

Интервью с заведующей лабораторией
Медицинского центра «Детский Доктор»
МУХИНОЙ
ЕЛЕНОЙ ВЯЧЕСЛАВОВНОЙ
стр. 20-21

Медицинский центр

ДЕТСКИЙ ДОКТОР

Родителям

ОКТАБРЬ 2018
№ 13

● Обувной режим:
выбираем обувь ребенку
стр. 6

● Массаж
малышу дома
стр. 16-18

● Экстренное
отлучение от груди
стр. 27-29

стр. 7-8

Здоровый сон:
как, когда и сколько?

16+

**Эмоциональный
интеллект**

стр. 22-23

медицинский центр

Детский Доктор

ВСЕ УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:

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



Разделение потоков "здоровый - больной ребенок"

ПРИВИВКИ

КАБИНЕТ УЗИ

**ЛАБОРАТОРИЯ
ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ**

тел.: +7 (473) 280-280-1
ул. Хользунова, 60-Б (корп. 1 и 2)
ул. Беговая, 2/3
www.детдоктор.рф

**Новый филиал!
Ленинский проспект, 34**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Журнал «Медицинский центр «Детский Доктор»»
Воронеж, октябрь 2018 №13, 16+

Дата выхода в свет 19 октября 2018 г.

Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ36-00492 от 18 сентября 2015 г., выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Воронежской области
Подписано в печать 12 октября 2018 г.

Учредитель: ООО «Детский Доктор Плюс»

394068, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Беговая, д. 2/3, нежилое встроенное помещение XIII в лит. А

Издатель: ООО «Детский Доктор Плюс»

394068, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Беговая, д. 2/3, нежилое встроенное помещение XIII в лит. А

Адрес редакции: 394053, г. Воронеж, ул. Хользунова, 60 б, нежилое встроенное помещение 3, тел. 280-280-1

Главный редактор: Ищенко И. В.

Выпускающий редактор: Костылева Марина

Дизайнер-верстальщик: Звямбая Елена

Первая обложка: Модель Устина Поломина
Фотограф Наталья Поломина

Вторая обложка: Модель Елизавета Козыленкова
Фотограф Елена Иванова

Тираж 6000 экз.
Распространяется бесплатно
Отпечатано в типографии ООО «Диамант», г. Воронеж, пр-т Ленинский, д. 6, к. 2, оф. 12, тел. +7(473) 246-00-10

ОБРАЩЕНИЕ СОЗДАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА 4-5

ЗДОРОВЫЙ СОН: КАК, КОГДА И СКОЛЬКО?

7-8

ВИТАМИНЫ ДЛЯ УМА

12-13

МАССАЖ МАЛЫШУ ДОМА

16-18



ДЕТСКИЙ САД: ПРАВИЛА УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ

24-26

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

30-31

ВЫБИРАЕМ ОБУВЬ РЕБЕНКУ 6

КОРЬ: УГРОЗА ЭПИДЕМИИ ИЛИ МНОГО ШУМА ИЗ НИЧЕГО?



9-11

ТОП-2 КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР ОСЕНЬЮ

ДЕТСКИЙ ЛЕПЕТ

19

14-15

ИНТЕРВЬЮ С МУХИНОЙ Е. В.

20-21

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

22-23

ЭКСТРЕННОЕ ОТЛУЧЕНИЕ ОТ ГРУДИ

27-29



БУКЕТ ИЗ КОНФЕТ

32-33

ГОТОВИМ ВКУСНО И БЫСТРО

34-35



Офисная гистероскопия: диагностика женского здоровья безболезненно, безопасно, достоверно

Все мы прекрасно знаем, что современные технологии в медицине играют огромную роль. Но иногда даже не верится, насколько один аппарат может облегчить жизнь женщине. Насколько может помочь защитить женское здоровье и поднять жизнь на новый уровень благодаря вовремя проведенной диагностике и точно назначенной терапии.

