

ЖУРНАЛ ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ И ИХ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ

Вместе весело шагать

ВОРОНЕЖ
2011 г.



ZR-VRN.RU



♥ ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ



♥ МАССАЖ

♥ ГИРУДОТЕРАПИЯ

♥ ВОДОЛЕЧЕНИЕ



♥ ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ



♥ ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ

Отделение Восстановительной Медицины

телефон 258-51-51



000 МЦ Здоровый ребенок

<http://zr-vrn.ru>



ТЕПЛОЛЕЧЕНИЕ, ВОДОЛЕЧЕНИЕ,
ФИЗИОТЕРАПИЯ, ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ

ИНФРАКРАСНАЯ КАБИНА

В инфракрасной сауне происходит незначительное нагревание воздуха. Но она производит высокий проникающий эффект.

😊 **Механизм действия:**

Противовоспалительный
Иммуностимулирующий
Бактериостатический.

Повышается скорость обменных процессов.

Улучшение кровообращения, снижение гипоксии, повышение работоспособности.



ⓘ **Противопоказания для ИКК:**

- Доброкачественные или злокачественные опухоли, а также подозрение на их наличие.
- Острые гнойные процессы.
- Острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры.
- Активная форма туберкулеза.
- Контангиозные заболевания.
- Наличие склонности к профузным кровотечениям.
- Лабильная форма сахарного диабета, при которой наблюдается периодический или стойкий ацидоз.
- Посттромбофлебитический синдром, продолжающийся менее 3 месяцев, опасность возникновения эмболии.
- Стойкая АГ с давлением, превышающим 200 мм ртутного столба и органическими изменениями внутренних органов.



ИКК в центре «Здоровый ребенок»

Сеанс рассчитан на 60 минут. Нормальной температурой, которая оказывает лечебный эффект, для инфракрасной кабины можно назвать 38 — 45 градусов

1. 15 мин нахождение в кабине
2. Кислородный коктейль/Отдых — 10 мин
3. 15 минут ИКК /
4. Душ — 5 мин
5. Чай + отдых — 10 мин

ВОДОЛЕЧЕНИЕ

В основе гидротерапии лежит температурный, химический и механический факторы воздействия, а также гидростатическое давление и подъемная сила воды. Организм, как единая целостная система, отвечает на них сложной реакцией, включающей реакции самой кожи, сердечнососудистой, нервной, эндокринной, мышечной систем, теплообмена.



❗ Противопоказания для гидротерапии

- склонность к динамическим нарушениям мозгового и коронарного кровообращения,
- недостаточность кровообращения выше I-Б стадии,
- выраженные явления атеросклеротического кардиосклероза с хронической коронарной недостаточностью второй и третьей групп,
- гипертоническая болезнь III-Б стадии,
- недавно перенесенный инфаркт миокарда (до года) или инсульт,
- тяжелая стенокардия.
- Острые гнойные процессы.
- Острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры.
- Активная форма туберкулеза.
- Контангиозные заболевания.

Пантовые ванны — иммуностимулирующий, противовоспалительный эффект. Приготавливают из пантов молодых моралов.

Хвойные ванны — применяются при вегето-сосудистой дистонии, заболевании суставов, периферической нервной системы, остеохондрозах. Эфирные масла, находящиеся в хвойном экстракте, благоприятно действуют на органы дыхания, нервную систему

Морские купания — ванны с морской солью(соль мертвого моря). Применяются при заболеваниях кожи.

Крахмальные ванны смягчают кожу, уменьшают раздражение и зуд. В детской практике они применяются при экссудативном диатезе.

Фитобочки — применяют отвар трав (ромашка, мальва, звербой) в кедровой бочке.

ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ

😊 Механизм действия лечебных грязей

Терапевтическое действие лечебных грязей (пелоидов) обусловлено тепловым и механическим эффектом, но прежде всего, — особенностью химического состава и наличием биологически активных веществ.

