

ЖУРНАЛ ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ И ИХ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ

Вместе весело шагать

ВОРОНЕЖ
2012 г.





ZR-VRN.RU





 ПОЛЕЗНО МАЛЫШУ — ДОСТУПНО МАМЕ!



-  16 витаминов
-  11 минералов
-  без добавления сахара
-  без консервантов

с 6 месяцев

 Консультации экспертов по вопросам детского питания
8 800-100-33-88
Бесплатно по всей России
по телефону 24/7
www.promalysha.ru

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ НА WWW.PROMALYSHA.RU

Как помочь ребенку легче пережить процесс адаптации в детском саду

Кажется, еще вчера ваш малыш делал свои первые шаги... Время летит незаметно, и вот уже пришло время отдавать его в детский сад. Что ждет вашего кроху за стенами садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть... Вопросы, сомнения, переживания естественны для родителей, ведь детский сад станет частью вашей жизни, от него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребенка. Поэтому очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. В первую очередь — это забота мамы и папы.



Готовьте ребенка заранее к общению с другими детьми и взрослыми:

- посещайте с ним детские парки, площадки, можно также записаться на развивающие занятия в детский центр;
- ходите на дни рождения друзей, на новогодние праздники.

Познакомьтесь с педагогами группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, поделитесь с ними какими методами, вы пользуетесь в оказании помощи ребенку для организации общения с ним, каковы его умения и навыки. В какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

В первые дни посещения ДОО не оставляйте ребенка на целый день. Пусть он побудет в саду до обеда, до сна, посмотрит, как дети ложатся спать (не обязательно, чтобы ребенок спал с первых дней). Не опаздывайте, забирайте малыша вовремя, чтобы он не чувствовал себя забытым, брошенным.



Соблюдайте режим дня в домашних условиях. Часы пребывания в детском саду ребенку покажутся быстрее и естественнее, если условия ему покажутся знакомыми.

Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить ее переночевать в садике и на утро снова с ней встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть в детском саду.

Поиграйте с ребенком домашними игрушками в «Детский сад», где одна из них будет самым ребенком. Попробуйте вместе с ребенком найти ей друзей и решить проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.

Приводя ребенка в садик, не обещайте того, что не сможете выполнить. Малыш буквально воспринимает ваши слова и обещания. Если они окажутся пустыми — это грозит недоверием со стороны ребенка, он может просто перестать вам верить.

Каждый день интересуйтесь у педагога, какое самочувствие было у ребенка в течение всего времени пребывания в детском саду. Как он играл, кушал, спал и т.д. Оставляйте ребенка всегда с «легким сердцем», доверяйте педагогам во всем, не беспокойтесь как там, что там, в детском саду, тогда и ребенок будет более спокоен, «отрыв» будет плавным, мягким и менее драматичным. Когда ребенок привыкнет к детскому саду, не принимайте его слезы «близко к сердцу» — это может быть просто плохим настроением.

!Важно! Ведите себя так, чтобы ребенок почувствовал гордость родителей за него — ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад.

Пять правил успешной адаптации в детском саду

Мама, успокойся!

Ты переживаешь, не находишь себе места, твоё волнение передается малышу. Ведь дети очень быстро считывают информацию. Как может малыш верить маминим словам, о том, что в садике ему будет хорошо, если мама почему-то плачет? Поверь, если ты с улыбкой проводишь его в детский сад, а вечером с позитивным настроением вернешься, ему будет намного легче пережить процесс адаптации в детском саду. Не волнуйся, а мысленно себе повтори: «Мой малыш молодец, он справится, у него все будет хорошо!»

Не так, как дома

Любого малыша, даже того, которому родители объяснили, что его ожидает в детском саду, может постигнуть разочарование. То, что говорила мама о садике, было похоже на сказку, а тут... Стол совершенно не такой как дома, еда непривычная, и постелька не такая, и детки не делятся игрушками.... И вот уже садик уже не кажется малышу сказкой.

Теперь твоя задача внимательно выслушать малыша, дать ему понять, что сопереживаешь ему, и объяснить, что в садике никогда не будет как дома, там все по-другому, но это не значит, что там плохо, просто надо немного привыкнуть, познакомиться с детками, подружиться с воспитателем. Предложи малышу взять с собой игрушку, которая разделит с ним и радость и горе, ведь вдвоем не так страшно, к тому же игрушкой можно меняться, чем не повод для дружбы?

