

ЖУРНАЛ ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ И ИХ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ

Вместе весело шагать

ВОРОНЕЖ
2011 г.

ZR-VRN.RU



Многопрофильный центр «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

ZR-VRN.RU

Любознательность детей безгранична, мир огромен — в нем все интересно и важно. Помогите своим чадам сделать первые шаги по ступенькам жизни, а мы постараемся стать для вас надежной поддержкой.

ДЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР:

- «Личный» педиатр с рождения.
- Центр лечения сна: ЭЭГ, ЭЭГ сна
- Лор-врач. Консультации. Эндоскопическое исследование. Процедуры: лазер, кукушка, тонзиллор.
- Аллерголог
- Гастроэнтеролог
- Офтальмолог — кабинет коррекции зрения
- Ортопед
- Дерматолог
- Уролог
- Детский гинеколог
- Детский хирург
- МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ ПЕРЕД ШКОЛОЙ И ДЕТСКИМ САДОМ

ОТДЕЛЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ:

- Иглорефлексотерапия
- Биопунктура, Лазеропунктура
- Гирудотерапия (лечение пиявками)
- Диагностика на начальных этапах развития заболеваний. (ГРВ-диагностика)
- МАССАЖ: глубокий мышечно-рефлекторный

ПРИВИВКИ

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА:

- ЛФК, Йога, Боди Флекс, массаж

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:

Индивидуальная психологическая помощь ребенку, который:

- Испытывает трудности в общении
- Часто бывает агрессивен, драчлив
- Излишне застенчив, замкнут
- Часто отказывается идти в детский сад
- Не хочет идти в школу и все, что связано с учебой вызывает у него негативную реакцию
- Испытывает различные страхи (темноты, одиночества и т. д.)
- Часто болеет или долго находился в больнице
- У него плохой сон, аппетит

ЛОГОПЕДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:

- Постановка звуков
- Лечение заикания по методу Андроновой-Аратюнян

ул. Лизюкова, 24, тел. (473) 258-51-51, 296-49-95 — МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
Московский пр-т, 112, тел. (473) 235-8-000 — ЯСЛИ-САД
ул. Олеко Дундича, 17, тел. (473) 270-98-65 — РАЗВИВАЮЩИЙ ЦЕНТР
ул. Лизюкова, 24, тел 228-96-98 — ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

Страдание над чистописанием... или Продолжаем тренировать пальчики

Ваш малыш растет, развивается, радуется своим достижениям и победами. И вот он уже на пороге школы. Здесь очень многих родителей ждет подводный камень под названием «чистописание», ведь воистину «писать красиво нелегко». Мы уже говорили о тесной взаимосвязи мелкой моторики и речевых навыков. Теперь остановимся на не менее важной взаимосвязи — моторика и письмо.



В старшем дошкольном возрасте работа по развитию мелкой моторики и координации движений руки должна стать важной частью подготовки к школе, в частности, к письму.

Стимулируя тонкую моторику и активи-

зируя тем самым соответствующие отделы мозга, мы активизируем и соседние зоны, отвечающие за речь, а также способствуем координации движений пальцев и кистей рук. Чем мы можем помочь нашему ребенку? ▶



Вот некоторые упражнения для развития тактильной чувствительности и сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук



1. Ребенок опускает кисти рук в сосуд, заполненный каким-либо однородным наполнителем (вода, песок, различные крупы, дробинки, любые мелкие предметы). 2 — 3 минуты как бы перемешивает содержимое. Затем ему предлагается сосуд с другой фактурой наполнителя. После нескольких проб ребенок с закрытыми глазами опускает руку в предложенный сосуд и старается отгадать его содержимое, не ощущивая пальцами его отдельные элементы.
2. Опознание фигур, цифр или букв, «написанных» на правой и левой руке.
3. Опознание предмета, буквы, цифры на ощупь поочередно правой и левой рукой. Более сложный вариант — ребенок одной рукой ощупывает предложенный предмет, а другой рукой (с открытыми глазами) его зарисовывает.
4. Лепка из пластилина геометрических фигур, букв, цифр. Для детей школьного возраста лепка не только печатных, но и прописных букв. Затем опознавание слепленных букв с закрытыми глазами.
5. Исходное положение — сидя на коленях и на пятках. Руки согнуты в локтях, ладони повернуты вперед. Большой палец противопоставлен остальным. Одновременно двумя руками делается по два шлепка каждым пальцем по большому пальцу, начиная от второго к пятому и обратно.
6. «Резиночка». Для этого упражнения можно использовать резинку для волос диаметром 4 — 5 сантиметров. Все пальцы вставляются в резинку. Задача состоит в том, чтобы движениями всех пальцев передвинуть резинку на 360% сначала в одну, а затем в другую сторону. Выполняется сначала одной, потом другой рукой.
7. Перекатывание карандаша между пальцами от большого к мизинцу и обратно поочередно каждой рукой.
8. «Повтори движение»
(Вариант игры Б. П. Никитина «Обезьянки»)

Взрослый, садясь напротив ребенка, делает пальцами своей руки какую-либо «фигуру» (какие-то пальцы согнуты, какие-то выпрямлены — любая комбинация). Ребенок должен точно в такое же положение привести пальцы своей руки — повторить «фигуру».

