическая нагрузка** способна повысить иммунные силы организма.

Начиная с первого месяца жизни, малышей следует приобщать к занятиям гимнастикой. С помощью гимнастики вы улучшите функцию мышц, укрепите опорно-двигательный аппарат ребенка, у него будут быстрее развиваться мышцы.

Для повышения защитных сил организма также следует проводить **закаливание**, которое может осуществляться воздухом, водой, солнечными лучами. Постоянное и каждодневное закаливание рекомендуется использовать и детям, и взрослым как профилактику простудных заболеваний и отличный способ укрепления иммунитета.

**ПОГОВОРИМ ОБ ОБЛИВАНИИ**

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. **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



**Жукова Ольга Валентиновна,**  
педиатр, неонатолог,  
аллерголог-иммунолог  
МЦ «Детский Доктор»

весь организм). Если вы только начинаете закаливаться сами или закаливать ребенка, то температуру воды поддерживайте около 30 градусов, а затем уже начинайте постепенное снижение температуры до холодной (15-18 град.), приблизительно по градусу ежедневно. Начинать обливание следует с ног (ступни) и дальше двигаться в таком направлении: ступни – голени – бедра – поясница – спина – плечи – шея – голова. После обливания необходимо завернуть ребенка в теплую сухую ткань и ни в коем случае не растирать, а лишь промокнуть влажную кожу. При растирании кожи вы искусственно создаете тепло, и организм может перестать вырабатывать его сам.

С уважением, **Жукова Ольга Валентиновна,**  
педиатр, неонатолог, аллерголог-иммунолог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕНУЕТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

- Прием педиатра 7 дней в неделю
- Всегда на месте дежурный педиатр
- Прививки
- Справки в школу и детский сад

Работаем 1 января!

**Медицинский центр «Детский Доктор»**  
ул. Хользунова, 60-6  
тел. (473) 280-280-1, 280-1-280  
www.детдоктор.рф

**Медицинский центр «Детский Доктор Плюс»**  
ул. Беговая, 2/3  
тел. (473) 280-280-9

Реклама



## Интервью с педиатром-неонатологом, неврологом МЦ «Детский Доктор» **БЕРДНИКОВЫМ** Андреем Анатольевичем

*Интервью, которое вы сейчас держите в руках, затронет очень важную для многих родителей тему, мы поговорим о перинатальных поражениях центральной нервной системы (ЦНС) и в частности о гипоксически-ишемической энцефалопатии (ГИЭ).*

**Справка:** Бердников Андрей Анатольевич – врач-невролог, педиатр-неонатолог. Опыт работы 11 лет.

### Повод для гордости:

- имеет опыт выхаживания недоношенных малышей от 500 грамм;
- оказывает помощь деткам с грубыми неврологическими дефектами;
- курирует пациентов в формате «семейного доктора».

**Андрей Анатольевич, по данным отечественных авторов гипоксически-ишемическая энцефалопатия (ГИЭ) встречается в 70-80% случаев. Получается, это бич нашего времени?**

Безусловно, статистика говорит о высокой встречаемости ГИЭ, с другой стороны, есть литературные источники, которые говорят об встречаемости в 4-10 случаях на 1000 населения. На мой взгляд, здесь речь идет об определенной гипердиагностике поражений ЦНС в практике российских врачей-неврологов. Если наши зарубежные коллеги диагностируют тяжелые поражения ЦНС, то отечественные врачи определяют всю патологию, даже небольшие отклонения от нормы, которые в мировой медицине считаются допустимыми. Несмотря на то что количество истинных заболеваний ЦНС меньше, чем диагностируется, тем не менее не стоит преуменьшать их значимость.

**К чему могут привести подобные поражения ЦНС? Чем чревато невниманье к этой проблеме?**

В тяжелых случаях возможны гидроцефалия, эпилепсия, ДЦП. Эти три самых тяжелых исхода перинатальных поражений ЦНС, которые приводят к инвалидности, так как дети с подобными заболеваниями имеют в будущем большие проблемы с социализацией и адаптацией в обществе; с этой группой детей и должны в первую очередь работать невролог, реабилитолог, дефектолог.



Основная группа детей имеют минимальные поражения головного мозга, которые в сложном специализированном лечении не нуждаются. Требуется лишь небольшая коррекция со стороны логопедов, психологов, массажистов, инструкторов ЛФК, возможно, в некоторых случаях медикаментозная терапия в минимальном количестве. Чтобы вовремя выявить заболевание ребенка, были введены возрастные сроки по посещениям невролога на первом году жизни: в этот год ребенка желательно показать специалисту в 1, 3, 6, 9, 12 месяцев. Невролог при посещении проанализирует, есть ли отставание или другие нарушения развития.

**Почему именно первый год имеет такую важность?**

Все очень просто. На первом году идет интенсивное развитие головного мозга и формирование навыков ребенка. А поскольку перемены быстрые, даже революционные, сужается окно возможностей диагностики, лечения и коррекции. То есть возможности того, чем мы можем помочь ребенку в первый год, если вы обращаетесь вовремя, могут быть



значительно шире возможностей помощи при запоздалом обращении.

**Может ли мама сама увидеть признаки, которые потребуют скорейшего обращения к специалисту?**

Безусловно, есть основные признаки, которые могут подтолкнуть маму к мысли, что ее ребенок не здоров. На первом месте – беспокойство. Если беспокойство носит ежедневный и беспричинный характер, то это может стать поводом для обращения к врачу. Не только беспокойство, но и атоничность – слабость – должна обеспокоить маму малыша. Если есть стереотипные движения и действия или тоническое напряжение конечностей, поворот головы или глаз, вам кажется, что ребенок какое-то время находится без сознания, будто отключился, это тоже сигнал. Если вы видите выбухание большого родничка, это также повод для визита к неврологу.

**Какие обследования использует невролог в своей практике?**

Основной инструмент у невролога – это сбор анамнеза и осмотр ребенка. Но вместе с тем мы активно работаем в связке с врачом-офтальмологом, и один из важнейших инструментов – исследование глазного дна. По главному дну мы можем сказать об отечности на нем, а это, в свою очередь, может косвенно свидетельствовать о наличии той или иной неврологической патологии. Еще одним эффективным методом обследования является УЗИ головного мозга малыша через большой родничок. Невролог, опираясь на неврологическую симптоматику

и данные обследований, уже делает определенный вывод и ставит диагноз. УЗИ позволяет видеть больше, чем может увидеть глаз врача. Есть и более точные методы обследования, но их используют при подозрении на то или иное заболевание.

**Какова Ваша тактика лечения детей с перинатальными поражениями ЦНС?**

Если мы говорим о легких поражениях, то большую роль играют массаж, ЛФК, плавание, которые помогают малышу расслабиться и овладеть новыми навыками. Например, повышенный тонус до 6 месяцев считается нормой, но в бассейне или при хорошем массаже он снижается быстрее, именно поэтому данные мероприятия столь полезны. В своей практике им я отдаю большее предпочтение, чем лекарственным средствам. Но каждый доктор, безусловно, самостоятельно определяет свою тактику, опираясь на стандарты лечения. При тяжелых поражениях сложно говорить о тактике лечения однозначно, каждый случай рассматривается индивидуально, врач рекомендует план реабилитационных мероприятий и медикаментозную терапию, исходя из состояния ребенка и симптомов заболевания.