В данном случае мы говорим об уникальной услуге, представленной в Центре репродуктивного здоровья семьи «Детский Доктор», – **офисной гистероскопии**.

Кажется, совсем недавно мы запустили эту услугу, помним большие надежды, которые возлагали на нее, понимая, на какой новый уровень мы можем поднять нашу диагностику благодаря ей. И прекрасно видим, что эти надежды оправдались на все 100 %.

Гистероскопия – это метод в гинекологии, позволяющий осмотреть полость матки. Благодаря визуальному осмотру мы имеем возможность обнаружить внутреннюю патологию, поставить точный диагноз и при необходимости провести хирургическое вмешательство в пределах полости матки здесь и сейчас.



Почему вы рекомендуем эту услугу нашим пациентам:

- высокая точность диагностики благодаря современным диагностическим инструментам тонкого диаметра;
- не требуется госпитализация и обезболивание;
- процедура не займет много времени – всего 30 минут, и женщина может продолжить заниматься повседневными делами;
- не нужна специальная подготовка.

Процедура может оказать неоценимую помощь женщинам с широким спектром заболеваний, которые отличаются по этиологии и патогенезу и могут возникать в разные возрастные периоды жизни женщины, иметь различные клинические проявления, и диагностика которых представляет подчас некоторые сложности.

Данная услуга доступна после консультации с врачами-гинекологами нашего центра по предварительной записи по тел. 280-280-1.

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



Жить по расписанию

Осень у большинства родителей, у меня так точно, ассоциируется с такими словами, как: учеба, расписание, уроки, нервы... Удивительно, но жизнь всей нашей семьи на ближайшие 9 месяцев учебного года выстраивается вокруг школьной и факультативной жизни ребёнка. Уроки, спорт, театральная студия и т. д.

Все чаще задаюсь вопросом: «А это нормально?» Нормально ли, что мои личные интересы и возможности упираются в скорость перемещения между школой и спортивными секциями? Между продовольственным рынком и факультативными занятиями программированием (потому что это близко)?

Большинство наших друзей и знакомых живут в таком же ритме. И, соответственно, чем больше детей, тем больше времени и сил тратится на то, чтобы заполнить их свободное время полезной активностью.

А нужно ли это? Что на самом деле стоит за всеми этими усилиями? Я долго разбиралась в этих вопросах, чтобы сделать правильный выбор, не перегреть себя и ребёнка ненужной активностью, оставить самое необходимое и при этом сохранить живое общение с ним. В нашей семье сейчас эта формула выглядит так: школьная жизнь, а потом еще и домашние задания, делают необходимым спорт, любой, наверное. Мы выбирали, исходя из нескольких факторов: правильная осанка, командный характер и достаточная физическая нагрузка (чтобы и мышечный корсет укреплять, и «дурь» чтобы выходила). В итоге 3 раза в неделю – спорт. Раз в неделю – программирование, так как, на мой взгляд, жизненная необходимость для современных детей – уметь и грамотно использовать возможности компьютера. И пару раз в неделю театральная студия – возможность выплеснуть эмоции, развлечься, отвлечься, пофантазировать. Конечно, каждый выбирает то, что ближе ему, наши интересы вышли такими.

Сейчас на вопрос: «Зачем нам все это?» я для себя отвечаю так: «Я очень хочу дать своему ребёнку лучшее, хочу, чтобы он был образован и при этом здоров. Хочу, чтобы умел общаться, не стеснялся, и искренне выражать свои эмоции, хочу, чтобы брал от современной жизни те возможности, которые она даёт, и пользовался ими разумно. Хочу, чтобы у нас всегда оставалось время на общение друг с другом и мы делали это с удовольствием. И если для этого придётся перекроить расписание всей семьи – что ж, мы готовы, потому что именно это сейчас – наш приоритет». Когда осознанно делаешь выбор, понимаешь, для чего прикладываешь усилия и какой ждёшь результат, гораздо проще принимать те неудобства, которые это за собой влечет. А потом неудобства и вовсе превращать в плюсы: «...программирование 3 часа? Гммм, рядом есть спортзал, наверное, есть смысл потратить это время не за экраном мобильного телефона».