Развивающиеся под влиянием грязелечения нервно-рефлекторные процессы приводят к усилению потоотделения, при котором из организма выделяется значительная часть хлоридов, усиливается элиминация токсических и промежуточных продуктов обмена веществ из клеток.

Лечебные грязи — иловые сульфидные, торфяные, — оказывают выраженное антимикробное действие, что объясняется высоким содержанием сульфидных групп, ионов брома, цинка и аналогов антибиотиков



❗ Противопоказания к грязелечению:

1. Онкологическая болезнь (в любой стадии), доброкачественные новообразования
2. Туберкулез любой локализации;
3. Острые воспалительные процессы;
4. Полиартриты с прогрессирующими или острым течением
5. Гинекологические заболевания на фоне гиперэстрогении (аденомиоз, мастопатия, миома, эндометриоз), а также протекающие с склонностью к кровотечениям.
6. Заболевания, развивающиеся на фоне эндокринных нарушений;
7. Заболевания, протекающие с склонностью к кровотечениям;
8. Болезни крови;
9. Нефрит и нефроз;
10. Тиреотоксикоз;
11. Некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы;
12. Беременность.



Физиотерапия, лазеротерапия.

Лазер — это аббревиатура, составленная из нескольких начальных букв английской фразы и означает: «усиление света в результате вынужденного излучения»

Доказана возможность применения у детей с первого года жизни.

Механизм действия:

- активизация метаболизма клеток и повышение их функциональной активности;
- стимуляция репаративных процессов;
- противовоспалительное действие;
- активизация микроциркуляции крови и повышение уровня трофического обеспечения тканей;
- анальгезирующее действие;
- иммунокорректирующий эффект;
- повышение чувствительности микрофлоры к антибиотикам.



Электрофорез

Лечебное вещество наносится на прокладки электродов и под действием электрического поля проникает в организм через кожные покровы (в терапии, неврологии, травматологии и др.) или слизистые оболочки (в стоматологии, ЛОР, гинекологии и др.) и влияет на физиологические и патологические процессы непосредственно в месте введения

Преимущества лечебного электрофореза:

- введение малых, но достаточно эффективных доз действующего вещества;
- накопление вещества и создание депо, пролонгированность действия;
- возможность создания высокой местной концентрации действующего вещества без насыщения им лимфы, крови и других сред организма;
- возможность введения вещества непосредственно в очаги воспаления, блокированные в результате нарушения локальной микроциркуляции;
- слабый электрический ток благоприятно влияет на реактивность и иммунологический статус тканей.

Для записи необходимо обратиться по телефону **258-51-51.**

Кроме того, вы можете записать детей на программу под контролем врача-специалиста.



САНАТОРИЙ для ребенка в большом городе



ПРЕДЛАГАЕМ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОГРАММЫ:

ПРОГРАММА ДЛЯ ЧАСТОБОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ:

*Консультация педиатра + ИКК + пантовые ванны +
кислородный коктейль*



ПРОГРАММА ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ:

*Консультация невролога + работа с психологом +
ИКК + хвойные ванны + грязи*

ПРОГРАММА «ЧИСТОЕ ДЫХАНИЕ»

*Консультация пульмонолога + лазеротерапия +
грязелечение + кислородный коктейль*



ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ С АЛЛЕРГИЕЙ:

*Консультация аллерголога + ИКК + солевые ванны +
кислородный коктейль*

ПРОГРАММА «СТОП ЭНУРЕЗ»

*Консультация уролога + хвойные ванны +
грязе /электрофорез + консультация невролога +
консультация психолога*



Для записи необходимо обратиться по телефону **258-51-51.**

Воспитание чувств

Человек получает информацию об окружающей его действительности с помощью органов чувств. Но чувственное знание, т.е. «знание в виде ощущений и восприятий свойств вещей, непосредственно данных органам чувств» (А.Г. Спиркин «Философия»), далее интерпретируется, анализируется и применяется сообразно установкам и жизненным принципам каждого конкретного человека. А эти принципы прививаются с детства в процессе воспитания.