*Перинатальные поражения центральной нервной системы (ЦНС) — термин, обозначающий страдания нервной системы у новорождённых детей, вызванные различными причинами (родовые травмы, гипоксически-ишемическая энцефалопатия (нехватка кислорода), инфекционные заболевания мозга и его оболочек, врожденная аномалия развития мозга)*

**Оперативная и точная информация о здоровье!**

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

**Работаем 1 января!**



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Медицинский центр «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-б  
тел. (473) 280-280-1, 280-1-280  
www.детдоктор.рф

Медицинский центр  
«Детский Доктор Плюс»  
ул. Беговая, 2/3  
тел. (473) 280-280-9



*Зима – чудесное время года, пора волшебства, удивительных праздников, ожидания Деда Мороза с подарками и загадывания желаний. Проведите зимние вечера с ребенком, играя и экспериментируя!*

## Тематическое занятие **ЗИМА**

### 1. Сенсорное восприятие. Снег – вода – лед

Принесите снег с прогулки. Проведите эксперименты и опыты с ним. Опишите его свойства, температуру, особенности в разных состояниях. Например, дайте ребенку снег в руки и спросите его, что он ощущает (*холод*), что произойдет, если на снег подышать теплым воздухом (*он растает*), если сжать в ладошках (*снег лепится*), если снег останется в теплой комнате (*он превратится в воду*). Полейте этой водой домашние растения. А после залейте воду в формочки и положите в морозильник или вынесите на мороз (*поставьте на подоконник за окошком*). Покажите ребенку, во что превратилась вода (*в лед*). Дайте пощупать малышу лед. Спросите, какой он на ощупь (*холодный, твердый*).



### 2. Ориентация в пространстве. Снежинка.

Держа снег в руках, попросите присмотреться ребенка. Обратите его внимание, что снег состоит из множества снежинок, каждая из которых уникальна, имеет свой неповторимый рисунок. Предложите малышу создать свою неповторимую снежинку (можно нарисовать на листе красками или вырезать из бумаги).

#### Разучиваем стишок:

*Вот снежинка на ладошке,  
Разгляди ее немножко.  
Какая она?  
Чистая, легкая, пушистая,  
Холодная, воздушная,  
Ветерку послушная!*



### Подвижная игра

Подул холодный северный ветер, и снежинка полетела высоко-высоко (ребенок бегает, держа снежинку в высоко поднятой руке). Ветер утих, и снежинка приземлилась на стол (каждый раз называйте новое место, используя предлоги «под», «на», «в», «за», «перед»).



### 3. Окружающий мир. Жители холодных стран.

Расскажите ребенку, что есть места на нашей планете, где круглый год лежит снег (можно воспользоваться глобусом или интернетом, фото животных), какие животные и птицы там обитают и чем они питаются. Познакомьте малыша с детенышами этих животных (как они называются).

#### Игра «Ледяная западня»

Заранее подготовьте материал для игры – маленькие игрушки лесных, домашних животных и животных холодных стран, шарики. Поместите по одной игрушке в шарик (можно использовать пластиковые стаканчики), залейте водой и заморозьте. Затем, удалив шарики, сложите всех замороженных животных в одну емкость.

Сообщите ребенку, что некоторые животные попали в беду! Им нужна помощь, потому что сами они не смогут выбраться из «Ледяной западни». Посылка пришла с Северного полюса. Они попали под сильный ветер, и их унесло в океан. Друзья промокли и





превратились в кусочки льда. Дайте ребенку «посылку» с замороженными животными (можно дать возможность малышу воспользоваться воображением, не придумывая заранее историю, а спросить у него: «Как ты думаешь, что произошло, как животные оказались во льду?»).



Пусть рассматривает, какие животные оказались замороженными, и подумает, как он их будет освобождать. Можно предложить малышу использовать разнообразные варианты, и каждого животного выручать особым способом – подержать под теплой водой, разбить лед молоточком, посыпать солью, положить ледяной шарик в ложку и подержать над свечкой... После того как все животные будут освобождены, попросите ребенка найти всех жителей холодных стран, с которыми он недавно познакомился. А затем пусть найдет всех лесных животных и домашних. Подготовьте три «домика» (изображение леса, фермы и Антарктиды), чтобы ребенку удобней было сортировать.

#### 4. Северное сияние

Благодарные северные друзья решили рассказать малышу об удивительно красивом явлении – северном сиянии (покажите фото или видео, расскажите, что это за явление). Предложите ребенку сделать свое северное сияние. Покройте лист черной краской, а затем, используя яркие цвета, нарисуйте размытые волнистые линии. Так как северное сияние можно увидеть в темное время суток, предложите ребенку выключить свет в комнате или залезть под одеяло. Возьмите с собой фонарик и рисунок, сделанный малышом. Рассматривая северное сияние, придумайте увлекательную историю о том, как вы с малышом отправились на Северный полюс, что увидели там, кого встретили, что с вами приключилось и кто вам помог.



**Данное тематическое занятие не только поможет Вашему малышу ориентироваться во временах года, но и подарит множество ярких и неожиданных открытий!**

С уважением, **Анна Николаевна Кугук**, педагог-психолог центра психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства»

## Развивать ребенка - это просто!

Реклама

- **Развивающие занятия от 1,5 лет**
- **Тоддлеровские группы**
- **Подготовка к школе**
- **Психолог, логопед**



адрес: Ул. Вл. Невского, 38/3,  
Тел. 280-280-0  
[www.островдетства.рф](http://www.островдетства.рф)



Центр психолого-педагогической  
помощи и развития  
"Остров Детства"



*Период массового поступления детей в детский сад приходится на начало года – сентябрь. Родители готовятся к этому: собирают информацию о детском садике, читают литературу по адаптации, заранее начинают посещать группы, чем-то похожие на детский сад, ведут разговоры с детьми, гуляют около садика. Кажется, все готово... Но наступает время X, и вся подготовка намарку. И вопросы психологу ежегодно одни и те же, и, собственно, трудности одни и те же. Хочется выделить самое главное из того, на что особо должны обратить внимание родители детей, поступающих в детский сад.*

## Идем в детский сад

Для того чтобы адаптация (привыкание) к детскому саду прошла более успешно и спокойно, родителям необходимо понимать следующее моменты.

**1. Важно иметь четкое представление о причинах посещения ребенком детского сада,** воспринимать это как новую, необходимую, неизбежную ступень взросления и отделения ребенка. **Детский сад – это опыт социализации среди ровесников.** Взрослые такой опыт дать не могут, его можно получить только с ровесниками. Мы, взрослые, «подстраиваемся» под ребенка, иногда даже не замечая этого, ровесники подстраиваться не будут. И с этим надо научиться жить.

**2. Родители должны учитывать свой личный опыт посещения детского сада.** Этот опыт может быть как позитивным, так и негативным, а может отсутствовать совсем (не посещали детский сад, не знают, как там). Родительский опыт транслируется детям в виде ожиданий: «плохо было мне, плохо будет и моему ребенку», «не знаю – не ходила, но, наверное, ему там без меня будет плохо». У вашего ребенка может быть совершенно другая позитивная история с детским садом. Не надо нагружать ребенка своими прошлыми переживаниями, отделяйте свое от того, что сейчас происходит в жизни вашего ребенка. Не уходите сами со слезами, оставляя его. Вы оставляете ребенка в тревоге, он ее чувствует. Для него сигнал тревоги – это о том, что здесь небезопасно, раз небезопасно, то страшно, надо бояться и плакать. Плакать до тех пор, пока не придет мама, только рядом с ней может быть спокойно и безопасно.

**3. И, наверное, самое главное: ребенок должен быть психически готовым к тому, чтобы посещать детский сад.** Показателем такой готовности является поведение ребенка с мамой, с бабушкой, с папой, со старшими братьями, сестрами, няней. Если ребенок с мамой позволяет себе более свободное поведение, балуется, не слушается, капризничает,



а со всеми остальными «золотой ребенок» – само послушание и отсутствие проблем – это не означает готовности к детскому саду. Он психологически замирает в отсутствии мамы, живет вполовину, поэтому нетребователен, послушен, не капризничает. Он сохраняет образ мамы внутри себя, и на это уходит очень много энергии, поэтому ребенку не до капризов. Такое поведение показывает то, что у ребенка еще не сформировано понимание того, что мама уходит, но всегда возвращается. Формируется это понимание к 2,5-3 годам. Поторопить созревание этого понимания невозможно, это закон психического развития человека. По поведению ребенка очень хорошо видно – готов-не готов.