Задание здесь усложняется тем, что ему еще необходимо зеркально отразить (ведь взрослый сидит напротив). Если данное задание вызывает у ребенка сложности, то сначала можно потренироваться, проводя упражнение сидя рядом (а не напротив ребенка). Так ему будет легче копировать положение пальцев руки.

9. Игры с рисованием.

Если у ребенка плохо развита мелкая моторика и ему трудно обучаться письму — то можно поиграть в игры с рисованием. Скажем, обводить наперегонки квадратики или кружочки или продвигаться по нарисованному заранее лабиринту (наиболее интересно, когда ребенок рисует лабиринт для родителя, а родитель — для ребенка. И каждый старается нарисовать позапутаннее). Сейчас в продаже есть много разных трафаретов всевозможных геометрических фигур, животных, но, в принципе, их легко изготовить и самим.

10. Игры с предметами домашнего обихода.

Достоинством приведенных ниже игр на развитие мелкой моторики у детей является то, что для их проведения не требуются какие-то специальных игрушки, пособия и т.п. В играх используются подручные материалы, которые есть в любом доме: прищепки, пуговицы, бусинки, крупа и т.д.

11. Точность и ловкость движений пальцев приобретаются детьми, когда они занимаются изготовлением бус. Малыши разрезают прямоугольные листы бумаги на треугольники, каждый из которых скручивается в виде бусины, конец ее проклеивается. Готовые бусины нанизываются на нитку. Вся работа по изготовлению бус требует сенсорно-двигательной координации, аккуратности, настойчивости, т.е. качеств, необходимых для письма. Для изготовления бус с успехом можно использовать старые обложки или репродукции из журналов, обрезки цветной бумаги.

12. Необходимо также научить малыша уверенно пользоваться ножницами. Здесь подойдут следующие упражнения: симметричное вырезание, аппликация, а также вырезание ножницами различных фигурок из старых открыток, картинок — полезное и увлекательное занятие для будущих школьников (проследите только, чтобы ножницы были достаточно острыми, не заминали края бумаги и с тупыми закругленными концами).



13. Не забудьте про «пальчиковые» игры. Они увлекательны и способствуют развитию речи и творческого воображения. У малышей, повторяющих движения взрослых, вырабатывается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

14. Но кроме пальчиковой гимнастики существуют и различные графические упражнения, способствующие развитию мелкой моторики и координации движений руки, зрительного восприятия и внимания.

Игра «Я самый меткий»

Пройди по узкому лабиринту и выйди из него, не задевая стен.

Проведи свой корабль кратчайшим путем так, чтобы он не сел на мель.

Попади мячом в баскетбольную корзину.

Попади стрелой в центр мишени (линия должна быть прямой).

Найди выход из пещеры.

Проследи путь бабочки.

Ребенок должен проводить линии карандашом, точно попадая в мишени (руку не отрывать).

Задания вы можете придумать и сами, но старайтесь, чтобы ребенок проводил линии и прямые, и волнистые, чтобы лабиринты были и широкие, и узкие.

Терпения и успехов вам и вашему малышу в трудном деле подготовки к обучению письму!

Золотарева Алла Викторовна
Учитель начальных классов, специалист по развитию речи и обучению грамоте.





Бабушка

Ни одно из воспоминаний детства не обходится без такого близкого и родного человека как бабушка. Само слово «бабушка» ассоциируется с теплотой, любовью, безграничной добротой и заботой. Тёплые носочки и рукавички, связанные долгими зимними вечерами, интересные походы в кукольный театр и цирк, причудливые старинные русские сказки, услышанные на ночь в далёком детстве. Каждый может дополнить этот список своими неповторимыми воспоминаниями о любимой бабушке.

В настоящее время в семьях всё чаще роль бабушки выполняет приглашённый педагог-воспитатель (няня). Действительно, современный уклад жизни диктует новые стандарты воспитания, и многие родители в воспитании детей отказывают бабушке в пользу няни. Причин для этого может быть масса, но далеко не все они обоснованы.

Некоторые молодые мамы считают, что методы воспитания старшего поколения безнадежно устарели. Часто можно услышать суждение о том, что бабушки излишне балуют внуков, что приводит к капризам и инфантильности детей. Пожалуй, самыми частыми причинами недоверия к компетентности бабушки в области воспитания становятся личные обиды и претензии.

В вопросе о лучших методах воспитания детей до сих пор нет единого мнения. Свои недостатки и преимущества есть у всех теорий, описываемых в литературе и используемых на практике. Но ведь доверительная беседа с близким ребёнку человеком — бабушкой — наверняка более предпочтительна, чем советы приходящей няни. И даже самый квалифицированный педагог не заменит ребёнка родного человека.

Мнение об избалованных бабушками детях сильно преувеличено. Малыши довольно остро ощущают недостаток любви и внимания.

Если ребёнок капризничает после визита к бабушке, родителям стоит задуматься, достаточно ли они уделяют времени своему малышу. И, наконец, личные взаимоотношения между молодыми родителями и старшим поколением не должны становиться препятствием для общения с ребёнком. Ведь для него

бабушка такая же добрая и ласковая, как и мама. Все конфликты можно решить, стоит только набраться терпения, проявить вежливость и уважение в общении с бабушками.