Обратимся к современным принципам воспитания детей. Отечественные и зарубежные авторы подробно пишут, как правильно построить режим дня, дают рекомендации о способах развития у детей внимания, памяти, творческих способностей. Предлагаются традиционные и новейшие методики обучения. Но далеко не каждый автор уделяет достаточно внимания воспитанию нравственных качеств у детей.

В педагогической энциклопедии нравственное воспитание определяется как «целенаправленное формирование морального сознания, развитие нравственных чувств и выработка навыков и привычек нравственного поведения» (*Педагогическая энциклопедия* — М., 1999). Если рассмотреть это определение по частям, можно выделить следующие базовые составляющие:

- выработка навыков и привычек нравственного поведения,
- развитие нравственных чувств,
- формирование морального сознания.

Рассмотрим эти составляющие подробнее

Известно, что навыки и привычки поведения прививаются родителями детям с самого раннего возраста, и нравственная сторона не является исключением. Рассмотрим, к примеру, такой случай. На игровую площадку приходят в сопровождении мамочек два трёхлетних малыша: Вова и Костя. Вова, увидев привлекательную машинку другого мальчика, сразу начинает игру. Костя же, собираясь взять чужую игрушку, спрашивает разрешения у мамы. Возникает вопрос, у какого ребёнка имеются зачатки нравственного поведения?

Обратимся к младшему школьному возрасту. По мнению возрастных психологов, именно в этом возрастном периоде формируются основы будущей личности ребёнка, так называемые устойчивые аффективные комплексы. На перемене ребята, скажем, Женя и

Дима затеяли игру в «догонялки», при этом они нечаянно толкнули одноклассницу, которая упала и испачкала школьную форму. На вопрос учителя, кто совершил дурной поступок, мальчики ответили по-разному. Женя отрицал свою причастность к содеянному, Дима же, напротив, признал свою вину, прибавив, что толкнул девочку случайно. Каждый из ребят поступил в соответствии со своим нравственным воспитанием.

Из рассмотренных примеров следует, что существует некое нравственное воспитание, которое может интерпретироваться в разных семьях по-разному. Но ведь существуют же некоторые общечеловеческие представления о нравственности, в основе которых лежит совесть человека, выступающая для каждого мерой правильности своих поступков.

Если говорить о нравственных чувствах, то они должны возникать у детей на основе уже сформировавшихся нравственных навыков и нравственного поведения. Нравственные чувства должны взаимодействовать с такими понятиями как «хорошее» и «плохое», «доброе» и «злое». Приведём пример из повседневной жизни. Две ученицы, увлечённо беседуя, идут домой из школы. Навстречу идёт старушка, у которой падает из рук пакет с продуктами. Одна девочка спешит помочь собрать продукты, другая стоит рядом и торопит свою подругу. Можно только догадываться: каждая ли из девочек поступила в соответствии со своей совестью?

Уместно здесь будет напомнить о художественной литературе для детей, которая играет в воспитании немалую роль. Ведь стихотворение Маяковского «Что такое хорошо, и что такое плохо» всё ещё не утратило свою актуальность. Да и многие русские народные сказки повествуют как о положительных героях, которые совершают добрые поступки, так и об отрицательных персонажах, непременно мешающих персонажам хорошим.

Пожалуй, самым сложным для определения является понятие морального сознания человека. Оно представляет собой ядро че-



ловеческой личности, которое также формируется с самого раннего детства. Основополагающими для морального сознания являются общечеловеческие (истинные!) ценности, которые можно отождествить с понятиями правды и искренности. Естественно, что каждой отдельной семье присущи свои ценности, в соответствии с которыми и проводится нравственное воспитание детей. Являются ли эти ценности общечеловеческими или носят чисто утилитарный характер — вот основная проблема современного человека. Прежде чем требовать от детей нравственного поведения, взрослые должны проанализировать свои взгляды и убеждения, понять, соответствуют ли они ценностям общечеловеческим? Ведь для ребёнка поведение родителей является эталонным!