Привыкаем

Поначалу детей водят в сад на пару часов, затем — на полдня. Для малыша очень важно усвоить, что ты за ним обязательно вернешься! Крохе ничего не скажут слова «Я приду в двенадцать часов». Скажи ему: «Я приду, когда вы вернетесь с прогулки!» Так ему будет понятней. И, конечно же, постарайся обязательно сдержать слово, и что бы ни случилось — прийти вовремя.

Бывает так, что первое время дети ходят в сад с удовольствием, но потом, они вдруг понимают, что детский сад — это не развлечение, это долго. И надо туда идти, даже если не выспался. Это и станет началом нового этапа адаптации к детскому саду. Малыш может быть сильно расстроен, не соглашаясь уйти в группу. Не поддавайся на его слезы, не уводи, потому, как это может повторяться систематически. Но и оставлять его плачущим тоже не надо. Присядь с ним рядом, поговори, объясни, что тебя ждет много



дел, попроси потерпеть до вечера, а потом вы пойдете кататься на пони или гулять в парке, или просто посмотрите мультик и съедите вкусный пирог. И обязательно вечером сдержи обещание. Поверь, малыш согласится, главное найти нужные слова.

В этот период малышу очень важно чувствовать, что мама любит его по-прежнему, ведь сейчас он уже намного меньше времени проводит с тобой. Почаще говори ему о том, что любишь его, что он для тебя самый важный. Пусть малыш знает, что ты бросишь любые дела, и примчишься, если ему будет нужна помощь. Для него просто жизненно необходимо знать, что его из сада заберут, во что бы то ни стало.

Дорога домой

И вот рабочий день подошел к концу. Ты спешишь забрать свое чадо из садика и, естественно, тебе хочется его чем-то порадовать. Многие малыши встречают маму словами: «А что ты мне принесла?» Детям нравятся ежедневные подарки-сюрпризы. Но ведь намного приятней, когда малыш ждет именно тебя, а не подарок! Возможно, вы заведете себе традицию обмениваться подарками, ну скажем, раз в неделю? Пусть и кроха что-то смастерит для тебя, или просто подарит свой самый сокровенный камушек, желудь, шишку, главное, чтоб он понимал — он дарит это маме!

По дороге домой детки, как правило, безостановочно делятся событиями прошедшего дня. Внимательно слушай рассказчика, задавай вопросы, вникай. Как же еще ты узнаешь, чем заполнена жизнь малыша в твоё отсутствие?

Весело и интересно!

По мнению психологов, адаптироваться в детском саду легче тем деткам, которые умеют себя сами занять. Хорошо, если мама умеет играть с малышом весело и со смыслом. Научи его придумывать сюжет игры и потихоньку развивать его. Сначала вместе, а затем малыш и сам подхватит твою эстафету, и еще удивит тебя своей фантазией!

Очень помогает адаптироваться в детском саду умение общаться со сверстниками. Если малыш часто общался с детками на детской площадке, играл со знакомыми, братьями, сестричками — проблем, скорее всего, не возникнет. Но тебе все равно придется держать руку на пульсе. Ведь малыш еще не умеет сочувствовать, переживать, стараться понять другого, решать конфликты без ссор и драк, делиться, меняться... Все это ему еще предстоит освоить, и главный его помощник — мама! Помоги ему постичь секреты успешной жизни в коллективе.



С положительным настроем, с уверенностью в успехе вы преодолеете все трудности, которые могут возникнуть в сложном периоде адаптации к детскому саду! Успехов вам!

Колых Елена.
Психолог, управляющая детским садом «Здоровый ребенок»

Где водятся волшебники?



Детство — самый волшебный и многообещающий период жизни любого человека. Можно вообразить себя кем угодно: космонавтом, путешествующим на космическом корабле, доброй волшебницей из любимых сказок, цирковым акробатом... ну или директором огромного завода.

Для детства нет ничего невозможного, поэтому так часто малыши ставят родителей в тупик такими вопросами как «Почему коровы не летают?» Ребята и не представляют ещё о том, что существуют науки, законы природы. В воображении детей благополучно сосуществуют, казалось бы, несовместимые предметы и образы.