Персонаж из известной сказки Сент-Экзюпери говорил: «Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь». Бабушки в большей степени обладают умением «видеть сердцем». Безграничная любовь к вну-

кам никогда не будет лишней. Мудрость и терпение помогут ребёнку чувствовать себя комфортно и безопасно, ведь бабушка всегда выслушает, поможет, приласкает. А что ещё нужно маленькому человечку?

Конечно, бывают ситуации, при которых бабушка не может уделять много времени внукам. В этом случае задача молодых родителей — находить время для встречи с бабушкой, хотя бы кратковременной. Безусловно, это будет положительным моментом в воспитании малыша и радостью для бабушки.

Пятунина Екатерина, психолог



Ваш малыш не говорит



Вы в растерянности. Сможете ли Вы справиться с ней самостоятельно и как? Задача настолько серьезна, что для ее решения необходима длительная программа комплексного воздействия — медицинского, логопедического, психолого-педагогического.

А ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Как правило, они не обладают специальными знаниями, и проблема неговорящего ребенка застает их врасплох. Кроме того, специалисты наблюдают сложные межличностные отношения в семьях, где воспитываются дети с такой патологией. Часто родители неадекватно относятся к речевым и двигательным дефектам малыша: они либо чрезмерно опекают и балуют его, либо, напротив, эмоционально холодны, ограничивая свое общение с ним, удовлетворением минимальных потребностей ребенка. Ни тот, ни другой подходы в корне не верны. Необходимо отделять речевые проблемы ребенка от него самого, и бороться с проблемами, а не с малышом. Часто родители не в состоянии реально оценить его возможности, занимая их, или благодушно объясняя трудности простым нежеланием говорить. Именно поэтому необходимо организовать постоянное общение родителей с врачом и логопедом — дефектологом, которые помогут преодолеть беспомощность в вопросах воспитания и обучения больного ребенка, познакомят с системой его реабилитации.

Все речевые упражнения составлены с учетом разных стартовых возможностей

детей. Поэтому необходимым условием работы является участие в ней логопеда — дефектолога. Его задача — помочь родителям в выборе нужных игровых приемов и инструкций, понятных ребенку, обучить их приемам артикуляционной гимнастики и массажа. Каждое занятие для вас, дорогие родители, будет уроком постижения огромного, мира вашего малыша. От урока к уроку Вы научитесь лучше понимать ребенка и это, в свою очередь, сделает ваше общение с ним более полноценным и значимым. В ежедневных играх важен положительный эмоциональный настрой. Учитесь радоваться вместе с ребенком. Поощряйте его, хвалите за любой, даже самый маленький шаг к победе над своим недугом. Терпеливо относитесь к неудачам на занятии, помните о том, что не нужно торопиться в таком непростом и многотрудном деле. Чаще обращайтесь к тем играм, которые сложны для ребенка, добивайтесь, чтобы он играл в них с удовольствием.

Все упражнения представлены в книге: «Учимся говорить. 55 способов общения с неговорящим ребенком» (опыт логопедической службы психоневрологического санатория №65)

Ваши малыши не говорит

Комплексная
программа
для
неговорящих
детей



- **Консультация невролога**
- **Консультация психолога-дефектолога**
- **Занятия с логопедом:**
логопедический массаж, массаж шейно-воротниковой зоны, логопедические упражнения.

Запись на консультацию по телефону
258-51-51.

**Воронеж. Лизюкова 24.
Медицинский центр «Здоровый ребенок»**



Пупочная грыжа

Несмотря на то, что пупочная грыжа на сегодняшний день достаточно изучена, проблема ее профилактики, стоит очень остро

Что такое пупочная грыжа и ее виды

Грыжа — это выпячивание какого-либо органа под кожу или в любое другое пространство. Наиболее распространенными являются грыжи живота, к которым относятся и пупочная грыжа. Пупочными называют такие грыжи, при которых грыжевое выпячивание образуется в области пупка. В грыже различают: грыжевые ворота — отверстие через которое внутренние органы выходят из брюшной полости, в данном случае это пупочное кольцо, грыжевой мешок — часть оболочки (брюшины) в которую заключены выпавшие органы брюшной полости (петли кишечника).

В различные возрастные периоды пупочные грыжи значительно отличаются друг от друга, поэтому принято различать пупочные грыжи у детей и пупочные грыжи у взрослых.

Пупочные грыжи у детей являются следс-

твие дефекта развития передней брюшной стенки. Все факторы, вызывающие повышение внутрибрюшного давления (плач, запоры и т.д.) могут привести к возникновению грыжи. Пупочные грыжи встречаются у детей довольно часто, особенно у девочек, возникают они, как правило, в первые месяцы жизни.

Признаки пупочной грыжи: в вертикальном положении и при натуживании у ребенка в области пупка появляется выпячивание округлой или овальной формы, которое обычно самостоятельно вправляется при горизонтальном положении на спине. Если грыжевые ворота широкие, грыжа свободно выходит и вправляется обратно. При узких грыжевых воротах грыжа может вправиться с трудом, что расценивается как частичное ущемление. Полные ущемления встречаются крайне редко.