Например, в детском саду ведет себя очень хорошо, слушается, спит, кушает. Приходит мама – поведение ребенка резко меняется от непослушания до полного разноса: бросания игрушек, вещей, падения на пол, криков и воплей. К обиде на маму за непонятное отсутствие присоединяется то, что наконец-то ребенок может быть самим собой. А самим собой – разным, капризным, непослушным – ребенок может быть только в присутствии мамы. Предполагается, что только мама может выдержать своего ребенка всяким.

Такая разница поведения с мамой и со всеми остальными – очень серьезный показатель неготовности к детскому саду. Привыкание будет тяжелым, травматичным. Ребенок впоследствии будет плакать



по поводу любой разлуки. Это для него может стать психической травмой.

**В 3 года примерно уже все дети готовы к разлуке с мамой,** некоторые – чуть раньше, некоторые – чуть позже, это очень индивидуально. Нужно смотреть на поведение ребенка. Ребенок, готовый к детскому саду, ведет себя одинаково во всех ситуациях, так как он знает, что мама приходит всегда, и он спокоен, мир для него в отсутствии мамы не рушится. Опыта пребывания одному в этом мире достаточно, мама дала такой опыт.

**В период адаптации дети начинают болеть,** пропускать сад. Это естественно. Важно, чтобы качество жизни ребенка во время болезни не повышалось. Нельзя вводить дополнительные бонусы в виде бесконечных мультфильмов, сладостей, разрешения все брать и все, что захочет, делать. Ребенок очень быстро начинает – нет, не понимать, а чувствовать, что болеть – то выгодно, жизнь – то вон как налаживается. В сад не надо, много чего можно. И тогда болеет и болеет, и порой детский сад здесь совсем ни при чем. Отношение к болезни у родителей должно быть таким: это временное состояние, лечимся и в сад. И последнее, **дети начинают посещать детский сад и придумывать «байки»** о том, что их обижают, наказывают. И одна из воспитательниц обязательно будет плохая. Дети не хотят в детский сад и знают, как воздействовать на родителей. Разбираться

с детскими обидами надлежит очень корректно и аккуратно. А по поводу одной хорошей, а другой «плохой» воспитательницы, то замена маме может быть только одна, и она хорошая, поэтому другая всегда не такая.

Желательно, чтобы **ребенок был достаточно самостоятелен для своего возраста,** владел навыками самообслуживания: сам ел, пытался одеваться – раздеваться, желал помогать собирать игрушки, умел немного ждать, понимать последовательность действий и переходить от одного вида занятий к другому без напоминаний. Ну и, конечно, не должно быть сосок, бутылоч с молоком, кефиром перед сном. Дома ребенок должен спать отдельно от родителей и должен быть отлучен от груди. Если думать заранее о том, что ребенок пойдет в детский сад, то постепенно можно решать эти вопросы. Это вопросы воспитания, его никто не отменял. Это воспитание – задача родителей – подготовить ребенка к детскому саду, а не «бросать» его сразу на более взрослую ступень социальной жизни практически из «младенчества».

Можно и не ходить, «пересидеть» детский сад, но далее школа, ее не «пересидишь». Если нет детского сада, то обязательно должно быть место, где ребенок общается с ровесниками в неформальной не учебной обстановке. Где они сами устанавливают правила.

*Детская психика достаточно пластична, гибка, она находится в стадии развития, поэтому всегда есть надежда помочь справиться ребенку с возрастными трудностями. Адаптация к детскому саду – это временная трудность – шанс справиться есть у всех детей при правильной поддержке взрослых.*

С уважением, **Коптева Маргарита Владимировна,**  
психоаналитически ориентированный психолог

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



- **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

Реклама

Центр психолого-педагогической помощи и развития  
"Остров Детства"

адрес: Ул. Вл. Невского, 38/3  
Тел. 280-280-0  
[www.островдетства.рф](http://www.островдетства.рф)

*Бассейн в Семейном клубе «Остров Детства» начал свою работу в 2009 году. Чаша бассейна была рассчитана на детей в возрасте от 1 месяца и до 3 лет. Клуб и его сотрудники ставили перед собой цель научить малышей не бояться воды, уверенно плавать, а также укреплять здоровье буквально с первых месяцев жизни. За 7 лет работы бассейна научились плавать, можно сказать, целое поколение детей. Накопленный опыт и желание развивать оздоровительные услуги для детей подтолкнули руководство к шагам по развитию данного направления.*

## Бассейн «Остров Детства»

### Новые бассейны

В конце декабря этого года «Остров Детства» открывает **два новых бассейна в Северном районе**. Одна чаша бассейна рассчитана на детей в возрасте от 1 месяца и до 3 лет, вторая на детей от 3 до 7 лет. Также, забегай немного вперед, хотим отметить, что вторая чаша бассейна позволит плавать не только детям, но и маме совместно с малышом, а также будущим мамам.



### Новая система очистки воды

Каждого родителя, который водит ребенка в бассейн или только планирует, конечно же, интересует вопрос очистки воды и её безопасности. Следует начать с того, что чаша бассейна выполнена из полипропилена, который соответствует стандартам безопасности. Система водоочистки, которой будут оснащены бассейны «Остров Детства», разработана по последним достижениям в области водоподготовки. Цифровые системы дозирования с точностью до миллиграмма поддерживают уровень кислотности воды. Ультрафиолетовое излучение позволяет добиться высокого качества воды, которая по своим свойствам является питьевой.



### Новый адрес

Конечно же, для двух бассейнов с комфортными раздевалками и зонами отдыха необходимо помещение, которое отвечает всем требованиям. Руководство семейного клуба «Остров Детства» к выбору нового местоположения подошло с особой тщательностью и заботой об удобстве клиентов. **Новые бассейны «Остров Детства» будут располагаться по адресу: ул. Беговая, д. 225 Б.** Из плюсов нового местоположения можно отметить следующее: возможность заезда с Северного района и с Окружной дороги; наличие отдельной парковки и выделенного заезда к зданию.



### Новые услуги

Наряду с основными групповыми и индивидуальными занятиями по плаванию, появятся такие направления, как плавание в паре «Мама + ребенок», аквааэробика для беременных, оздоровительное плавание, постановка техники плавания. Мама сможет прийти в бассейн «Остров Детства» ещё беременной, далее после родов заниматься в паре с малышом или доверить его в профессиональные руки тренера. Еще необходимо отметить, что было принято решение оснастить бассейны «Острова Детства» системой видеонаблюдения. Это связано не только с обеспечением безопасности. В зоне отдыха будет установлен монитор, по которому будет идти трансляция занятий в бассейне. Это позволит родителям комфортно расположиться в зоне отдыха и наблюдать за своим ребенком.

*В новых бассейнах «Остров Детства», как и все 7 лет до этого, клиентов будет ждать профессиональный подход тренеров, комфортные условия и доброжелательная атмосфера.*



**Остров  
Детства**

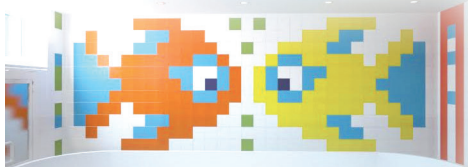
Укрепляем здоровье с рождения!

# ДВА БАССЕЙНА

*для детей  
от 1 мес. до 3 лет*

*для детей  
от 3 до 7 лет*

*+ группы: мама и ребенок  
акваэробика для беременных  
оздоровительное плавание  
постановка техники плавания*



- 7-летний опыт работы
- современная система водоочистки
- профессионализм и опыт тренерского состава

**Открытие состоится в декабре!**

**Наш адрес: Беговая, 225 Б**  
**Запись по тел: 280-280-0**

**[www.ostrovdetstva.rf](http://www.ostrovdetstva.rf)**

** [@ostrov\\_detstva36](https://www.instagram.com/ostrov_detstva36)**

** [vk.com/ostrovdet](https://vk.com/ostrovdet)**





Знакомьтесь – это **Наталья Папина**, руководитель компании «ПАПИНА ЛАВКА», поставляющей экологически безопасные продукты питания для горожан. Наталья расскажет читателям нашего журнала все о натуральных продуктах и здоровом питании для наших детей и близких.