В заключение попытаемся решить следующую задачу из жизни многих современных семей

УСЛОВИЯ. Семья из трёх человек. Мама Таня работает в банке на ответственной должности с утра до позднего вечера. Папа Толя работает руководителем отдела крупной компании, также с утра до позднего вечера. Сына Серёжу опекает няня Вика, которая забирает малыша из детского сада, водит по разнообразным кружкам и вечером укладывает спать. А на выходные Серёжа отправляется к бабушке Ане или бабушке Зое.

ВОПРОС. Как формируется нравственное воспитание Серёжи?

Ещё Достоевский писал, что красота спасёт мир. Да, именно так, нравственная, чистая искренняя красота человека поможет нам преодолеть недостатки современной жизни, наполненной проблемами товарно-денежных отношений, стремлением к получению материальных благ и просто людского равнодушия. Подумайте об этом.

Пятунина Екатерина,
психолог



Ваши малыши не говорят

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»**

ЮРИДИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

ПО ВОПРОСАМ МАТЕРИНСТВА И ДЕТСТВА

📌 Составление
брачного контракта

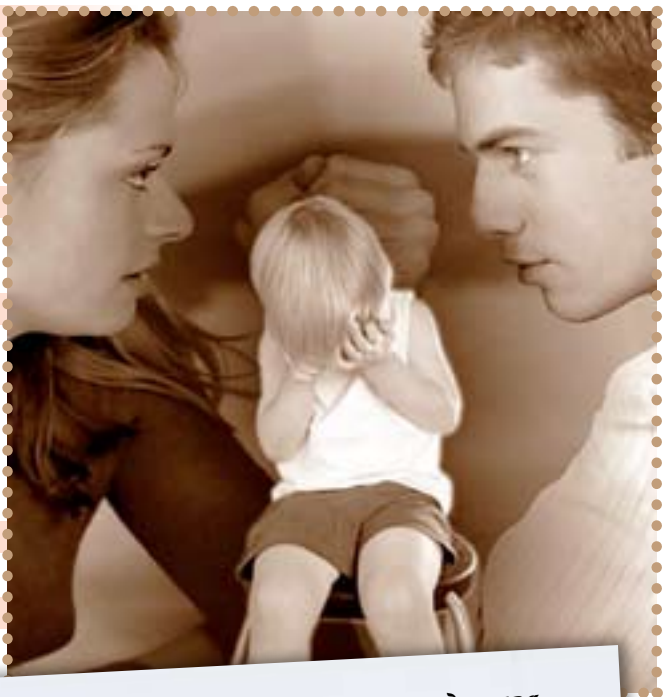
📌 Сопровождение
несовершенно-
летних в суде

📌 Юридическое
сопровождение
усыновления

📌 Семейные споры,
расторжение
брака, адвокат
по разделу
имущества,
взыскание
алиментов.

📌 Наследственное
право

📌 Представительство
в суде



При вступлении в брак люди часто не задумываются о возможных последствиях при его расторжении таких, как раздел имущества, определение, с кем будет жить ребенок, выплата алиментов.

В соответствии с Семейным Кодексом РФ брак расторгается в органах записи актов гражданского состояния при взаимном согласии супругов, не имеющих общих несовершеннолетних детей. Независимо от наличия несовершеннолетних детей по заявлению одного из супругов производится в этом органе в случае, если другой супруг признан судом безвестно отсутствующим, недееспособным, осужден за совершение преступлений сроком свыше трех лет.

В остальных случаях расторжение брака осуществляется в судебном порядке:

- при наличии общих несовершеннолетних детей;
- при отсутствии согласия одного из супругов;
- при уклонении одного из супругов от расторжения брака в ЗАГСе.



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.
- Невролог
- Центр лечения сна: ЭЭГ, ЭЭГ сна
- Лор-врач. Консультации. Эндоскопическое исследование.
- Процедуры: лазер, кукушка, тонзиллотомия.
- 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

ПРИВИВКИ. АНАЛИЗЫ

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА:

- ЛФК, Йога, Боди Флекс, цигун

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 учебной 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



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 В, 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 В, и белок ОПТИПРО. **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.