Лечение пупочных грыж

Лечение пупочных грыж у детей чаще ведется консервативным способом (без операции): укрепление брюшной стенки с помощью гимнастики и массажа. К заклеиванию грыжи лейкопластырем стоит относиться осторожно, так как раздражение на коже от пластыря может стать причиной распространенной инфекции. Обычно к 3 — 5 годам пупочное отверстие уменьша-

ется и самостоятельно закрывается. Если этого не происходит, то лечение должно быть оперативным. Операция заключается в выделении и вскрытии грыжевого мешка, погружении его содержимого в брюшную полость и пластики (закрытия и укрепления) грыжевых ворот по разработанным методикам.

Продолжение на стр. 15



Моя естественная
ЗАЩИТА



Моя идеальная
ЗАЩИТА



МОЯ ЗАЩИТА
после грудного вскармливания

NAN 3 — НАДЁЖНАЯ ЗАЩИТА МАЛЫШАМ

Каждая мама стремится защитить своего ребёнка. Вот почему мы в НЕСТЛЕ создали NAN 3 — уникальное детское питание* с активными бифидобактериями В₆, такими же как и в грудном молоке. Оно поможет вам защитить своего малыша после грудного вскармливания и укрепит его иммунитет.

Клинически доказанный эффект укрепления иммунитета.**

Узнайте больше на www.nestlebaby.ru

и по телефону бесплатной горячей линии 8-800-200-20-55.



Важное примечание: грудное вскармливание идеально для вашего ребёнка.

Перед применением необходима консультация специалиста. NAN 3 рекомендован детям старше 12 месяцев.

*Единственный сухой молочный напиток с 12 месяцев, в котором содержится бифидобактерии В₆ и белок ОРТПРО. **Фукушима И., Кавата И., Хара Х. и др. Влияние смеси с пробиотиками на выработку иммуноглобулина А у здоровых детей. Инт. Дж. Фуд Микробиол. 1998; 42: 39-44.

ООО «Нестле Россия». Вопросы и пожелания направлять по адресу: 109004, Москва, а/я 74. contact@ru.nestle.com. Товар сертифицирован. Реклама.

Приглашаем родителей и детей (экскурсии в



Экскурсия в Санкт-Петербург на осенние каникулы (4 дня /3 ночи)

В ходе экскурсии вы увидите основные и самые интересные достопримечательности города. Вы посетите **ПЕТРОПАВЛОВСКУЮ КРЕПОСТЬ**, которая является памятником истории, архитектуры и фортификационного искусства XVIII — XX веков.

ИСААКИЕВСКИЙ СОБОР — один из крупнейших соборов Европы, уникальный памятник архитектуры и искусства. В убранстве Исаакиевского собора использовались 43 породы минералов. Внутри собора стены и полы выложены плитками из русских, итальянских и французских мраморов, а колонны иконостаса облицованы малахитом и ляпис-лазурью. На золочение большого купола диаметром 21,8 м было израсходовано около 100 кг червонного золота.



ЭКСКУРСИЯ В ЭРМИТАЖ — один из крупнейших музеев мира. Государственный Эрмитаж занимает пять величественных зданий, расположенных вдоль набережной Невы в самом центре Санкт-Петербурга.



ЭКСКУРСИЯ В ЗООЛОГИЧЕСКИЙ МУЗЕЙ. Один из старейших музеев России, в котором вы сможете увидеть мамонтенка Диму и одну из самых обширных коллекций мамонтов, уникальные коллекции животных: сумчатых животных, коллекции райских птиц, попугаев, колибри, хищных птиц, змей, моллюсков, кораллов и насекомых, а также коллекцию бабочек.

Контактный телефон

В сказочный город на Неве Санкт-Петербург)

Катание по рекам и каналам

ЭКСКУРСИЯ В РУССКИЙ МУЗЕЙ — самый обширный музей русского искусства в мире. В Русском музее представлены произведения искусства русской и советской живописи, скульптура, графика, декоративно-прикладного и народного искусства.



ТРАНСФОРС Вам будет предложено совершить интерактивное путешествие по странам и континентам или любую программу на выбор (Космические приключения на планете праздников, Операция «Антивирус», Земля — планета солнечной системы). Залы комплекса оборудованы столами, на каждом из которых установлен персональный компьютер. Залы выполнены в виде кают-компания космического корабля, за бортом которого расположен огромный панорамный экран с 3D-визуализацией, благодаря которому и создается эффект присутствия в различных городах и странах, где совершает посадку корабль Транс-Форс.

ОКЕАНАРИУМ (за доп.плату) — единственный в России огромный трёхуровневый океанариум находится в Санкт-Петербурге. В нём на площади 5000 кв.м. расположены 32 больших аквариума ёмкостью 1500 тонн. Вы увидите обитателей морских глубин — акул, мурен, пираний, живые кораллы и многое другое. Главная достопримечательность — 35-метровый прозрачный туннель, проложенный по дну искусственного моря. У 5-метрового окна главного аквариума дайверы на глазах у зрителей кормят акул и других хищников.



ЗАГОРОДНАЯ ЭКСКУРСИЯ

с посещением
Царского села.

в Воронеже: 8-950-763-22-71

Каши «Помогайка» — животики в порядке!