Так как каждый ребёнок индивидуален, то и развитие образного мышления и воображения у детей будет развиваться по собственному, особому принципу. Практически для всех детей характерно переплетение образов реального мира с воображаемым. В самом младшем возрасте малыши надеются на неуловимые предметы характерами и именами, например: «Стул плохой, он меня ударил!», «Мячик убежал» и т.д. В этот период ребёнок охотно верит в «Бабая» или «бабку Ёжку» (по усмотрению родителей). По мере взросления дети придумывают сами истории или сказки, где непременно должны присутствовать как положительные герои, так и отрицательные персонажи. Часто дети воображают себя тем или иным героем и отчаянно сражаются (конечно, играючи) за справедливость.

Иногда происходит так, что воображаемый мир становится для ребёнка более предпочтителен, чем окружающая его действительность. И тому может быть масса причин. Например, родители уделяют ребёнку слишком мало внимания, естественно, ввиду чрезвычайной занятости на работе. В социально неблагополучных семьях дети вообще оказываются один на один со своим внутренним миром, переживаниями и мыслями. Существуют случаи, когда после перенесённых физических или психических травм дети надолго замыкаются в себе, в собственном воображаемом мире.

Недостаток внимания к детям со стороны родителей является довольно серьёзной проблемой современного общества. Многие взрослые после трудового дня спешат домой... к телевизору или компьютеру. Таким образом, дети, даже находясь рядом с родителями, не имеют возможности общаться с ними, рассказать о своих, пусть несерьёзных, проблемах, поделиться впечатлениями. Лишая ребёнка внимания в раннем возрасте, родители обрекают себя на бесконечные конфликты с детьми в подростковом периоде.



Очень наглядно такое поведение родителей проиллюстрировал автор фантастической повести «451 по Фаренгейту» Рей Брэдбери.

«— И все-таки дети — это ужасная обуза. Вы просто сумасшедшая, что вздумали их заводить!» — воскликнула миссис Фелпс.

— Да нет, не так уж плохо. Девять дней из десяти они проводят в школе. Мне с ними приходится бывать только три дня в месяц, когда они дома. Но и это ничего. Я их загоняю в гостиную, включаю стены — и всё. Просто, как стирка белья. Закладываете бельё в машину и захлопываете крышку. — Миссис Бауэлс хихикнула».

Лишённые родительского внимания, дети стараются компенсировать его вымышленными образами. Часто дети подолгу разговаривают с любимой игрушкой, которая ста-

новится лучшим другом. Естественно, что расставание с такой игрушкой становится для ребёнка болезненным. Далее по мере взросления лучшим другом для ребёнка становится телевизор или компьютер. Бесконечные мультфильмы без смысла и содержания, зато обильно напичканные насилием и жестокостью поглощают все внимание и досуг ребёнка. Просматривая их, дети перестают фантазировать вообще. Зачем что-то выдумывать, если есть готовый герой, его друзья, враги и т.д.

Готовые творческие продукты — фильмы, мультфильмы, компьютерные игры — заменяют ребёнку собственную фантазию. А ведь творческое мышление и воображение являются неотъемлемой частью целостного и гармоничного развития ребёнка. Чего же хотите от своего ребёнка вы, уважаемые родители? Решать вам.

УЧИМСЯ, ИГРАЯ

В Санкт-Петербургском Институте раннего вмешательства 1 ноября прошел семинар на тему «Учимся, играя». Данное мероприятие было организовано Руководителем отдела по работе с семьями Анны Козловой и было посвящено важности и необходимости развития ребенка на первых этапах жизни с помощью игр, их видам и результатам применения различных вариантов игр с малышом для его полноценного развития. Тема была выбрана не случайно, ведь в последнее время родители все чаще стали обращаться к специалистам по вопросу обучающих игр для маленьких детей.

В ходе семинара были рассмотрены ключевые моменты в развитии игровой деятельности ребенка в различные возрастные периоды. Каждому из этапов соответствуют игры, позволяющие наиболее полно использовать и развивать возможности ребенка. В связи с этим специалистами Института были предложены практические рекомендации для родителей детей разного возраста.