С уважением и любовью ко всем нашим читателям,
Ирина Владимировна Ищенко, главный редактор журнала
«Медицинский центр «Детский Доктор»»,
соучредитель медицинских центров
«Детский Доктор» и «Детский Доктор Плюс»





Обувной режим: выбираем обувь ребенку

Патология стоп в настоящее время встречается практически у половины детей дошкольного возраста.

Чаще всего это функциональные, то есть не связанные с костной структурой, нарушения:

- плоскостопие (распластывание свода стопы),
- вальгус (отклонение оси голеностопного сустава и/или пятки внутрь),
- их сочетание – плоско-вальгусная стопа,
- вальгусная ротационная установка стоп (разворот носков внутрь при ходьбе).

Причины патологии стоп многочисленны: наследственность, последствия беременности, родов и послеродового периода, состояние стопы беременной женщины, неправильный обувной режим малыша и неверный подбор обуви для него.

Если родители заметили отклонение в развитии стоп, то необходимо записаться на прием к ортопеду. Нарушения статики стопы нужно и возможно корректировать, ведь до возраста 8-10 лет возможна и полная нормализация. В противном случае, помимо развития костной формы плоскостопия, ребенок ожидает боли, ограничение физической активности, возможность появления болезней позвоночника.

Советы по обувному режиму:

- Ребенок дошкольного возраста должен постоянно дома и в саду находиться в жесткой обуви (тапки запрещены).
- Босиком прогулки возможны только на природе, где есть раздражители – трава, песок, галька.
- Из обуви следует категорически избегать: сланцы и кроксы (используются



лишь в бассейне), мягкие кеды и кроссовки (возможны лишь на занятиях в спортзале), чешки (только на хореографии), тапочки, босоножки с ляпочными ремешками, сабо.

Как же выбрать правильную обувь для ребенка?

Обувь должна соответствовать следующим требованиям:

- Желательны только натуральные материалы, лучше кожа.
- Подошва не должна гнуться (в среднем и заднем отделах).
- Обязательно наличие высокого задника, полностью закрывающего пятку. Задник должен быть жестким. При покупке обуви родителям стоит взять обувь, развернуть к себе пяткой и надавить на задник большими пальцами обеих рук – задник не должен даже примяться.
- Внутренний бортик также обязателен и также должен быть жестким.
- Важно наличие каблука или возвышения платформы на 1,5 -2,0 см.
- Наличие супинатора не является необходимостью (в основном они ложные).

С пожеланием здоровья,
врач травматолог-ортопед, детский хирург
Жерноклеева Виктория Вадимовна



Вопрос хорошего сна у ребенка встает перед каждым родителем. Как упорядочить режим сна ребенка, чтобы здорово и комфортно было не только самому малышу, но и всей его семье? На какие нормы и правила опираться? Для вас в этой статье дает рекомендации врач-невролог МЦ «Детский Доктор» Щерблыкина Елена Викторовна.

Здоровый сон: как, когда и сколько?

1 Новорожденные дети спят большую часть суток. Суммарно их сон составляет не менее 19 часов, из которых 6-8 приходится на ночное время, а остальное время равномерно распределяется в течение дня. Новорожденный должен бодрствовать не более 180 минут подряд, в противном случае может возникнуть переутомление и перевозбуждение.

2 Младенцы от 1 до 3 месяцев все еще много спят днём, в среднем от 5 до 7 часов. Около 8-11 часов составляет ночной сон, а в сумме количество сна за сутки равняется 14-17 часам. Даже в этом возрасте дети имеют свою индивидуальность: кому-то требуется больше времени для отдыха, кому-то меньше. Если малыш регулярно недосыпает – он много плачет, проявляет беспокойство, капризность и нервозность.