✓ **ОБЕСПЕЧИВАЕТ СПОКОЙНОЕ
ПИЩЕВАРЕНИЕ
и здоровый сон**

✓ **НОРМАЛИЗУЕТ
РАБОТУ КИШЕЧНИКА**

✓ **АКТИВИЗИРУЕТ
РАБОТУ КИШЕЧНИКА**

✓ **НОРМАЛИЗУЕТ
РАБОТУ КИШЕЧНИКА**



Известно, что хорошее настроение малыша во многом зависит от хорошего пищеварения. Вот почему каши «Помогайка» от НЕСТЛЭ содержат пребиотики, улучшающие пищеварение и бифидобактерии, укрепляющие иммунитет малыша.

Здоровый выбор ✓
это легко



Идеальной пищей для грудного ребенка является молоко матери. ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые шесть месяцев и поощряет введение прикорма при вскармливании грудным молоком. НЕСТЛЭ поддерживает грудное вскармливание. Проконсультируйтесь с педиатром, когда ввести в рацион вашего ребенка эти каши. Каши НЕСТЛЭ «ЖУС», «ПЕЧЕНЬ» и «ЯБЛОКО» содержат сахарозаменитель и 5 ложек с сахаром. Каши для детей от 1 года и старше. Не употреблять в пищу в возрасте 0-12 месяцев. Не употреблять в пищу в возрасте 0-12 месяцев.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-200-20-55.

E-mail: contact@ru.nestle.com

Товар сертифицирован. Не является рекламой.

**140 ЛЕТ ОПЫТА
В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ**

Всё
полезное
и интересное о
развитии малыша на
www.nestlebaby.ru

Начало на стр. 10

МАССАЖ ПРИ ПУПОЧНОЙ ГРЫЖЕ

Когда родители обнаруживают у ребенка пупочную грыжу, то начинают беспокоиться и обращаться к специалистам, которые могут рекомендовать те или иные средства, помогающие справиться с ней — это могут быть и специальные пластыри, и бандажи, но на первом месте всегда находятся массаж и гимнастика.

Массаж у детей до четырех месяцев

Массаж можно делать только тогда, когда полностью зажила пупочная ранка, то есть не раньше чем в три недели, но обычно — когда ребенку исполняется месяц. Обязательное условие для его проведения: ребенок должен быть здоров.

Массаж проводится в теплом помещении, до кормления, и должен доставлять ребенку радость, то есть недопустим плач ребенка — такой массаж принесет больше вреда, чем пользы.

Ребенка помещают на твердую поверхность — устойчивый пеленальный столик или стол, покрытый одеялом и пленкой.

Проводятся следующие манипуляции:

Ребенка поворачивают на правый бок — в таком положении удерживают несколько секунд, затем — на левый — по два раза для каждой стороны

Мягко поднимают ребенка за ручки из положения «лежа на спине» в полувертикальное положение, потом опускают — 6 раз. При этом упражнении нужно следить, чтобы голова не сильно отклонялась назад.

Медленные перевороты со спины на живот в одну и другую сторону по 2 раза.

Рефлекторное ползание. Ребенок лежит на животе. Подставляют к его ногам ладонь, от которой он отталкивается и «ползет» — 2 раза.

Непосредственно массаж:

Нежные поглаживания околопупочной области по часовой стрелке — пять раз.

Собирательные движения от периферии к пупку — тридцать секунд.

Массирование косых мышц живота без применения силы, очень мягко — по пять раз.

Легкое поглаживание от пупка к периферии — пять раз.

Весь комплекс занимает не более пяти минут и выполняется три раза в день, доставляя радость ребенку. Детям до четырех месяцев массаж можно проводить через пеленку или рубашечку, чтобы не травмировать нежную кожу.

Массаж для ребенка от пяти месяцев до двух лет

Дети этого возраста достаточно подвижны, поэтому массаж должен быть для них игрой, которую мама нежно и ласково проводит с ними три раза за день, доставляя удовольствие. Массаж лучше проводить до кормления.

Круговые поглаживания околопупочной области по часовой стрелке — десять — двадцать раз.

Растирание мышц живота — тридцать секунд.

Поглаживания по часовой стрелке — пять раз.

Пощипывание вокруг пупка — тридцать секунд.

Поглаживания по часовой стрелке — пять раз.

«Дождик» — подушечками пальцев поколачивать вокруг пупка — тридцать секунд.

Поглаживание по часовой стрелке — пять раз.

«Скручивание» — средний палец правой руки поместить в пупок, а соседние пальцы расположить рядом, не меняя положение пальцев производить скручивания — повороты вправо и влево, по 10 раз в ту и другую сторону, не доставляя неприятных ощущений ребенку.

Поглаживание по часовой стрелке — 5 раз.

Автор статьи Гуров А.А., врач хирург центра «Здоровый ребенок», хирург ОДКБ №2



Аллергические высыпания на коже. Как помочь ребенку?

Часто родители сталкиваются с воспалительными высыпаниями на коже ребенка. Причины могут быть разные, возможно ребенок съел много апельсинов, или это реакция на шерсть домашних животных, или это проявления атопического дерматита. Для более быстрой ликвидации аллергического воспаления необходимо не только применение препаратов от аллергии, но и непосредственное лечебное воздействие на кожу. Конечно, при легких аллергических высыпаниях нерационально сразу применять гормональные средства, способные вызвать атрофию кожи. В тоже время необходимо эффективно и мягко ликвидировать аллергическое воспаление кожи. При этом также важно защитить воспаленную и расчесанную кожу от присоединения вторичной инфекции, ведь ребенок каждую минуту контактирует с нестерильной окружающей средой.