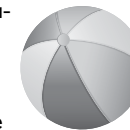
Так, например, если возраст малыша не превышает 3 месяцев, рекомендуется носить его на руках так, чтобы он видел, что его окружает и происходит вокруг, танцевать и покачиваться с ним в такт музыке, щекотать, пробегая пальцами по животу. Ребенку интересны подвесные музыкальные вращающиеся погремушки над кроваткой, которые способствуют развитию зрительной координации, а держательная погремушка демонстрирует причинно-следственную связь. Хватательный рефлекс и развитие тактильной чувствительности малыша стимулируют мягкие, текстурные игрушки.

В возрасте от 4 до 6 месяцев малыш уже может дотягиваться, хватать и удерживать в руке различные предметы. Ребенок становится более подвижным, учится ползать и садиться. Можно

поиграть с малышом в игру «Сорока-ворона» (игра, известная всем с детства). Наиболее подходящие игрушки в этом возрасте — это резиновые текстурные игрушки, которые можно жевать, а также прыгунки, игрушки для купания. Простейшие «прыгающие» и легкоуправляемые музыкальные игрушки для установления малышом причинно-следственной связи также рекомендованы на данном этапе.

Малышам в возрасте от 7 до 9 месяцев нравится играть в прятки, ползать и толкать мячик. В это время, как правило, они всё хотят потрогать на ощупь, начинается познание мира. Особо стоит уделять внимание рисованию, показывать малышу простые линии на листе бумаги, давать пробовать ему самому. Музыкальные инструменты, например, ксилофон, барабан помогают малышу лучше осознать причинно-следственную связь, а игра с кубиками развивает координацию движения ручек. Яркие книги помогают ребенку учиться концентрировать внимание.

В 10 — 12 месяцев хорошим стимулом для развития является самостоятельное хождение, служат игрушки, которые можно толкать и катать. Малыш, скорее всего, находит увлека-



тельным нанизывание колец на палочку или складывание фигурок или игры с фигурками разной формы. Желательно разучивать простые песенки, которые сочетаются с ритмичными движениями, например, «Ладушки». Рекомендуемые игрушки в этом возрасте — это ходунки, игрушки с нажимающимися кнопками, нанизываемые на палочку колечки, пирамидки, складывание кирпичиков (которые впоследствии можно легко рассыпать), способствующее улучшению координации движений рук.

В возрасте 2 — 3 лет дети начинают играть, подражая взрослым, будто они кормят или поят кукол. Большинство детей просто обожают возиться в песке, в воде или просто месить грязь, таким образом, дети познают свойства и признаки предметов. Родителям рекомендуется помогать малышу в рисовании, ведь с помощью рисунка он может выразить свои чувства и описать мир вокруг себя.

К 3 — 4 годам ребенок предпочитает играть с другими людьми, появляется интерес к сверстникам. В этом возрасте малыш

учится дружить, строить взаимоотношения. Главное требование к игрушкам малыша в этом возрасте — это разнообразие. У ребенка могут быть свои предпочтения, но в то же время игры не должны быть однообразными, малышу необходим доступ ко всем видам деятельности.

Таким образом, по итогам семинара участниками и гостями мероприятия была признана безоговорочная важность игры как способа познания мира, взаимодействия малыша со взрослыми и сверстниками. Соответствующие возрасту игры максимально эффективно развивают личность ребенка, его физические способности, нормализуют психоэмоциональное состояние, а также приносят массу удовольствия и положительных эмоций не только ребенку, но и его родителям. Совместно с гостями, посетившими семинар, специалисты пришли к выводу о том, что «посредством игры закладываются первые и самые важные «кирпичики» будущего фундамента гармоничной личности ребенка».

Играйте с удовольствием!

Ксения Лесняк



Обведи по точкам и раскрась



ГОВОРЯТ ДЕТИ

АМИР:

- Мы не пойдем сегодня гулять.
- Почему Амир?
- Там дождь ходит.



Маленький кроссвордик «Герои русских сказок»

1									
									4
3									
5		2							



Найди 10 отличий

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Русский сказочный герой,
Защитник родины святой.
2. Хочу — на печке прокачусь,
Хочу — со щукой обнимусь.
4. Василису полонил, чуть было не погубил,
Вечной жизни он желал, щей прокисших не глотал.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

3. Он от многих ушел, непослушный такой,
Да столкнулся с лисой.
5. Плачет на камушке, сокрушается,
Братца Иванушку спасти старается.

Сложи цифры
и узнаешь
возраст улитки



Найди
силуэт
кота

ОТВЕТЫ

По вертикали: 1. Батыр, 2. Емеля, 4. Кашей. По горизонтали: 3. Колобок, 5. Арлеушка.