3 Грудные дети от 3 до 5 месяцев должны спать в течение дня от 4 до 6 часов. Дневной сон всегда делится на небольшие промежутки по 120-180 минут. Ночной сон составляет 10-12 часов, а общее количество проведенного во сне времени должно составлять не менее 15 часов.

4 Дети от 6 месяцев до 1 года в течение дня спят 2-4 часа, ночной сон составляет от 10 до 12 часов. Суммарное количество сна приблизительно оценивается в 13-15 часов. К 6 месяцам большинство детей способны спать в



течение ночи без перерывов на ночное кормление, однако 20-50% всех детей продолжают пробуждаться во сне.

5 В возрасте до полутора лет время дневного отдыха составляет не менее 3 часов. Ночной сон длится 10-12 часов. Общее количество сна за сутки – не менее 14 часов.

6 Дети до 2 лет спят в течение дня от 1 до 3 часов, ночью – 10-12 часов, а всего в сутки – 12-14 часов. К этому возрасту, как правило, большинство детей переходят на один дневной сон.

7 До 3 лет нормальное количество дневного сна составляет не менее 60 минут, ночного – 10-11 часов, а общая продолжительность сна – 11-13 часов.

8 Дети дошкольного возраста – от 4 до 7 лет – все еще должны спать днем, хотя бы 60 минут. Если малыш не спит днем и при этом нормально себя чувствует, остается бодрым и активным, можно отказаться от отдыха в течение



дня, но тогда следует ложиться спать ранним вечером. В течение ночи нужно спать приблизительно 10-13 часов.



9 Детям от 7 до 10 лет нужно спать не менее 10-11 часов ночью, чтобы нормально выспаться и сохранять концентрацию внимания на занятиях в школе.

10 От 10 до 14 лет школьникам требуется в среднем 9-10 часов отдыха.

11 После 14 лет подросткам нужно от 8 до 10 часов ночного отдыха.

Дети дошкольного возраста находятся в переходном периоде, когда такой острой нужды в длительном дневном сне уже нет, но потребность в отдыхе еще сохраняется.

В это время они могут не чувствовать усталости, сопротивляться попыткам уложить их на тихий час. Для дошкольного возраста все еще характерна плаксивость при усталости. Малыш может реагировать слезами и плачем на любой пустяк просто потому, что он недостаточно спал. На этом этапе очень важно правильно мотивировать малыша на дневной сон хотя бы в течение часа.

Для того чтобы малыш хорошо засыпал, следует предпринять следующие меры:

- Не играть в активные и подвижные игры минимум за 120 минут до ночного сна и за 60 минут до дневного.
- Перед сном читать сказку или слушать спокойную музыку.
- Перед ночным отдыхом полезно принять теплую ванну, но не горячую, чтобы уменьшить мышечное напряжение.

Как видите, сон - важная составляющая распорядка дня детей. Уверены, наши советы и рекомендации окажутся вам полезными. Опирайтесь на приведенные нормы при построении распорядка дня вашего ребенка, и он отблагодарит вас отличным настроением, хорошим аппетитом и гармоничным развитием.

Почему в последнее время так много разговоров о кори? Почему эта тема снова выходит на первые полосы и экраны СМИ? Давайте разбираться и начнем немного из прошлого...

Корь: угроза эпидемии или много шума из ничего?

Еще не так давно, полвека назад, корь считалась крайне опасным вирусным заболеванием и входила в десятку самых распространенных причин детской смертности. В 1980 году от нее умерли 2,6 млн человек в мире. С появлением вакцины ситуация стала стремительно улучшаться. В 2000-м году вирус кори убил «всего» 548 тысяч человек. И это при том, что на тот момент хотя бы одну дозу вакцины получили 73 % детей. На борьбу с инфекцией под руководством ВОЗ были мобилизованы силы стран всего мира. В начале 2000-х годов по планете прокатилась волна программ, нацеленных на профилактику кори. В последующие годы заболеваемость продолжила снижаться, но уже не столь стремительно. В 2015 году ВОЗ сообщила о 134,2 тыс. умерших от кори, при том что, как минимум, одну дозу вакцины получили 85% детей. Всего, по оценкам экспертов, за 15 лет борьбы с инфекцией удалось спасти 20,3 млн жизней.