Одним из современных эффективных препаратов для лечения аллергических заболеваний кожи является **крем ЦИНОКАП®** (действующее вещество: пиритион цинка).

Важной особенностью препарата является его безопасность: **ЦИНОКАП® не содержит гормонов.**

ЦИНОКАП® обладает комплексом фармакологических эффектов:

- Противовоспалительным
- Антибактериальным
- Противогрибковым

Подобное сочетание позволяет не только эффективно устранить воспаление, а также защищает от присоединения вторичной инфекции.

Среди других отличительных особенностей ЦИНОКАПа можно выделить следующие:

- **Содержит дексапантенол**, оказывающий регенерирующий эффект
- **Устраняет зуд кожи**
- **Защищает от присоединения вторичной инфекции** на пораженные участки кожи

Наносится на любые участки кожи, включая чувствительные, такие как лицо, шея, складки кожи, места опрелостей у детей

Т.о. ЦИНОКАП® обеспечивает эффективное лечение аллергических проявлений на коже ребенка, воздействуя на нее бережно и безопасно.

Отпускается из аптек без рецепта врача. За более подробной информацией обратитесь к инструкции по медицинскому применению.

phs Фармстандарт

САО «Фармстандарт-Тексинфарм» ТОО-Ы 15481/08

САО «Фармстандарт-Тексинфарм» ТОО-Ы 15481/08

Негормональное лечение
атопического дерматита и экземы

Бережно! Безопасно! Эффективно!

Здоровый  Город
Сеть Клиническая аптека
Сеть аптек Здоровый Город

Телефон
справочной
службы: 2428-428



Оздоровительное значение Тайцзицюань

«Одни говорят, что Тайцзицюань — это искусство самозащиты, другие — что это способ пестования своей внутренней Природы и метод оздоровления. Я же скажу: Воистину Тайцзицюань — это Небесный Путь, принесенный бессмертными на землю.»
Ян Лучань (XVII в.)

Боевые искусства Китая давно перестали быть достоянием Срединного Государства (так в древности китайцы называли свою страну) и прочно заняли свое место в способах совершенствования тела и духа по всему миру. Особую популярность они приобретают и в России. Причем, если несколько лет назад людей привлекал исключительно боевой аспект, — своеобразная дань гонконговским боевикам — то теперь повышенный интерес вызывает оздоровительный эффект ушу. И это не удивительно, ведь в Китае, стране, где гармония возведена в своеобразный культ, здоровое тело и здоровый дух создавались именно в системе боевых искусств.

Самыми «оздоровительными» направлениями в ушу принято считать «внутренние» стили, к которым традиционно относят Багуачжан, Синь-И и Тайцзицюань. Внутренними их называют потому, что в них нет внешних проявлений, характерных для понятия «боевое искусство» — резкости, проявленной силы и мощи. Их практика не

предполагает спаррингов, исключает травматичные удары и вообще похожа, скорее, на гимнастический комплекс, нежели на боевую систему. Тем не менее, систематичная, равномерная и продуманная нагрузка позволяет значительно улучшить состояние мышц, связок, сухожилий, дыхательные упражнения стимулируют работу легких и кровеносной системы, а комплексы таолу (фиксированный набор движений) предлагают существенную боевую базу, эффективную для самозащиты. Внутренние стили универсальны: если внешнее направление ушу предъявляет к практикующим определенные требования (возраст, физическая подготовка, отсутствие травм и хронических заболеваний), то внутренняя «семья» открыта буквально для всех. Стремительный и взрывной Синь-И цюань наверняка понравится детям и юношам — он идеально направляет их неумную энергию в «мирное» русло, а заодно укрепляет ноги и корпус, учит двигаться быстро и ловко. Багуачжан заинтригует людей творческих

— очень уж он красиво «закручен». Двигаясь по кругу (в этом заключается принцип багуа) можно развить гибкость, силу и выносливость, а вместе с ними — способность выкручиваться из самых разных жизненных ситуаций. Ну а Тайцзицюань — настоящая кузница здоровья — им рекомендуют заниматься всем, и детям, и взрослым, тем, у кого есть проблемы со здоровьем и травмы, и, разумеется, тем, кто здоров и хочет сохранить здоровье на долгие годы.

А насколько вообще Тайцзицюань актуален для России? Ведь, казалось бы, и так достаточно различных систем оздоровления российского и заграничного происхождения, начиная от народных методов закаливания и заканчивая бесчисленным множеством видов фитнеса... На самом деле оздоровительные системы Востока не так уж и чужды России. Например, современная система лечебной физкультуры создавалась с использованием тысячелетнего опыта индийской йоги.