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



Индивидуальная психологическая помощь ребенку, который

- ★ Испытывает трудности в общении
- ★ Часто агрессивен или излишне застенчив, замкнут
- ★ Не хочет идти в школу и все, что связано с учебной вызывает у него негативную реакцию
- ★ Испытывает различные страхи (темноты, одиночества и т. д.)
- ★ Испытал тяжелый стресс; стал жертвой насилия; перенес утрату близкого

Семейные проблемы, с которыми к нам обращаются

- ★ Полная неудовлетворенность взаимоотношениями с партнером, кризис, и разрыв отношений;
- ★ Измены, «любовный треугольник»;
- ★ Ревность между детьми
- ★ Конфликтные отношения с повзрослевшими детьми;
- ★ Конфликтные отношения с родственниками.

Личные проблемы, с которыми к нам обращаются

- ★ Поиск выхода из сложной жизненной ситуации;
- ★ Ощущение неуспешности, тупика, полная неудовлетворенность собственной жизнью;
- ★ Безразличие, утрата жизненного интереса, депрессия, безысходность создавшегося положения;
- ★ Постоянная раздражительность, стресс, непроходящая тревога, чувство собственного бессилия;
- ★ Переживание сильной обиды, тяжелого чувства вины;
- ★ Неуверенность в себе, проблемы общения, постоянное чувство одиночества;



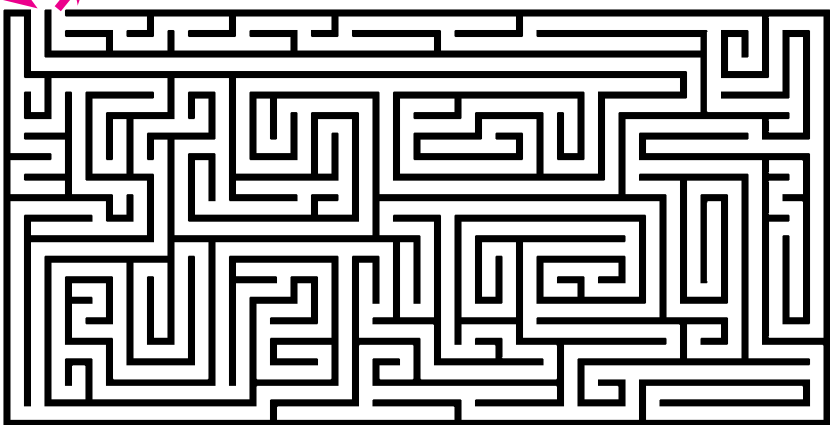
Многопрофильный центр «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК», ZR-VRN.RU
Запишитесь на консультацию по телефону 258-51-51, 296-49-95

**Раскрась Зайку
и ее домик**



Лабиринт

Вход Выход



20 способов утихомирить разбушевавшегося ребенка

Если ребенок носится по квартире без остановки, кричит не своим голосом, катается по полу, совершает хаотичные движения руками и ногами и совершенно не слышит, что вы ему говорите — поймайте его, обнимите и тихим голосом предложите поиграть.

1. Малыша попросите вспомнить, как кричит корова, лягушка, собака. Или показать свою руку, нос, коленку. Ребенку постарше предложите сосчитать от 1 до 20, а потом от 20 до 1.

2. Замри-отомри. Вариаций этой игры множество. Например, по команде «День» ребенок прыгает, играет. А по команде «Ночь» притворяется спящим. Или пусть малыш представит, что он мышка и бега-ет-играет, пока вы не скажете «Кошка идет!». Вместо словесной команды, можно давать звуко-вую — хлопать в ладоши или звонить в колокольчик. С детьми постарше поиграйте в «Море волнуется!».

3. Шторм-шитье. Вариация предыдущей игры. Не требует полного замирания, но «шитье» — это тихие, плавные движения, шепот. Что такое шторм, думаю, не надо объяснять.