Несмотря на успехи в борьбе с корью, в последние годы вспышки инфекции все чаще фиксируются в европейских странах. В 2017 году в **перечень государств-лидеров по заболеваемости корью** вошли Румыния (4,8 тыс. случаев) и Италия (4,9 тыс.). Значительный рост заболеваемости корью наблюдается и в Украине — на конец 2017 года речь шла о 3,3 тыс. человек. Таджикистан с его 685 случаями попал в один ряд с Германией (950), Францией (433) и Бельгией (368). Эти показатели в среднем в 3 раза выше, чем в 2016 году.



Сегодня корь продолжает распространяться и по России. По данным Роспотребнадзора, на конец 2017 года заболеваемость корью выросла в 4,3 раза по сравнению с 2016 годом и составила 0,25 случаев на 100 тыс. человек. При этом чаще всего корь регистрируется в Республике Дагестан (2,16), в Чечне (1,3), Подмосковье (1,2) и, собственно, в столице (1,08 случаев на 100 тыс. человек).

Причины роста заболеваемости:

1 Массовый отказ от иммунизации детей и взрослых. По данным ВОЗ, все случаи инфекции были у непривитых взрослых и детей.

2 Слишком позднее выявление пациентов с корью. Люди не спешат обращаться за помощью до появления характерной сыпи. В результате корь с ее потрясающе высокой контагиозностью быстро распространяется, приводя к новым жертвам.

3 Корь - это крайне заразная болезнь, распространяющаяся посредством кашля и чихания при тесном или не-

ФИЛИАЛ НА ЛЕВОМ БЕРЕГУ

Ленинский пр-т, 34

- педиатрия
- терапевт
- гастроэнтеролог
- детский кардиолог
- ортопед-травматолог
- ЛОР
- невролог
- УЗИ
- анализы
- ЭКГ



Детский Доктор стал еще ближе!

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф





посредственном контакте с инфицированными выделениями из носоглотки больного. Эпидемия кори начинается незаметно, так как инкубационный период у болезни около двух недель. Это усложняет поиск контактных лиц и постановку их на диспансерное наблюдение. Больной становится заразным, то есть начинает распространять инфекцию, за 2 дня до появления первых симптомов. А незаразным он считается с 5-го дня с момента начала высыпаний.

4 Рост числа случаев завозной кори из бывших союзных республик. Политика по привлечению мигрантов из соседних стран, где давно не поддерживается массовая вакцинация против кори, должна сочетаться со строгим медицинским контролем людей, въезжающих в Россию. Пока же она приводит лишь к росту рисков возникновения новых вспышек заболевания.

Основные симптомы кори:

- Спустя, в среднем, 10-12 дней после заражения у пациентов сильно повышается температура (до фебрильных цифр – 38-40 градусов), начинается насморк, сухой кашель, конъюнктивит, светобоязнь и головные боли. Родители, как правило, считают, что у ребенка грипп или ОРЗ, и никто не догадывается посмотреть на слизистую рта. Именно там располагаются характерные для кори пятна – Бельского-Филатова-Коплика – они белые и находятся на внутренней поверхности щеки (напротив верхних зубов) либо на небе.

- Спустя три-пять дней на коже ребенка начинает появляться сыпь. Она мелкая, красная, располагается на неизменном фоне кожи. Высыпать начинает с лица и шеи, и постепенно сыпь продвигается вниз. В среднем высыпания держатся от пяти до семи дней.

- На 4-й день температура приходит в норму, а сыпь в порядке высыпания темнеет, шелушится, и постепенно на



ее месте остаются лишь пигментные пятна, которые полностью исчезают через 1-2 недели. Корь опасна своими осложнениями — именно они обычно являются причиной летальных исходов. Наиболее часто осложнения заболевания развиваются у маленьких детей и взрослых. Среди них преобладают: воспаление мозговых оболочек и вещества мозга, внезапная слепота, отиты, обезвоживание и расстройство стула, вирусная пневмония.