## Полезная история

Эта реальная история хорошо известного автору этих строк человека вспоминается сразу же, как только молодые женщины заводят разговор о том, что в наше время практически невозможно найти себя, заняться любимым делом или реализовать давнюю мечту. Само собой, отрицательные примеры всегда найти не сложно. Каждая вторая сомневается в своих силах, а каждая первая боится начать с нуля. Но, поверьте, есть примеры не просто положительные, а те, на которые нужно равняться, когда думаешь «не смогу», «не получится», «это очень трудно».

Итак, вот и сама история.

Передо мной – хрупкая молодая женщина, приветливая и улыбочивая. Но я точно знаю – внутри нее «стальной стержень» и четкие цели впереди. Наталья Папина – совладелица семейного предприятия по производству

и доставке экопродуктов «ПАПИНА ЛАВКА», знакомого многим воронежцам. А тем, кто заботится о здоровье семьи и покупает натуральные продукты – компания не только знакома, но и любима. Впрочем, как и сама «хозяйка» «Папиной Лавки».

Но – чуть более шести лет назад, как и многие современные мамочки, Наталья – а у нее две замечательные дочки – точно так же решала для себя вопрос, продолжать сидеть в долгом декрете и заниматься семьей и детьми или начать своё дело, попробовать себя не только в роли мамы и жены.

Успешную в прошлом балерину, с характером, закаленным еще в юности нелегкими тренировками и многочасовыми репетициями, трудности не пугали. Вот только никак не находилось то самое, любимое, «свое» дело, к которому лежит душа. Впрочем, занимаясь воспитанием детей, уже тогда Наталья «нащупала» ниточку, которая волновала её больше всего – здоровое питание и будущее собственных детей.

Изучая этикетки даже на баночках с детским питанием, становилось понятно – натуральной продукции мало, и найти её не так-то просто.

А растить детей на «усилителях вкуса» и палитре красителей и консервантов ни в коем случае нельзя.

### Помог случай.

Отправившись на семейный отдых в Карелию, где муж Натальи, рыбак «со стажем», разузнав про кристально чистые озера и отменные места, там же, на рыбалке, познакомился с владельцем одного из лучших форелевых хозяйств страны. Семья Папиных, разумеется, не отказала себе в удовольствии отведать только что выловленную и свежеприготовленную рыбку. Такой удивительно вкусной и нежной форели в наших магазинах не водилось.

«Смотри, дети едят и просят добавки», – прошептала Наталья мужу. В Воронеже они ни к какой рыбе не притрагивались.

Решение пришло почти сразу – нужно свежую форель покупать для себя, на стол, домой. Но как? Кто повезет вам несколько рыбин за тысячи километров?

Вот тут бы сесть и опустить руки! Но Наталья с мужем Максимом находят выход. Приехав из отпуска, она лично обзванивает своих знакомых и подруг, таких же мамочек, которым хочется дать своим детям только самое лучшее. Первая машина – небольшой рефрижератор – отправляется в Карелию за форелью «для своих», на пробу.

А потом еще и еще. И желающих покупать именно эту рыбу и именно вместе с Натальей становилось все больше. Успешный старт показал, что это нужное и важное дело, и количество друзей, постепенно становившихся клиентами, росло благодаря «сарафанному радио».

А Наталья уже продумывала, как бы начать доставлять и другие полезные продукты.

Так и началась история под названием «ПАПИНА ЛАВКА». Почему Папина? Нет, фамилия владельцев тут ни при чем. Папина, мамина, бабушкина, дедушкина – словом, семейная лавка – в которой можно найти все самое вкусное, домашнее и натуральное.

Разумеется, Наталья с ее неугомонным характером не могла остановиться на «рыбном меню». Постепенно по рекомендации близких с местных ферм и собственных хозяйств в «Папиной Лавке» стали появляться домашняя курочка и утка, мясо, кролик, натуральные полезные сладости – пастила, мёд, домашнее варенье. И все это без консервантов и «химии», только проверенное и продегустированное самой Натальей, ее семьей и детьми.

Сегодня «ПАПИНА ЛАВКА» для многих – гарантия свежих и натуральных продуктов, личного «семейного» подхода к каждому покупателю, ведь многих покупателей Наталья знает со времен первой поездки в Карелию.

Фирменную машину компании со знакомым логотипом ждут с доставкой, а телефон в офисе приема заказов не умолкает с утра до ночи.

Кто они – верные постоянные покупатели (а их сегодня уже порядка десяти тысяч)? Семейные пары, мамочки с детьми и даже бабушки и дедушки – все те, кто понимает, что здоровье – это натуральное и полезное питание, и те, кому важно, что едят их дети.

Сегодня «Папина Лавка» радует **огромным ассортиментом натуральной продукции** – стоит только зайти на сайт и изучить – глаза разбегаются.

Тут вам и домашний бездрожжевой хлебушек, и натуральные молочные продукты (столь полезные для детей) от лучших фермеров, и

паштеты, и, разумеется, знаменитая икра без консервантов, и полезные сладости, кедровая продукция, ароматный чай и мёд, знаменитое варенье из сосновых шишечек. Чего только нет! Карелия, Карачаево-Черкессия, Мурманск, Дальний Восток, Черноземье – словом, в «Папину лавку» самое лучшее привозят со всей страны. Но перед этим Наталья лично посещает каждую ферму, знакомится с каждым поставщиком и выбирает таких же, как она сама, увлеченных энтузиастов с честным и правильным подходом. И только после тщательной проверки на экологичность продукция попадает к клиенту, который уже ждет новую поставку.

*А все почему? Потому что одна хрупкая, но решительная женщина не стала сомневаться в очевидной необходимости, решилась и создала свою компанию на пользу своей семье и всем нам.*

*Вот такая реальная история.*



ПАПИНА ЛАВКА  
натуральные продукты с доставкой

Натуральные продукты с доставкой!

**Рыбные поставки: 22 и 27 декабря, 26 января**

Свежая форель из Карелии, красная икра без консервантов, крабы, печенье трески, рыбка из Мурманска и другие полезные продукты!

**Заказывайте по телефону: 258-55-05**

**PAPINALAVKA.RU**

Реклама



*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 Антипо, юрист*

**тел.8 (908) 135-66-13**

**[pravo.valery@gmail.com](mailto:pravo.valery@gmail.com)**

**<https://www.facebook.com/SL.COVANNA>**

[Доброго времени суток! Мы получили сертификат на материнский капитал. Если мы не используем его в этом году, то в следующем сумма останется такой же? Или здесь тоже предусмотрена индексация?](#)

[Марина](#)

Здравствуйте, Марина!

Индексация размера материнского капитала производилась каждый год, с учетом прогнозного уровня инфляции в стране. Последняя индексация была произведена в январе 2015 года.

Но не так давно Правительством было принято решение не осуществлять в дальнейшем такую индексацию суммы материнского капитала. Поэтому на сегодняшний момент на ваш вопрос о том, будет ли произведен перерасчет семейного капитала в будущем, ответ – нет, не будет. Но есть вероятность, что будет проводиться доиндексация в течение года, если ситуация с бюджетными средствами будет пересмотрена и будет принят соответствующий закон с изменениями.

[Здравствуйте, подскажите, есть ли в законодательстве право на выплату алиментов в виде переоформления квартиры на несовершеннолетнего? И как это оформляется, если есть?](#)

[Анастасия](#)

Здравствуйте, Анастасия!

В соответствии с Семейным кодексом Российской Федерации, способы и порядок уплаты алиментов могут быть определены по письменному соглашению сторон, которое должно быть заверено у нотариуса. В соглашении могут быть предусмотрены различные способы выплаты алиментов, такие как, например, доли от заработка должника в твердой денежной сумме, уплачиваемой как периодически, так и одновременно, а также путем предоставления имущества. Возможны и другие способы, не противоречащие действующему законодательству, по которым будет достигнуто соглашение сторон.

Поэтому, если вы пришли к единому решению о предоставлении в счет выплаты алиментов на несовершеннолетнего общего ребенка квартиры, то вам надо обратиться к нотариусу и заключить соглашение об уплате алиментов.