4. Договоритесь с малышом, что как только вы нажмете ему на нос, он сразу «выключится». Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или ис-

пользуйте ненужный пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на пульте и говорите: «уменьшаю громкость (выключаю звук, включаю замедление)». Пусть ребенок выполняет команды.

5. Предложите ребенку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребенком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предлогом, спрячьтесь вместе под одеялом и сидите там тихо-тихо.

6. Предложите ребенку представить себя китом. Пусть он сделает глубокий вздох и ныряет на глубину. Киту можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне.

7. Попросите ребенка закрыть глаза (если он согласится, завяжите глаза платком) и сидеть неподвижно, ожидая определенного сигнала. Например, когда третий раз прозвонит колокольчик. Или попросите ребенка что-то сделать с закрытыми глазами



(сложить пирамидку, поставить машинку на подоконник, собрать с пола кубики).

8. Попросите ребенка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями). За выполнение обещайте приз.

9. Попробуйте упражнение на чередования напряжения и расслабления. Например, можно двигать заведомо неподъемный диван, а потом падать и отдыхать. Или предложите малышу представить, что его и ваши ладошки — это снежинки. Пусть снежинки плавно падают на землю. А потом возьмите воображаемый снег с земли и с силой сжимайте руки в кулаки (лепите снежки).

10. Предложите игру. Вы говорите слово, а ребенок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите малыша говорить тише, чем вы.

11. Возьмите простыню или тонкое покрывало и плотно запеленайте «малыша». Возраст ребенка значения не имеет, но важ-

но, чтобы ему эта игра нравилась. Можете взять его на руки, покачать, спеть песенку.

12. Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребенку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребенком.

13. Лучше еще крохой приучить ребенка, что когда вы расставите руки, он побежит к вам в объятия (знаю, многие родители так делают). Если это объятие будет приятным, к 3 — 5 годам привычка останется. Поэтому расставьте руки и когда ребенок к вам прибежит крепко-крепко его обнимите и задержите объятия на несколько секунд.

14. Предложите малышу бегать и прыгать, но при этом постоянно выполнять какое-то простое движение. Например, держать соединенными указательные пальцы или вращать кистью руки.

15. Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3 — 4 ложки песка или крупы. Предложите ребенку бегать,





прыгать и безобразничать, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадет, пока не прозвонит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1 — 5 минут).

16. Предложите игру «Капитан и корабль». Капитан должен отдавать команды («Направо», «Налево», «Прямо»), а корабль четко им следовать. Для ребенка постарше можно выбрать цель (например, доплыть в прихожую) и расставить в комнате препятствия (кегли, мягкие игрушки). Ребенок может выбрать любую из ролей.

17. Загородите дорогу или схватите носящегося по квартире ребенка. Чтобы пройти (освободиться) он должен ответить на вопрос, требующий сосредоточения (Например, назвать морское животное, сосчитать количество окон в квартире или придумать пять слов на букву «А»)

18. Попросите ребенка сесть на корточки и представить, что он мячик. Легонько хлопайте его по макушке и пусть малыш подпрыгивает. Ускорьте и замедляйте хлопки, следя, чтобы малыш прыгал согласно задаваемому темпу.

19. Попросите малыша, носящегося по квартире, выполнять ваши задания (три раза подпрыгнуть, два раза сбегать на кухню и обратно, четыре раза спрыгнуть с дивана). Важно, чтобы активное задание сочеталось с необходимостью вести подсчет действиям. За каждое выполненное задание рисуйте малышу в альбоме цветок или машинку.

20. Предложите ребенку повторять за вами все слова и действия. Начинайте показывать быстрые, резкие движения или громко кричите. Постепенно переходите к более спокойным, плавным движениям и тихой речи.

Кроме достижения мгновенного эффекта, эти игры также помогут малышу учиться себя контролировать. Не забывайте, что и родителям важно быть терпеливыми и не терять самообладания, поскольку ребенок берет с вас пример и чувствует и отражает ваше собственное состояние.