Лечение кори

Специфического лечения данного заболевания нет. Специалисты рекомендуют употреблять много жидкости, избегать инсоляции и яркого искусственного света. Остальные назначения врачей зависят от преобладающих симптомов и имеющихся осложнений.

Корь – управляемая инфекция. Заболевание зависит от качества проводимой вакцинации.

Сегодня вакцинация против кори входит в Национальный календарь прививок. Дети получают две дозы препарата — в возрасте 1 года и 6 лет. Считается, что до первой прививки у ребенка в крови еще есть антитела к вирусу кори, полученные от матери. Однако в последнее время доказано, что эти антитела имеются только в том случае, если мать переболела корью или была привита двумя дозами вакцины. В противном случае малыш может оказаться незащищенным до прохождения первой вакцинации. Если ребенок не



был привит в детстве или получил только одну дозу вакцины, он может быть вакцинирован в возрасте 15-17 лет. Если взрослый до 65 лет не прививался, не помнит о таком факте в своей жизни или был привит лишь однократно, он также может получить прививку.

Об эффективности вакцинации наглядно свидетельствует тот факт, что от 80 % до 98 % случаев кори приходится на невакцинированных людей или тех, кто не смог предоставить информацию о своих прививках. А это значит, что вакцинация защищает от заражения, как минимум, подавляющую часть привитых людей. Кроме того, даже если привитый человек и заболел, он перенесет инфекцию в легкой форме, и у него намного меньше шансов получить какое-нибудь серьезное осложнение.

Рекомендации в отношении поездок в страны, в которых регистрируются случаи кори:

- Вам не надо делать прививку против кори перед выездом в другие страны, если у Вас есть сведения о двух прививках против кори или Вы болели корью.
- Вам целесообразно сделать прививку против кори перед выездом в другие



страны заблаговременно (за 1 мес.) с целью выработки иммунитета против данной инфекции, если Вы не болели корью или у Вас отсутствуют данные о прививках против кори, или имеются сведения только об одной прививке (у лиц в возрасте старше 6 лет).

- В случае возвращения из поездки за границу и появления симптомов инфекционного заболевания (повышение температуры тела, сыпь, боли в горле, кашель, конъюнктивит (воспаление слизистой оболочки глаз)), следует обратиться за медицинской помощью в поликлинику и обратиться внимание доктора на недавнее возвращение из зарубежных стран.

Рожненко Екатерина Геннадьевна,
врач-педиатр МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЛОР-КАБИНЕТ

Без выходных!
Возможен выезд на дом!

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



Медицинский центр «Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-6;
Ленинский пр-т, 34

Медицинский центр «Детский Доктор Плюс»
ул. Беговая, 2/3

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Из далекого детства все мы помним рыбий жир: взрослые без устали твердили о его пользе, а дети, принимая его, морщились и плевались. Те времена давно ушли в прошлое, теперь получить пользу от этого продукта можно, не жертвуя вкусовыми ощущениями, ведь он доступен в виде капсул. К тому же теперь на страже здоровья детей и их родителей не только рыбий жир, но и рыбный жир. Думаете, это одно и то же? А вот и нет...

Витамины для ума

Рыбий жир VS Рыбный жир: кто кого?

Вы удивитесь, но это совсем разные продукты.

Рыбий жир является вытяжкой из печени рыб преимущественно тресковых пород. Он содержит большое количество витаминов А, D, F, Е, полезных кислот и химические элементы: калий, железо, цинк, йод, фосфор.

Минусы:

Жирных кислот Омега 3, столь важных для организма человека, содержится очень мало.

Помимо этого, печень, из которой рыбий жир производится, осуществляет фильтрацию вредных веществ в организме рыбы, соответственно, велика опасность получения приличной дозы тяжелых металлов в процессе приема.