1.



2.



3.



4.



5.



ОТВЕТЫ

1. Аист; 2. Ворона; 3. Мухоловка; 4. Пеликан; 5. Сова.

ТАНЕЦ, как способ самовыражения

Танец — один из древнейших видов искусства, в основном хореография носила религиозный характер. Танец развивался, совершенствовался и в наши дни очень многогранен. Каждый человек может выбрать свой стиль: классический танец, модерн, эстрадный танец, боди балет, народная хореография, хип-хоп, диско, бэллиданс, спортивно — бальные танцы.

Чем раньше — тем лучше. Очень важным является раннее и гармоничное развитие ребенка. В раннем возрасте необходимо развивать слух, чувство ритма, координацию, музыкальность, гибкость, пластичность. Для этого идеально подходят занятия ритмикой. Работая в группе ребенок становится раскрепощенным, открытым, учится дружить, в дальнейшем легко адаптируется в детском садике, в школе. Занятия танцами — это лучший способ самовыражения. Наблюдая за ребенком во время танца можно многое узнать о характере, желаниях, творческом потенциале юного таланта. Занятия ритмикой начинаются с гимнастики на коврике. В игровой форме дети учатся садиться на шпагаты, делать коробочки, корзиночки. В возрасте от 3 до 5 лет мышечный и костный аппарат ребенка активно развивается, поэтому именно в этот период необходимо работать над формированием осанки. Изображая разных животных, дети учатся прыгать, шагать с носочка, делать подскоки. Спустя несколько месяцев занятий уче-

Движение — язык тела, которым человек обладает с рождения. Благодаря движению можно выразить свои эмоции, желания



ники осваивают небольшие танцевальные комбинации и целые номера.

Начать танцевать никогда не поздно. В «Здоровом ребенке» для каждого возраста разработана индивидуальная программа подготовки. Ребенок может освоить разные направления хореографии. У детей с нарушением осанки наблюдается значительные улучшения. Особенно полезны занятия хореографией в подростковом возрасте. Этот период характеризуется активным ростом костного аппарата, поэтому очень важно укреплять мышечный корсет. Занятия танцами для этого идеально подходят, ведь не каждому нравится заниматься на тренажерах. А на занятиях хореографией дети с удовольствием двигаются под музыку, общаются и даже не замечают как совершенствуют свое тело.

Власова Евгения, хореограф



Особенности физического развития детей

Рациональное физиологически и гигиенически обоснованное физическое воспитание невозможно без учета основных биологических закономерностей формирования детского организма.

Характерным для детей 3 — 6 лет является незавершенность процессов развития, определяющая специфику реакций детского организма на внешнее воздействие. На данном возрастном этапе происходит совершенствование физических возможностей детей. Физическое развитие характеризуется значительным изменением длины и увеличением массы тела

В результате неравномерного роста головы, туловища, конечностей заметно меняются пропорции тела. Интенсивно формируется опорно-двигательный, связочный аппарат, мышечная система. Однако по-

звоночник, несущий опорные функции, почти целиком состоит из хрящевой ткани, мышечный корсет слаб. Несоблюдение гигиенических условий, несоответствующие возрасту и состоянию здоровья, физические нагрузки могут легко привести к нарушениям осанки. Стопа ребенка за счет плотной жировой прослойки имеет уплотненный вид. При подборе физических упражнений воспитатель должен учитывать указанные особенности формирования стопы, в целях профилактики развития плоскостопия исключить резкие толчки во время приземления при прыжках.

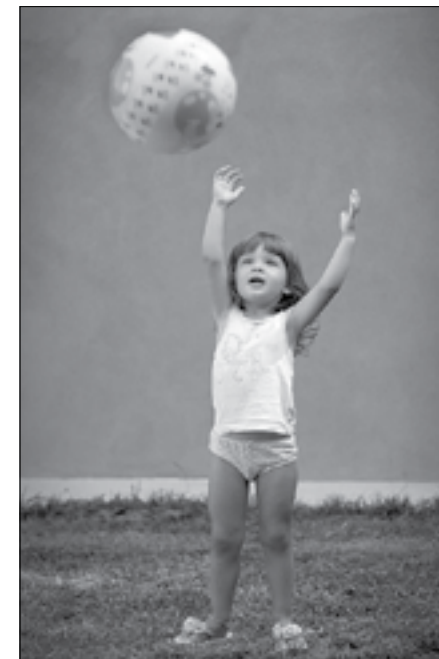
В 3 года у ребенка не сформированы произвольные движения, только начинает формироваться способность их координировать, движения носят подражательный характер.