Фотограф Мария Дроздова





***Здравствуйте, до какого года можно получить выплаты по материнскому капиталу?***

***Сергей***

Здравствуйте, Сергей!

Многие семьи, имеющие двух и более детей, а также усыновленных детей, уже получили материнский сертификат. Но не все еще до конца определились, куда его направить. И часто возникают вопросы о том, не пропадет ли он в будущем. Так вот, если вы получили материнский сертификат на выплаты, и он уже у вас на руках, то волноваться не о чем, потому что вы сможете его использовать в будущем и после окончания программы по выдаче таких сертификатов.

***Добрый день! Суд обязал бывшего мужа выплачивать алименты на нашего ребенка. Недавно узнала, что существует еще и индексация алиментов. Скажите, кто её должен производить и куда мне обращаться?***

***Виктория***

Здравствуйте, Виктория!

Индексация алиментов обычно сразу упоминается в решении суда о взыскании алиментов в твердой денежной сумме. В соответствии с Федеральным законом «Об исполнительном производстве», индексацию алиментов должны производить судебные приставы-исполнители, в производстве которых находится исполнительный лист или судебный приказ, или бухгалтерия организации, в которой работает или учится должник.

В случае возникновения вопросов в части начисления или взыскания индексации алиментов, необходимо обратиться именно к тем, у кого находится исполнительный лист или приказ о взыскании алиментов на несовершеннолетнего. Лучше всего все обращения делать в письменном виде с сохранением у себя копий с отметками о принятии таких заявлений, потому что в случае бездействия в начислении и взыскании суммы индексации алиментов такие копии помогут в разбирательстве по делу.

***Здравствуйте, слышала, что гражданский брак приравнен к официальному, правда ли это? Могу ли я взыскать алименты на себя и ребенка от гражданского мужа, разошлись несколько месяцев назад?***

***Ксения***

Здравствуйте, Ксения.

Нет, у вас ошибочная информация по поводу гражданского брака.

Тема «правовых отношений в гражданском браке» в настоящее время обсуждается довольно часто, существуют различные мнения и версии данного «института брака».

Гражданский брак не порождает обязанности гражданского мужа на содержание гражданской супруги после разрыва отношений. Такая обязанность может возникнуть только после расторжения официального брака и до исполнения совместно несовершеннолетнему ребенку 3-х лет.

А вот обязанность содержать своего ребенка не зависит от того, какие отношения были между родителями: официальный брак или сожителство. Таким образом, у вас есть право обратиться в суд для взыскания с отца вашего ребенка алиментов, если в добровольном порядке он от этого уклоняется.



Интервью с **Алексеем Богатыревым**,  
директором и преподавателем Школы анимации **Wizart Animation**,  
руководителем отдела моделирования студии «WIZART ANIMATION»

## Волшебники анимации

**А**лексей, не только каждый ребенок, но и взрослый мечтает попасть в закулисы, где происходит создание мультфильмов, и окунуться в этот процесс. Ответьте, пожалуйста, на самый волнующий вопрос: как появляется тот или иной персонаж мультфильма. Опишите весь путь от идеи до воплощения.

**А.:** Сценарий мультфильма обычно содержит словесное описание того или иного персонажа. На основе него художник создает визуальный образ. Рисует персонаж в различных позах, придумывает характерные эмоции и отображает все это в двумерном пространстве при помощи программы «Фотошоп». Далее моделиры преобразуют двумерные наброски в трехмерные модели и раскрашивают их. На данном этапе персонажи похожи на неподвижные статуэтки, которые можно посмотреть со всех сторон. Далее в персонаж встраивают систему управления – мышцы, кости и манипуляторы. С помощью последних аниматор, как кукловод, задает нужное положение персонажа в определенный момент времени. Процесс производства персонажа достаточно сложный.



**П**о Вашему мнению, создание мультфильма – в большей степени творческий процесс, или здесь в первую очередь важны четкость и слаженность всех звеньев?

**А.:** Создание мультфильма на нашей студии – это сложный технический процесс, которым управляют творческие люди. Не многие об этом знают. Например, на студии есть отдел, который занимается только расчесыванием персонажей или только динамикой тканей все время производства мультфильма.

**П**роводятся ли какие-либо исследования, чтобы выявить, насколько задуманный персонаж понравится зрителям?

**А.:** На этапе производства мультфильма проводятся закрытые показы еще неготового мультфильма и исследования методом фокус-групп. Данные исследования могут значительно повлиять на сценарий и внешний вид персонажей.

**К**ак компания оценивает успешность отдельно взятого мультфильма? Какие существуют критерии? Какой мультфильм стал самым успешным в истории студии Wizart ANIMATION?

**А.:** Мультфильмы студии «WIZART ANIMATION» представлены на известных международных площадках и кинорынках. Успешность мультфильма определяет прокат и сборы. На данный момент франшиза «Снежная Королева» была куплена дистрибьюторами из 130 стран. Это хороший показатель для российской анимации.

**А**лексей, Вы являетесь директором и преподавателем Школы анимации Wizart, то есть Вы обучаете студентов искусству компьютерной анимации. С чем была связана необходимость создания Школы анимации? Вы увидели перспективы в этом направлении?

**А.:** После успеха «Снежной Королевы» решено было делать ее продолжение и одновременно начать производство нового проекта «Волки и Овцы». Людей катастрофически не хватало. Студия должна была вырасти за короткое время в 2 раза.



Набирать людей без опыта и обучать на студии, как мы делали раньше, стало слишком сложно. Ведь уровень проектов рос, росли и требования к соискателям. Российские ВУЗы не готовят специалистов современной компьютерной графики. Можно с уверенностью сказать, что большинство сотрудников – самоучки. Совершенно логичным было открыть центр обучения и готовить себе специалистов. Но самостоятельно сделать это было достаточно трудно. При поддержке губернатора Алексея Васильевича Гордеева и ректора ВГУ мы смогли открыть нашу школу. Это был небольшой риск. Но он полностью себя оправдал. Сейчас около 50 выпускников нашей школы уже работают на студии. А это фактически каждый пятый выпускник.

**Значит ли это, что любой человек может прийти и начать создавать красивые мультфильмы? Или все-таки существуют качества, без которых не обойтись в этом деле?**

**А.:** Курсы построены таким образом, что никаких особых знаний, кроме обычной компьютерной грамотности, не нужно. Ведь все они являются начальными – базовыми. Возможно, в ком-то есть скрытый анимационный талант. Эти курсы позволяют его раскрыть, потому что самостоятельно разобраться в технических аспектах компьютерной графики сможет далеко не каждый. Помимо таланта существует упорство, трудолюбие и большое желание чего-то добиться. Это касается любого направления деятельности. С таким подходом можно многого добиться и преуспеть в компьютерной графике.

**Есть ли в Школе анимации какие-либо программы для Ваших самых настоящих поклонников – детей? Возможно, какие-либо экскурсии, мастер-классы?**

**А.:** Полноценных курсов для детей у нас нет. Но мы работаем над этим направлением. Интерес к подобным курсам у родителей достаточно высок. Иногда мы проводим экскурсии по студии для небольших групп детей из школ и детских садов. Стараемся участвовать в культурной жизни города, в различных мероприятиях, проводим открытые мастер-классы и бесплатные показы наших мультфильмов.

**Считаете ли Вы, что компьютерная анимация может быть названа профессией будущего?**

**А.:** Уже достаточно давно она является профессией настоящего. За рубежом есть целые ВУЗы, которые готовят специалистов

для индустрии мультимедиа и развлечений в сфере компьютерной графики. Думаю, что скоро и в нашей стране появятся серьезные факультеты или большие центры. Возможно, наша школа перерастет во что-то более солидное со временем. И срок обучения будет составлять не 4 месяца, как сейчас, а несколько лет.