Что же касается Тайцзицюань, то этот вид оздоровительной практики замечательно подходит для России по целому ряду причин. Например, ни для кого не секрет, что холодная зима с частыми гололедами в нашей стране зачастую является причиной травм. Занятия Тайцзицюань учат лучше владеть своим телом, держать равновесие и вовремя расслаблять мышцы, а это значит, что если практикующий этот стиль «кунгфу» и упадет на скользком льду, повреждений у него будет значительно меньше. Еще один известный «враг», которого может победить Тайцзицюань — сидячий образ жизни. У детей — это долгое сидение за партой в школе, а у взрослых — в офисе, что в купе с высококалорийным питанием является настоящей проблемой. Попытки решить ее при помощи активных игровых и силовых видов

спорта зачастую приводят к обратному результату — резкая смена нагрузки чревата растяжениями, вывихами, болезненными ощущениями в мышцах и суставах, так называемыми спортивными травмами. В Тайцзицюань же действует принцип постепенной и равномерной нагрузки, резкие перепады двигательной активности здесь исключены. Важно заметить, что сам подход к движению в Тайцзицюань открывает очень широкие перспективы в области лечебной и оздоровительной физической культуры, реабилитации после целого спектра травм и заболеваний как у детей, так и у взрослых.

А теперь несколько слов о том, что же такое Тайцзицюань. В переводе с китайского название стиля звучит как «Кулак Великого Предела». Причем иероглиф «кулак» можно перевести как «стиль», «направление» (так называли любое направление ушу в древности, подчеркивая возможность боевого применения). Тайцзи или Великий

Предел — это состояние Равновесия между Инь и Ян, пассивным и активным началами, состояние Гармонии. Наиболее близок к этому понятию в русском языке термин «Золотая Середина», известный, впрочем, со времен римского поэта Горация. А вот как описывал это понятие знаменитый философ древнего Китая Конфуций: «Середина есть точка, ближайшая к мудрости; не дойти до нее — то же самое, что ее перейти». Так чем же полезно достижение золотой середины? Каково воздействие этого древнего искусства на организм человека, его системы и органы?

В первую очередь огромное влияние Тайцзицюань оказывает на опорно-двигательную систему. А ведь именно она стареет одной из первых в организме... Особенно в наше время: многие подростки имеют уже





походку и осанку стариков. Современный человек потихоньку забывает как правильно двигаться. Долгое сидение за партой, в офисе, за рулем автомобиля лишает нас радости движения. Не удивительно, что суставы «ржавеют», ведь «под лежащий камень вода не течет». Хотя любой автомобилист почему-то не забывает регулярно смазывать и ремонтировать свою машину. Чем наше тело хуже?! При занятиях Тайцзицюань происходит очень бережная проработка всего суставного аппарата, улучшение и увеличение объема активных и пассивных движений в суставах. Не случайно одно из названий этого древнего искусства — суставная гимнастика. Ее легендарный основатель даос Чжан Санфэн создал Тайцзицюань на фундаменте даосских техник оздоровления организма Дао-инь, наблюдая за схваткой журавля и змеи. Его поразила удивительная ловкость и изящес-

тво движений животных в своем поединке. А известный мастер ушу и Тайцзицюань У Юйсян так описывал занятия этой «суставной гимнастикой»: «Помни: когда одна из частей тела — в движении, все остальные части тела должны быть в движении. Когда одна часть тела не движется, все тело не должно двигаться». В Китае Тайцзицюань и Тайцзицигун используют во многих медицинских центрах для лечения целого спектра заболеваний, в том числе и болезней опорно-двигательного аппарата. А еще Тайцзицюань входит в обязательную программу обучения во многих ВУЗах Поднебесной.

Нельзя не сказать нескольких слов и про влияние Тайцзицюань на мышечную систему. Благодаря плавности и замедленности движений укрепляется мышечный корсет, так как требования к правильному положению всех частей тела обеспечивают мягкую,

но достаточно значительную нагрузку на мышцы. Кроме того, мышцы «учатся» правильно расслабляться и напрягаться, быть в нужном тоне. Вообще, умение правильно расслабляться и напрягаться очень важно для поддержания здоровья организма. Говорят, у кошки девять жизней... А ведь каждой из этих девяти жизней она обязана именно умению вовремя расслабиться! Все тот же У Юйсян писал: «Ходи как кошка; мобилизуй свою энергию, как бы вытягивая шелковую нить из кокона». В современном мире человек загнал себя в рамки почти постоянного неправильного напряжения мышц: неудобное положение тела при выполняемой работе, дефицит движения, постоянные стрессы, зачастую проявляющиеся нарушением мышечного тонуса. Много мышц при этом либо неправильно и неравномерно напрягаются (например, мышцы шеи, спины, плечевого пояса при сидячей работе) или, наоборот, не работают, теряя свой жизненный тонус и провоцируя целый букет болезней. Упражнения Тайцзицюань помогают восстановить и поддерживать правильный мышечный тонус без резкой силовой нагрузки.

Конечно, не остается в стороне и сердечно-сосудистая система. Особенности упражнений Тайцзицюань позволяют тренировать сосуды и сердце, избегая перегрузок и перенапряжений даже людям с серьезными сердечно-сосудистыми патологиями, которым чрезмерно активный двигательный режим не подходит. Ведь нагрузка в Тайцзицюань достигается не количеством кругов по стадиону, а очень плавной замедленно-текучей работой мышц с естественным дыханием.