Главная задача двигательного развития ребенка третьего года жизни — освоение и совершенствование новых видов движений, особенно пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование навыков основных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, подбрасывания и ловли мяча.

К 4 — 5 годам у детей отмечается большой запас разнообразных движений, возникает стремление к новым упражнениям, подвижным играм. Двигательное развитие ребенка четвертого года жизни направлено на освоение движений, главным образом из арсенала спортивного характера, с постановкой конкретной цели: пробежать быстрее, метнуть далеко и т.п. Обращается внимание на освоение элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, катания на лыжах, плавания.

Основная направленность физической подготовки детей пятого года жизни — освоение сложных в техническом отношении упражнений, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием перемещать тело в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. Значительное место занимают упражнения, направленные на силовую подготовку мелких мышц, управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья, упражнения, способствующие освоению отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые, метательные и др.), развивающие физические качества (ловкость, быстроту, гибкость).

К 6-и годам движения становятся все более осознанными. Это период становления произвольной двигательной функции.



Дети хорошо владеют основными движениями, осваивают различные спортивные упражнения, элементы спортивных игр. В этом возрасте все большее место занимают специализированные тренировки отдельных физических качеств и способностей. Акцентируется развитие быстроты и выносливости, а также овладение детьми более сложными видами движений из арсенала спорта. Важно максимально использовать данный возрастной период для обучения детей различным формам двигательной активности.

К 6 — 7 летнему возрасту стенки костей достигают толщины, обеспечивающей довольно высокую сопротивляемость механическим воздействиям. Поэтому для данного возраста рекомендованы элементы акробатики, гимнастики, единоборств, спортивного танца.

Ж.П. ЛАБОДАЕВА, Н.А. БОЛДИНА
Учебно-методическое пособие. Минск БГМУ 2010



Многопрофильный центр «Здоровый ребенок» приглашает вас в новый уникальный Аква-комплекс!

Все заботливые родители желают, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и жизнерадостным, имел крепкий иммунитет. А как этого добиться?



Занятия плаванием стимулируют дыхание, улучшают кровообращение, деятельность сердца, это великолепное средство для физического развития и закаливания. Благодаря тому, что в воде тело ребенка в несколько раз легче, занятия плаванием прекрасно развивают и укрепляют мышцы. Именно в воде нет давления на позвоночник, и для маленьких детей, которые еще не умеют ни стоять, ни сидеть, это единственный способ укреплять и развивать все мышцы и внутренние органы. Дети, которые занимаются ранним плаванием физически, психологически и умственно более развиты, чем их сверстники.



Способность к плаванию у ребенка врожденная. Но если с малышом не проводятся систематические занятия, то уже к 3 — 4 месяцам эта способность утрачивается и обучать плаванию приходится заново.

При совместном плавании малышей с родителями, происходит эмоциональный контакт, именно такие дети в течение всего своего взросления, а особенно в подростковый период более близки и доверительны с родителями.



«Водные» дети более открыты, менее конфликтны, доброжелательны, стрессоустойчивы. Они быстрее начинают переворачиваться, сидеть, ходить, говорить, лучше понимают эмоциональное состояние окружающих, очень любят воду. У таких детей родители, как правило, занимаются со своим малышом задолго

до его рождения, а после родов продолжают с ним плавать.

Общение с родителями в воде дает вашему ребенку чувство безопасности и комфорта, делает водные занятия более эффективными. Подарите себе и малышу счастливые минуты общения.

Бассейн позволяет развивать навыки длительного самостоятельного пребывания в воде.

Одно из направлений работы ООО МЦ «Здоровый ребенок» является проведение специализированных водных занятий в бассейнах для беременных и бассейнах для грудничков. Открытие уникального Аква-комплекса позволило обеспечить комплексный подход к здоровью и благополучию наших клиентов! Бассейн, где работает компания ООО МЦ «Здоровый ребенок», созданы по принципу удобства для посетитель и высокого качества воды. Найти хороший детский бассейн непросто. И наш бассейн для малышей, полностью подходит для решения таких деликатных задач. Деятельность ООО МЦ «Здоровый ребенок» направлена на аккумуляцию лучшего спортивного, оздоровительного, образовательного, учебного, медицинского опыта, современных методик и систем.