Энурез — это важно!

Международной классификацией болезней энурез неорганической природы отнесен к категории психических и поведенческих расстройств и определяется как стойкое непроизвольное мочеиспускание днем и ночью, не соответствующее психологическому возрасту ребенка. Минимальный возраст для установления диагноза составляет 5 лет.



В зависимости от времени появления выделяют первичный и вторичный энурез.

При первичном энурезе пациент с первых лет жизни не имеет длительных (3 — 6 месяцев) периодов, когда бы он просыпался сухим. При этом отсутствуют симптомы органического или психоэмоционального характера.

Вторичный или рецидивирующий энурез — состояние, при котором больные вновь начинают мочиться в постель после значительного периода ремиссии (от 3 — 6 месяцев до нескольких лет).

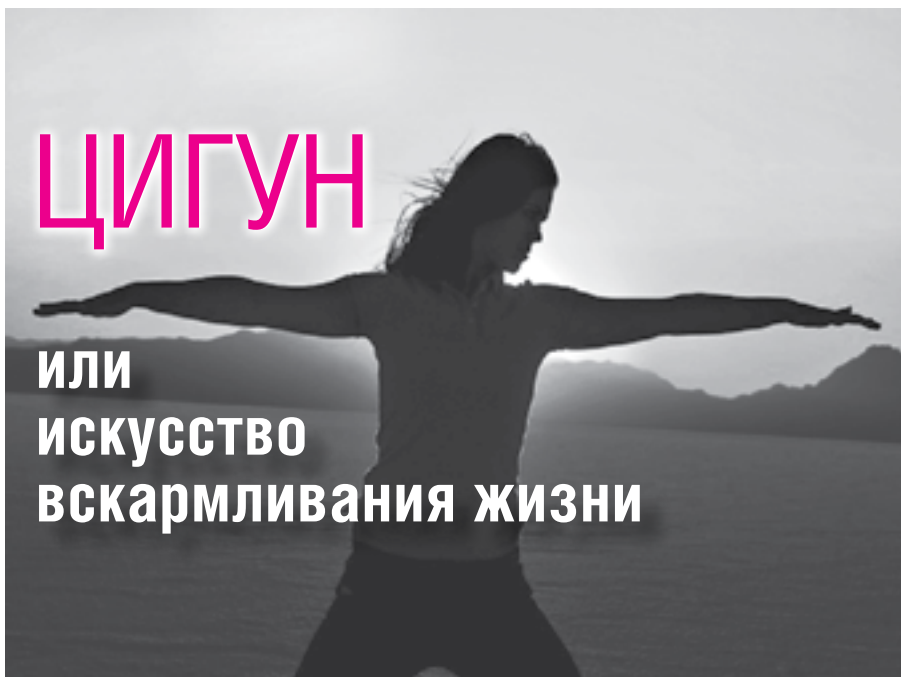
Кроме того выделяют моносимптомный и немонасимптомный энурез. К первому типу относят энурез у соматически здорового ребенка. При немонасимптомном энурезе всегда выявляется урологическая, неврологическая или эндокринологическая патология.

У детей с энурезом отмечается, особенно при длительном течении болезни, более низкая самооценка, замкнутость, появляются проблемы с социальной адаптацией, возникают вторичные неврозы, сохраняю-

щиеся даже после излечения заболевания.

В наше время энурез достаточно легко и успешно лечится, в подходах к лечению энуреза существует значительное разнообразие, в основе которого стоит правильная постановка диагноза. Прежде чем начинать лечение — недержание мочи, необходимо убедить ребенка в необходимости лечения. Вопрос о назначении медикаментозного лечения решает врач. Назначение фармакологических препаратов должно осуществляться специалистами в условиях специализированных консультативных центров.

Всю необходимую помощь, связанную с диагностикой и лечением энуреза Вы можете получить в Медицинском центре «Здоровый ребенок».