Рыбный жир производится из мякоти рыбы лососевых пород. В ней меньше содержание витаминов А и D (которые мы и так можем получить, употребляя продукты или витаминные комплексы), зато количество жирных кислот Омега 3 здесь очень большое!

Статистика неумолима: в рыбе, выращенной в специальных питомниках, содержание Омега 3 стало незначительным по причине использования специальных кормов.

Поэтому особую актуальность приобретает вопрос насыщения организма жизненно необходимыми Омега 3 жирными кислотами с

12 Детский доктор



помощью специальных добавок в пищу.

Чем же так важны Омега 3?

Детям Омега 3 просто необходимы, ведь их применение ускоряет формирование мозжечка, развивает память и повышает интеллект ребенка. Такие дети быстрее учатся читать и писать. Омега 3 благотворно влияют на обменные процессы в организме ребенка и работу кровеносных сосудов, что улучшает кровоснабжение мозга и мозговую деятельность.

Помимо этого, Омега 3:

- являются структурной единицей биологических мембран клеток мозга, сетчатки глаза, обеспечивают нервную передачу между нейронами;
- проникают через плаценту, гарантируя полноценное развитие центральной нервной системы плода;
- способствуют лучшему усвоению кальция и магния клетками;
- снижают уровень холестерина и триглицеридов крови;
- уменьшают проявление аллергии, ускоряют заживление ран и рубцов.



Препарат «Витал Плюс» от Вивасан

Вивасан получает Омега 3 жирные кислоты для препарата «Витал Плюс» из тушки холодноводных рыб методом холодного прессования.

Этот специальный метод очистки рыбного жира – молекулярная дистилляция – гарантирует отсутствие ртути, свинца и других тяжелых металлов.

Гармония с природой, эффективная рецептура, многолетний опыт и современные биотехнологии – вот основа успехов продуктов Вивасан!



Центр здоровья «Вивасан»

Ул. Кольцовская, 30; ул. Хользунова, 60-б

Тел. 8920-407-59-95

(провизор Севрюкова Юлия Петровна)

Ведут прием

ВРАЧИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- эндокринолог
- акушер-гинеколог
- ЛОР
- пульмонолог
- невролог
- уролог-андролог
- аллерголог
- терапевт
- гастроэнтеролог
- дерматолог
- кардиолог

Родители, не забывайте о себе!



ДЕТСКИЙ
ДОКТОР
Медицинский центр

• Медицинский центр «Детский Доктор»

ул. Хользунова, 60-б; Ленинский пр-т, 34

• Медицинский центр «Детский Доктор Плюс»
ул. Беговая, 2/3

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



С наступлением осени с кожи сходит маскировавший мелкие дефекты загар, и на долгую зимнюю память остаются пересушенная ультрафиолетом кожа, мимические морщинки и очаги гиперпигментации.

Осень – идеальное время для косметологических процедур, которые помогут не только восстановиться после лета, но и подготовиться к зиме. В данной статье расскажем о тех из них, которые особенно актуальны для осеннего периода ввиду потребностей кожи и сезонной доступности.

ТОП-2 косметологических процедур осенью

Профессиональный химический пилинг

Пилинг – король осени. Эта процедура помогает повысить упругость, избавиться от мелких дефектов кожи и улучшить цвет лица. В теплое время года делать пилинг нельзя: как именно повлияет ультрафиолетовое излучение на нежную обновленную кожу сложно предугадать, но ничего хорошего точно не будет.

Пилинг – это специальные процедуры, позволяющие обновить кожу, удалив верхний слой эпидермиса. После такой обработки необходима защита от УФ-лучей.

Пилинг основан на таком свойстве, как быстрое самовосстановление (регенерация): в результате удаления слоя омертвевших клеток (толщина которого зависит от типа проводимого пилинга и применяемых средств) с поверхности лица происходит очищение.