**С чем Вы связываете успех российской анимации в последнее время?**

**А.:** Вероятно, с тем, что российские студии наконец-то смогли выйти на неплохой технический уровень. Сейчас нужна классная картинка с самыми передовыми технологиями. Стерео 3D, которое еще несколько лет назад было для российских мультфильмов чем-то недостижимым, уже не вызывает у зрителя эмоций. Пока мы не можем конкурировать с такими гигантами, как «Disney» или «Pixar». Бюджеты наших проектов отличаются в десятки раз. Но мы догоняем и очень быстро. Первые шаги уже сделаны. Нас заметили на мировых кинорынках и проявляют неподдельный интерес из-за высокого качества контента.



**Ваш любимый мультфильм и персонаж. Есть идеал, к которому стремитесь в работе?**

**А.:** На данный момент это «Запутанная история» от Диснея. На мой взгляд, это самый сбалансированный современный мультфильм. Яркие персонажи, первоклассная анимация, близость к классическим рисованным мультфильмам Диснея. В своей работе я ориентируюсь именно на него. Мне также нравятся советские мультфильмы, но надо понимать, что мы живем не в то время, когда они были сняты. В некоторых аспектах они, конечно, не потеряли актуальности и содержат важную мораль для ребенка. Но современным детям они могут показаться скучными, и это абсолютно нормально.

*Беседовала Марина Костылева*



Для каждой недавно родившей женщины рано или поздно встает вопрос о восстановлении утраченной формы. Инструктор по ЛФК и детскому фитнесу, массажист высшей категории Семейного клуба «Остров Детства», недавно, кстати, ставшая счастливой мамой малыша Романа, представит нам комплекс упражнений, которые сама использует для восстановления после родов. Комплекс, надо сказать, чудодейственный, поскольку позволяет вернуть прежнюю форму, не обделяя вниманием самое дорогое существо на свете – своего малыша.

## Гимнастика после родов: малыш в помощь

### Почему необходимо заниматься спортом после родов?

Гимнастика в послеродовой период призвана восстановить осанку и походку, нормализовать тонус мышц брюшного пресса и тазового дна, ускорить обратное сокращение матки (послеродовая инволюция), вернуть в нормальное положение органы брюшной полости и малого таза, улучшить работу кровообращения и дыхания и нормализовать нервную систему. Упражнения в послеродовой период лучше начинать только после консультации с врачом.

### Правила выполнения

Для достижения положительного результата гимнастика в послеродовой период выполняется с учетом нескольких правил. В этом случае процесс восстановления будет протекать быстрее и улучшит эмоциональный настрой мамы.

- соблюдайте темпы увеличения нагрузки, старайтесь применять разнообразные упражнения (одинаковые и скучные упражнения могут вызвать противоположный эффект);
- выполняйте гимнастику регулярно, сначала ежедневно, затем несколько раз в неделю;
- движения выполняйте медленно, плавно, с перерывами на восстановление дыхания;
- делайте гимнастику в хорошо проветренной комнате на полу и в удобной, не стесняющей движения одежде;
- перед началом гимнастики необходимо опорожнить кишечник и мочевой пузырь;
- начинайте выполнение упражнений за 1-1,5 часа до еды и после кормления (во время физической нагрузки выделяется молочная кислота, которая влияет на вкус молока, также возможно снижение выработки молока);
- чтобы не уменьшалось количество молока, во время физической нагрузки и после нее следует потреблять больше жидкости.

### Комплекс

#### Упражнение 1

Ставим ноги на ширине плеч, руки с ребенком согнуты в локтях. Сгибаем руки до тех пор, пока ребенок не коснется груди. Это упражнение избавит от дряблости мышц груди, на руках и животе.



#### Упражнение 2

Все умеют отжиматься еще со школы. Делаем это упражнение приятным для малыша, целуя его каждый раз, когда опускаемся вниз. Упражнение на пресс и ягодицы.





### Упражнение 3

Занимаем положение как на картинке, ребенка кладем на голени перпендикулярно полу. Придерживая малыша за плечи, разгибаем ноги в коленях. Упражнение на пресс, ягодицы и бедра.



### Упражнение 4

Ноги на ширине плеч, руки с ребенком вытянуты горизонтально полу (чем прямее будут руки, тем круче будет эффект). Выполняем повороты корпуса в сторону, стараясь не опускать и не сгибать руки в локтях. Упражнение на косые мышцы живота и пресс.



### Упражнение 5

Помните, еще в школе на уроках физкультуры нам объясняли, как делать выпады вперед? Все то же самое, только с ребенком на руках. Упражнение на ягодицы, бедра и спину.



Благодарим Романа Мухина за участие и поздравляем с первой в жизни фотосессией! **Васильева Виктория Игоревна**, массажист высшей категории, тренер по ЛФК и детскому фитнесу Семейного клуба «Остров Детства»

## ВЫЗОВ НА ДОМ

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**Педиатр**

**Все узкие специалисты**

**Лаборатория**

**Работаем 1 января!**

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

тел. (473) 280-280-1, 280-1-280  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)



реклама



## ТВОРИМ ВМЕСТЕ!

В преддверии новогодних праздников вопрос выбора подарков, пожалуй, - один из самых важных. Сегодня мы расскажем, как с участием ребенка, из подручных материалов сотворить милый и душевный подарок, который вызовет улыбку родных. Мы сделаем подвеску на елку из соленого теста.

# Ладонка-подвеска на елку: яркое украшение и отличная память для самых близких!



### Нам понадобится:

- мука пшеничная (без разрыхлителей, красителей и проч. добавок) 1 стакан
- соль «Экстра» 0,5 стакана
- холодная вода 125 мл
- миска для размешивания, доска разделочная
- краски акриловые, тонкая кисточка
- один ребенок (самый важный ингредиент!)
- трубочка от коктейля (желательно)
- красивая ленточка



### ШАГ 1

Итак, займемся тестом. Перемешиваем муку и соль, добавляем воду, замешиваем тесто.

Степень готовности теста определяем руками: если тесто крошится, добавьте воды, если слишком хорошо тянется и липнет к рукам, подсыпаяем немного муки.

Скатываем из теста шарик и делаем в нем несколько углублений. Если тесто не расплывается и держит форму, значит, оно готово.



**Важно!** Хранить тесто можно несколько дней в пакете в холодильнике.

### ШАГ 2

Когда тесто достигнет нужной консистенции - сформируем из него шарик.

Далее разминаем этот шарик в руках и лепим из него рукавичку, ее размер должен примерно соответствовать ручке ребенка.





## ШАГ 3

Получившуюся рукавичку кладем на доску, просим ребенка приложить к ней ручку и слегка надавливаем на нее, чтобы остался отпечаток детской руки. Далее, используя трубочку для коктейля, продельваем дырочку в самом верху рукавички – за нее мы будем подвешивать игрушку. Сушим поделку естественным способом, положив на батарею, или в духовке при низкой температуре (50 град., можно чуть увеличивать, но не превышать 100 град.).



## ШАГ 4

Приступаем к разукрашиванию подвески. Используем акриловые краски и достаточно тонкую кисточку. Красим колпачок, выделяем брови, бороду, глаза, нос. Вот, как это сделали мы, у вас может получиться что-то совершенно другое, просто проявите фантазию. На крупные участки не бойтесь привлекать ребенка! Подвеска практически готова, осталось в дырочку продеть красивую ленточку.



Когда поделка окончательно подсохнет – у вас получится шикарная подвеска на собственную зеленую красавицу или отличный подарок бабушке или дедушке.



Благодарим Анастасию Мосьянову и агентство «Детский праздник» за предоставленный мастер-класс.

## НОВЫЙ ГОД 2017

**Дед Мороз и Снегурочка  
с доставкой на дом**

**Новогодняя сказка у вас дома!**

**Новогодние «ёлки»  
с персонажами  
м-ф «Щенячий патруль»**

**«Волшебные» билетки  
уже в продаже!**

*Новый год к нам мчится!*

тел. (473) 280-28-30

[www.праздникдетский.рф](http://www.праздникдетский.рф)

[https://vk.com/det\\_prazdник2012](https://vk.com/det_prazdник2012)

Агентство "Детский праздник"  
Бул. Победы, 13

Реклама



*Друзья! Приближается год Петуха, красочного и яркого! А значит, таким же должен стать и наш праздничный стол! Предлагаем несколько вариантов нарядных и красивых блюд, которые украсят ваш стол и при этом не отнимут много времени при готовке.*

#### Вам понадобится:

- картофель (в идеале – мелкий красный)
- красный лук
- ветчина или домашняя буженина
- маринованные мелкие огурчики
- горчица, специи
- оливковое масло

## Картофельный салат с горчичной заправкой

*На праздничном новогоднем столе обязательно должна быть... картошка! Да, такому повседневному блюду в эту ночь отводится особая роль! Огненный Петух - большой поклонник простой понятной еды. Поэтому, чтобы год был удачным, обязательно съешьте хотя бы одну картофелину.*



Ведущая рубрики - **Елизавета Фрайман**, 41 год.