Работа с дыханием в Тайцзицюань также занимает далеко не последнее место. Ведь вдох и выдох — это своеобразные проявления китайских понятий «Инь» и «Ян»: одно без другого невозможно. На Востоке вообще придается большое значение дыханию как очень важному методу саморегуляции организма. Несмотря

на то, что мы умеем дышать с рождения, социальная среда и образ жизни постепенно заставляет наш организм забыть о естественности в дыхании. Мы сковываем свое тело неудобной одеждой, создаем огромное количество мышечных зажимов неправильным положением тела. В процессе выполнения упражнений Тайцзицюань вырабатывается и тренируется особый тип дыхания — естественный, природный, его еще называют «младенческим». Мы как бы «вспоминаем» как дышать правильно. Во время практики Тайцзицюань устраняется гипертонус мышц, участвующих в дыхании, увеличивается жизненная емкость легких, формируется дыхание с активной работой диафрагмы.

По представлениям китайской традиционной медицины у человека имеются так называемые энергетические центры, в которых аккумулируется жизненная энергия, циркулирующая в теле человека по системе меридианов. Эта теория лежит в основе многих методов лечения: сегодня западная медицина широко использует древнекитайские системы иглорефлексотерапии и массажа. В Тайцзицюань гармонизация организма и активация энергетических каналов достигаются путем правильного дыхания, правильного движения и правильного положения тела. Во время выполнения комплексов Тайцзицюань происходит постоянный массаж органов малого таза за счет гармоничной смены напряжения и расслабления. Соответственно, улучшается моторика кишечника, устраняются зажимы гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта и застои биологических жидкостей организма.

Благодаря особому психическому состоянию, достигаемому в процессе занятий Тайцзицюань, отмечается явное антистрессовое влияние занятий. Эксперименты показали, что во время практики Тайцзицюань и Цигун головной мозг практикующего находится в совершенно особых условиях с уникальным волновым рисунком, регис-

трируемым на электроэнцефалограмме. Эти условия, включающие активное торможение в коре головного мозга, отличны от состояния обычного отдыха, сна или гипноза и способствуют регулированию, восстановлению и улучшению функций мозга. Собственно термин «равновесие», который является одним из определяющих принци-

пов Тайцзицюань, во многом относится и к психическому состоянию человека. А ведь именно такого равновесия так не хватает нам в повседневной жизни. Привычные конфликтные ситуации в школе, дома, на работе нарушают наше внутреннее состояние равновесия, от которого сильно зависит наше равновесие на физическом уровне: в любой стрессовой ситуации наши координационные способности изменяются не в лучшую сторону.

Один из важнейших лечебных эффектов на организм принадлежит благотворному влиянию Тайцзицюань на вегетативную нервную систему человека, которая сама по себе является воплощением принципа Инь-Ян. Она состоит из двух взаимоположенных и взаимодополняющих отделов: симпатического — «Ян» и парасимпатического — «Инь». Движения Тайцзицюань с правильной работой дыхания уравнивают работу эти двух начал, приводят к гармонии практически всю работу внутренних органов, сосудов, мышц.

Таким образом, Тайцзицюань удивительным образом, мягко направляя и нормализуя деятельность практически всего организма, является поистине уникальной системой, которая как прекрасный драгоценный камень, купающийся в лучах света, не перестает удивлять своими гранями, открываясь с новых и новых сторон.

**Невярович
Андрей Владимирович.**



НАБОР В ГРУППЫ ВНУТРЕННЕГО УШУ

Оздоровительная китайская гимнастика

Тренер НЕВЯРОВИЧ Андрей Владимирович — аккредитован Китайской ассоциацией ушу (4 Дуань). Серебрянный и бронзовый призер Чемпионата Мира по традиционному ушу 2008 г. (Китай, г. Шиянь)

Двукратный золотой призер 8-го Международного Чемпионата по ушу (г. Гонконг, 2009 г.)

запись по тел 228-96-98

**Юстас
SHOP**
www.yustas-shop.ru

телевизор
**ОРИГИНАЛЬНЫЕ
ТОВАРЫ**
Для Вас
и Вашего малыша
можно купить
**НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА!**
www.yustas-shop.ru

Справки по т. 29-643-68
или на сайте www.yustas-shop.ru
Центр выдачи заказов по адресу:
пр-т Революция, 4
Представительство в Асищево:
т. (4742) 71-75-51, 28-21-47

- коляски
- мебель
- велосипеды
- Baby All
- велосипеды / ходунки / качалки
- комбинезоны / конверты
- электроприборы
- игрушки
- подгузники



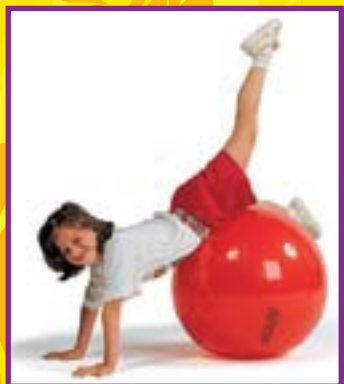
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»



**ИЗО-СТУДИЯ
ДИЗАЙН-СТУДИЯ
ШКОЛА УШУ
«НЕФРИТОВЫЙ ДРАКОН»
МУЗЫКАЛЬНЫЙ КЛАСС
ШОУ-ГРУППА
«СОЛНЕЧНЫЕ»**



**ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ
КЛАСС
ШКОЛА СПОРТИВНОЙ
АЭРОБИКИ
ДЕТСКИЙ ФИТНЕС
ТЕАТР-СТУДИЯ «MAGIC»**



телефон: 228-96-98, сайт: zr-vrn.ru