ЦИГУН

ИЛИ ИСКУССТВО ВСКАРМЛИВАНИЯ ЖИЗНИ



Цигун — это древнее китайское искусство саморегуляции организма, оздоровительная система, базирующаяся на теоретических принципах традиционной китайской медицины

Цигун состоит из двух иероглифов: ци и гун. Если понятие гун можно перевести как работа или практика, производимые практикующим, то термин ци имеет несколько значений: это и воздух, т.е. дыхание, и в значении ци как жизненной энергии, составляющей основу человеческой жизни.

Директор Института специальных исследований китайского цигун Линь Чжунпэнъ определил цигун как вид индивидуальной практики для улучшения физического и

ментального здоровья при помощи работы сознания.

Таким образом, несмотря на огромное разнообразие и различие по форме и действию, упражнения цигун имеют одну общую черту — определенную работу сознания и следуют одинаковым базовым методам регулирования положения тела, регулирования дыхания и регулирования сознания в тесной взаимосвязи друг с другом.

Цигун как важная часть китайской ме-

дицины и гигиены имеет более чем тысячелетнюю историю и известен в Китае под многими другими названиями: даоинь (проведение жизненной энергии в теле человека), ян шэн (вскармливание жизни), туна (вдох-выдох), нэйгун (внутренняя работа), цзочань (сидячая медитация) и так далее. За несколько тысячелетий непрерывного развития и накопления знаний сформировалась стройная система практических методов и теоретических основ, которая в 1950-х годах получила название цигун.

Упражнения цигун бывает очень разными. Их можно классифицировать с точки зрения положения тела: упражнения в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа и во время ходьбы.

По форме цигун делят на: статический и динамический. Также упражнения цигун часто делят по эффекту: расслабляющий, тонизирующий, оздоравливающий и так далее.

Учитывая системное воздействие на весь организм упражнений цигун, данная система является мощным профилактическим и лечебным средством поддержания и сохранения здоровья и улучшения качества жизни при целом спектре хронических заболеваний.

В Китае с 1950-х годов ведутся активные научные работы в данной области. Во многих госпиталях и медицинских центрах Поднебесной цигун прочно вошел в комплексы проводимой терапии вместе с такими методами лечения как иглорефлексотерапия, массаж и др.

В нашей стране цигуну зачастую придается мистическое, овеянное дымкой таинственности значение. Зачастую это связано с отсутствием информации и низким уровнем квалификации специалистов, практикующих цигун.

**Невярович А.В. мастер Цигун.
Чемпион мира по внутренним
стилям Ушу.**



на правах рекламы

ЗАПИСЬ НА ЗАНЯТИЯ ЦИГУН 228-96-98

Школа Ушу



Тренер: Павлов Константин — многократный чемпион области, чемпион России, победитель конкурса «Сердце отдаю детям» Тренер высшей категории

Тренер: Кохановский Олег. Бронзовый призер чемпионата мира, победитель чемпионатов России, член сборной России по ушу.



Оздоровительные группы
«Тайцзиуань»
«Цигун»

Для детей с 14 лет и взрослых до.....

Тренер: Невярович Андрей.

Серебряный и бронзовый призер Чемпионата Мира по традиционному ушу.
Двукратный золотой призер 8-го Международного Чемпионата по ушу
Золотой призер Чемпионата России по традиционному ушу.



запись по тел 228-96-98

«Нефритовый дракон»



Северный
филиал:
228-96-98
Лизюкова, 24
Юго-Западный
филиал:
270-98-65
О. Дундича, 17
www.zr-vrn.ru





ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»



ИЗО-СТУДИЯ

ДИЗАЙН-СТУДИЯ

ШКОЛА УШУ

«НЕФРИТОВЫЙ ДРАКОН»

МУЗЫКАЛЬНЫЙ КЛАСС



**ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ
КЛАСС**

**ШКОЛА СПОРТИВНОЙ
АЭРОБИКИ**

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

ШАХМАТЫ



телефон: 228-96-98, сайт: zr-vrn.ru

на правах рекламы