От автора: «Два года назад я стала мамой двух девочек 5 и 6 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.facebook.com/lwannabechef)  
<http://www.iwannabechef.ru/>

Отварите картофель в слегка подсоленной воде с добавлением лаврового листа. Остудите и, не очищая, нарежьте кружочками или четвертинками. Красный лук нарежьте полукольцами. Маринованные огурцы и ветчину – тонкими полосками. Смешайте в отдельной посуде заправку: дижонская горчица и оливковое масло в пропорции 1:1, соль и перец по вкусу. Количество заправки зависит от размера порции вашего салата. Перемешайте и поставьте в холодильник, чтобы салат немного настоялся. При желании в салат можно добавить мелких маринованных опят.

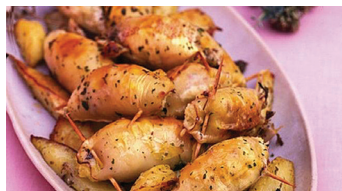


## Фаршированные кальмары

*На новогоднем столе обязательно должны быть рыбные блюда. Яркие, но простые в приготовлении.*

Тушки кальмаров тщательно промойте и отварите в кипящей подсоленной воде примерно 15 минут. Обрежьте все лишние части, оставив ровные тушки. Спассеруйте лук и морковь. Сырую рыбу нарежьте небольшими кубиками и смешайте с овощами. Добавьте мелко нарезанные обрезки вареных кальмаров. Соль, перец по вкусу. Нафаршируйте полученной смесью тушки. Выложите их в форму для запекания, сверху смажьте майонезом (чтобы его не было много, сделайте это кисточкой) или смесью

майонеза и сметаны. Запекайте в духовке при температуре 180 градусов примерно 15-20 минут. Используйте обычный режим духовки, чтобы не пересушить.



#### Вам понадобится:

- тушки кальмаров
- рыба породы лососевых
- лук
- морковь
- майонез для запекания





## Баранья шея с сухофруктами

### Вам понадобится:

- баранья шея
- репчатый лук
- чернослив, курага, инжир, изюм
- соль, перец
- рис
- масло
- кедровые орешки



*Залог успеха этого блюда - хорошее мясо и толстостенный казан. И да, конечно же, таким способом можно приготовить и говядину. Но баранина...это песня!*

Нарезаем мясо на стейки толщиной примерно 2 см. Берем много репчатого лука. Режем не крупно, как на салат. Далее берем чернослив, курагу, инжир и изюм. Разумеется, количественный и качественный состав сухофруктов зависит только от вас. Мясо солим, перчим. Начинаем выкладывать слоями лук, сухофрукты и мясо в казан. Ни капли воды! Это важно. Когда все слои плотно уложены, закрываем казан крышкой и ставим его в разогретую на 180 град. духовку примерно на час, а затем, уменьшив градус до 140, «забываем» про мясо часов на 5 или даже дольше. Теперь про рис. Самое правильное - варить его так, как будто вы варите плов. Много лука, масла, варить через полотенце (это когда вы не просто закрываете кастрюлю крышкой, но и прокладываете ее полотенцем, которое будет впитывать влагу) до полного выпаривания воды. Кедровые орешки (разумеется, опционально) обжариваем на сухой сковородке и затем перемешиваем с рисом. Но если это очень сложно, то варите рис обычным для вас способом. Хуже от этого не станет.

## Микс-салат с оливково-лимонной заправкой

*Обратите внимание, что заправлять салат нужно прямо перед подачей.*



### Вам понадобится:

- помидоры
- огурцы
- красный лук
- листья салата
- лимон
- оливковое масло
- орегано
- гриссини (итальянские хлебные палочки)

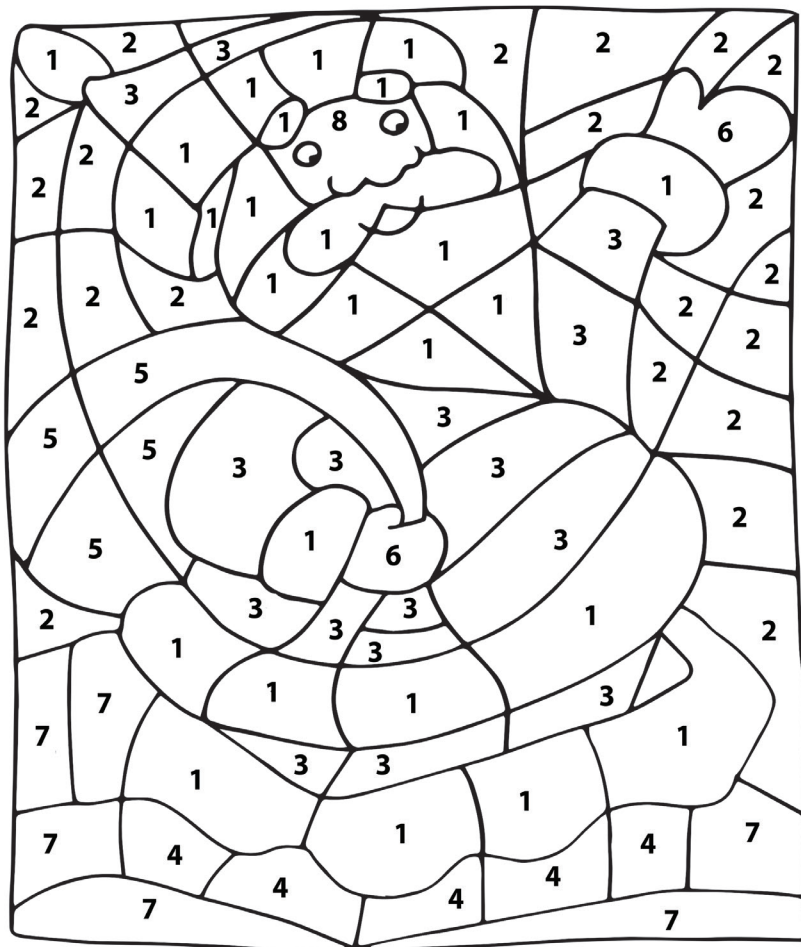
Помидоры, огурцы и красный лук режем очень мелко. Листья салата рвем руками. Картофельчишкой нарезаем из длинного огурца тонкие слайсы. Смешиваем оливковое масло и лимонный сок в пропорции 2:1. Для того чтобы все хорошо перемешалось, возьмите шейкер или бутылочку с плотной крышкой. Соус нужно мешать примерно минуты 2-3. И так, все готово? Начинаем собирать наш салат. Из огуречных слайсов сделайте на тарелке кольцо. Оставьте немного заправки для украшения, остальное перемешайте с нарезанными овощами, посолите по вкусу. Можно взять немного орегано. Добавьте к овощам листья салата и аккуратно перемешайте. Затем горкой выложите салат в огуречное кольцо. Украсьте тарелку оставшимся соусом, дольками помидора и гриссини.



# Разгадай яркий новогодний кроссворд



# Раскрась картинку по цифрам



1 - белый

2 - синий

3 - красный

4 - оранжевый

5 - желтый

6 - зеленый

7 - коричневый

8 - розовый

# Найди 5 отличий между картинками



# Раскрась картинку



# Как написать письмо Деду Морозу

Итак, карандаши наточены, фломастеры сыграют разноцветными колпачками, и возникает вопрос: а как написать Деду Морозу? О чем? И чтобы без ошибок... Тут на помощь придут родители — они тоже в детстве писали письма, поэтому смело обращайся..