Кроме того, компания работает в области подготовки к родам. В бассейне для будущих мам опытные инструкторы проводят занятия «Аква-аэробика». Это самая лучшая физическая подготовка к родам даже для изначально не подготовленных мам. Такие занятия можно проводить на любом сроке беременности, а их активность зависит от самочувствия женщины, медицинских показаний, от характера будущей мамочки и ее собственного желания заниматься. Вода уменьшает вес тела. Поэтому суставы и связки не подвергаются чрезмерным нагрузкам. Все движения мягкие, плавные, а способность воды хорошо отводить тепло, исключает возможность перегрева организма. Сердце работает с меньшей интенсивностью, но результат от этого ничуть не меньше, поскольку давление воды улучшает кровообращение и циркуляцию крови. С помощью по-

добных занятий можно достичь поразительных результатов, ведь вы одновременно задействуете все основные группы мышц, и организм получает хорошую нагрузку. К тому же учеными доказано, что женщины, регулярно занимающиеся аква-аэробикой во время беременности, нуждаются в меньшем обезболивании при родах. Будущие мамочки могут заниматься плаванием на разных сроках беременности, с разной физической подготовкой, с разными намерениями и в любом возрасте. Нужно понимать, что регулярные активные физические занятия в Аква-комплексе во время беременности помогают гармоничному ее протеканию, как для женщины, так и для ребеночка, готовят к родам, положительно сказываются на послеродовом периоде. При занятиях Аквааэробикой у беременной женщины улучшается кровообращение, соответственно к ребенку поступает большое количество кислорода. У таких женщин уменьшается риск появления отечности, анемии плода, расширение вен и прибавки лишнего веса.

Также организм, как и будущей матери, так и ребенка, закаляется за счет смены температур воды и воздуха. Что очень благотворно влияет на развитие органов будущего человека.

Аква-комплекс «Здоровый ребенок» включает:

- ★ **бассейн для детей до 1 года;**
- ★ **бассейн для дошкольников;**
- ★ **бассейн для будущих мам;**
- ★ **сауна «мать и дитя» для детей с 6 месяцев;**
- ★ **специализированный патронаж новорожденного** (включает обучение родителей основам детского раннего плавания в ванной).

Аква-комплекс «Здоровый ребенок» — это современный бассейнный зал, уютная обстановка и сервис, медицинское сопровождение, наличие индивидуальных программ, опытные тренеры!



Очень важно, чтобы занятия доставляли удовольствие и вам, и вашему ребенку. Ведь самое главное для вашего малыша это ваше тепло, любовь и терпение. А мы надеемся, что отличная атмосфера бассейного зала, теплая вода и заботливая помощь инструкторов МЦ «Здоровый ребенок» помогут вам в этом.

Мы ценим наших клиентов и понимаем всю ответственность, принятую на себя.

Приходите всей семьёй, плавайте, ныряйте, грейтесь в сауне, ждем Вас!

Для посещения бассейна необходима медицинская справка и консультация врача.



Более подробную информацию Вы можете получить по нашему телефону 258-62-32 и на сайте ZR-VRN.RU

**Многопрофильный центр «Здоровый ребенок»
г. Воронеж ул. Лизюкова, 24.**

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, 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

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

Лизюкова 24, тел 258-62-32 — Аква-комплекс
Московский пр-т, 112, тел. 235-8-000 — ясли-сад
ул. Лизюкова, 24, тел. 258-51-51, 296-49-95 — медицинский центр
ул. Лизюкова, 24, тел 228-96-98 — Центр детского творчества и спорта

ВНИМАНИЕ!
Открытие уникального
аква-комплекса



БАССЕЙН
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 1 ГОДА

БАССЕЙН
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

БАССЕЙН
ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

САУНА «МАТЬ И ДИТЯ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 6 МЕСЯЦЕВ



- ♦ Современный бассейнный зал
- ♦ Медицинское сопровождение
- ♦ Индивидуальные программы
- ♦ Опытные тренера



Многопрофильный центр «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»
Звоните уже сейчас! 258-62-32