## ВОТ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НАПИСАТЬ ПИСЬМО ДЕДУШКЕ МОРОЗУ:

1. В начале письма нужно поздороваться (Здравствуй, Дедушка Мороз!, Дорогой Дед Мороз! и т.п.) и обязательно представиться, чтобы все письма не перепутались, ведь к Деду Морозу приходит так много писем.
2. Представь на минутку: он один, а нас всех сколько? Ого-го сколько! Конечно, у него есть помощники, но все равно письмо должно быть коротеньким и содержательным.
3. Не забывай о вежливости: обязательно употребляй волшебные слова “спасибо” и “пожалуйста”. Вежливым жестом будет поинтересоваться, как дела у Деда Мороза.
4. Самое главное правило: пиши только заветное желание, не стесняйся! Дед Мороз обязательно выполнит. Не повторяй за подружкой или другом, придумывай и фантазируй, не бойся! Дед Мороз в первую очередь исполняет искренние и честные пожелания!
5. Обязательно подпишись и не забудь указать почтовый адрес и наклеить марку:

162340, Россия, Вологодская область,  
город Великий Устюг, дом Деда Мороза.

# Пишем письмо Деду Морозу



Дорогой Дед Мороз!



С уважением,

\_\_\_\_\_



# Раскрась картинку





# Стишки

## Первый снег

*Первый снег был щедрым очень,  
Только сил не рассчитал.  
В город нам пришел он ночью,  
А к утру уснул, устал.  
Все деревья в парке старом  
Охраняли первый сон.  
И, казалось, что недаром  
Выбрал это место он.  
Даже ветер не решился  
Здесь нарушить тишину,  
Пригляделся, покружился  
И умчался в вышину.*

Надежда Воронова



## Снеговик

*Среди нашего двора  
Снеговик стоял вчера.  
Мы его слепили сами,  
Был он с пышными усами.  
А сегодня за окном  
Потекли ручьи кругом.  
Ночью снеговик исчез.  
Может быть, ушел он в лес?  
Очень просим вас, ребята,  
Если снеговик усатый  
Повстречается в пути,  
Помогите нам найти.*

Джафар Чуюко

# Раскрась картинку



Найди такого же снеговичка,  
как тот, что в квадрате.  
Соедини их.



## Зимние загадки



С виду он, как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нём полезный витамин –  
Это спелый ...

Мандарин

На ёлочке-малышке  
Висят сплошные...



Шишки



Мы лепили снежный ком,  
Шляпу сделали на нём,  
Нос приделали, и вмиг  
Получился...

Снежок

Прозрачный, как стекло,  
Да не вставишь в окно.



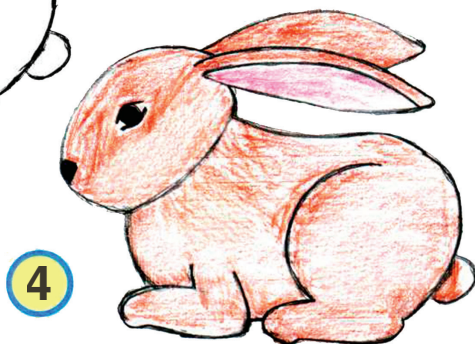
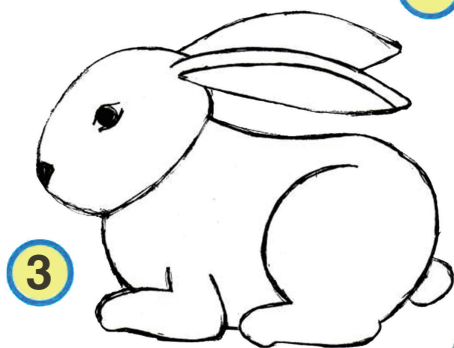
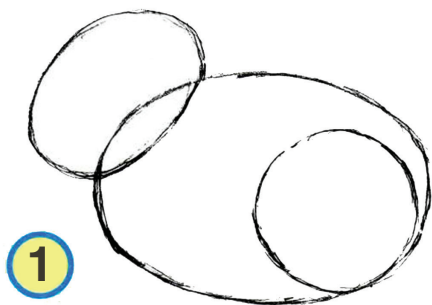
Лёд



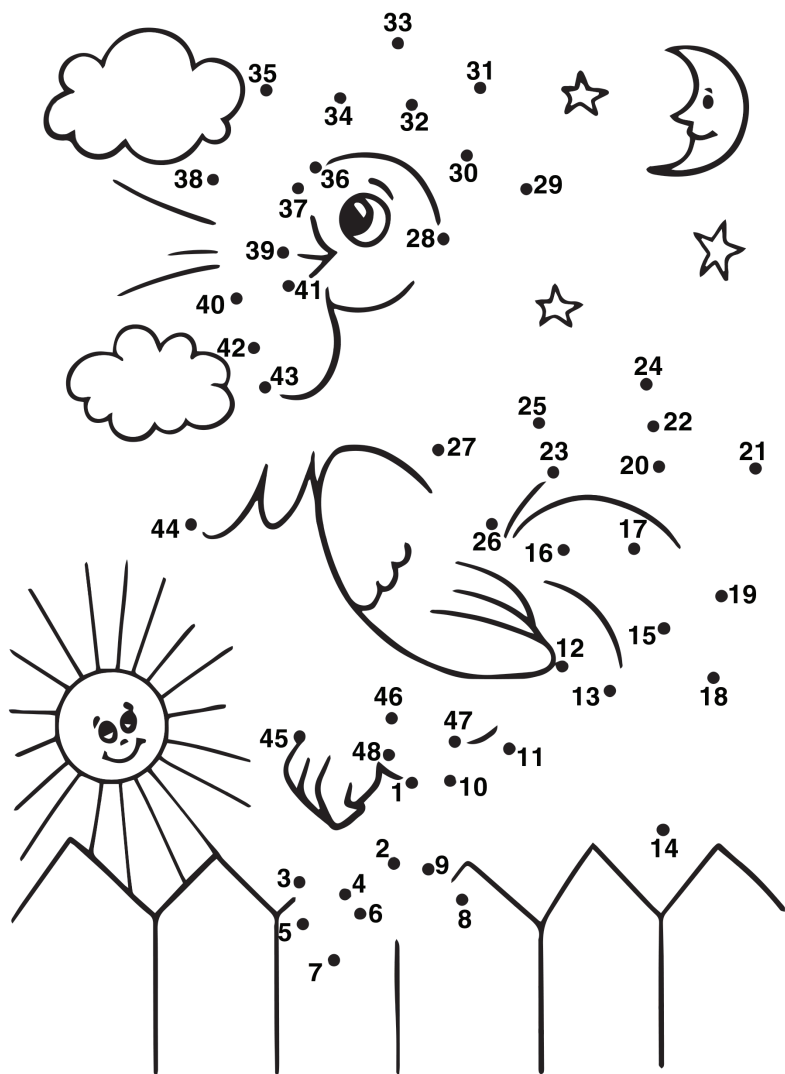
Наряжаем ёлку, водим хоровод,  
Потому что нынче праздник.  
Что за праздник?

Новый Год

# Учимся рисовать зайчика

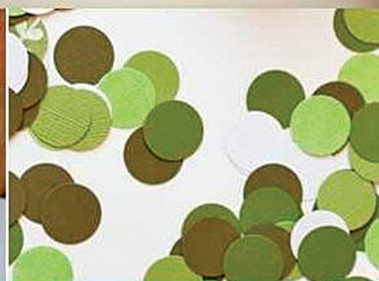


# Рисуем по точкам и учим цифры



Раскрась готовую картинку

## Делаем ёлочку



**Развивайся  
вместе с нами!**

Медицинский центр

# ДЕТСКИЙ ДОКТОР

*Детям*

ДЕКАБРЬ 2016

№6



- *Раскраски*
- *Новогодние  
стишки*
- *Пишем письмо  
Деду Морозу*

**Занимательные игры  
и упражнения для детей**