Как результат улучшается обмен веществ в коже и между ней и окружающей средой, ускоряется регенерация тканей и синтез коллагена и эластина, улучшается внешний вид покровов. Таким образом, избавившись от мешающих наслоений, кожа оздоравливается и обогащается изнутри веществами, которые придают ей эластичность и упругость, следовательно, омолаживается.

В зависимости от степени воздействия на кожу пилинги подразделяют на поверхностный, срединный и глубокий.

Какой вид пилинга нужен конкретному человеку, определяет врач на процедуре. Соответственно, состав кислот в разных пилингах неодинаковый.

Как любая процедура, пилинги имеют свои **противопоказания**: онкологические



Анна Сергеевна Кузьмичева,
врач-дерматолог, косметолог

заболевания, воспалительные процессы, хронические заболевания (псориаз, экзема), недостаточность важнейших внутренних органов, келоидные рубцы, герпетические очаги, беременность, период кормления.

Инъекционная биоревитализация

Биоревитализация – это инъекционная процедура, в ходе которой происходит насыщение кожи гиалуроновой кислотой, т. е. её увлажнение – как раз то, что нужно после летнего периода.

Гиалуроновая кислота – это гидроколлоид, входящий в состав межклеточного вещества, участвующий в процессах деления и питания клеток, синтеза коллагена и эластина, обеспечивающий увлажнение кожи.

Цель инъекционной биоревитализации – насыщение межклеточного пространства

гиалуроновым гелем и стимуляция выработки кожей собственного коллагена и эластина.

С течением времени возрастные изменения набирают обороты, а гиалуроновой кислоты в организме становится все меньше. Нет кислоты – значит, клетки не могут удерживать воду, как следствие, кожные покровы будут провисать, образуя глубокие провалы или морщины. Процедура биоревитализации используется везде, где имеются проблемы – на лице, шее, в зоне декольте, а также на разных участках тела, обеспечивая необходимый гидрорезерв кожным слоям.

Биоревитализация гиалуроновой кислотой проводится в случаях:

- обезвоживания кожи
- сухости кожи (следует заметить, что обезвоживание и сухость – это разные состояния кожи)
- при расширенных порах и повышенном салоотделении при жирной, проблемной коже
- дряблости (неэластичности) кожи
- наличия мелких рубцов постакне
- землистого цвета лица

Милые дамы, осенний сезон – период активной заботы о здоровье и красоте. В это время у нас есть возможность не только устранить или минимизировать следы летнего отдыха, но и подготовить свою кожу к новому – зимнему – сезону. И, конечно, вне зависимости от времени года мы всегда хотим быть красивыми и ухоженными. Уверены, врачи-косметологи Медицинского центра «Детский Доктор» помогут воплотить в жизнь эти желания вне зависимости от сезона и погоды.

Кузьмичева Анна Сергеевна, врач-дерматолог, косметолог



- наличия морщин
- наличия пигментных пятен

Это курсовая процедура, состоит из 3-4 процедур с интервалом 1 раз в 2 недели. Результат от проведения биоревитализации заметен после одного-двух сеансов. После курса биоревитализации результат сохраняется в течение 3-6 месяцев.

На что вы обратите внимание после прохождения курса процедур?

– Улучшится эластичность кожи, её увлажненность и цвет, мелкие морщинки разгладятся полностью, проявится лифтинг-эффект. Продолжительность полученного результата зависит от биологического возраста человека, темпа «расходования» его организмом гиалуроновой кислоты (учитываются такие факторы, как воздействие ультрафиолетового облучения, общих заболеваний, курение).

Инъекционная биоревитализация имеет следующие **противопоказания**: инфекционно-воспалительные процессы, новообразования кожи, индивидуальная непереносимость гиалуроновой кислоты, беременность и кормление грудью, аутоиммунные болезни, келоидные рубцы.

КОСМЕТОЛОГИЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- лечение угревой болезни
- химические пилинги
- контурная/объемная пластика, увеличение губ
- ботокс, диспорт
- мезотерапия, биоревитализация по лицу и телу
- нитевой лифтинг
- плазмолифтинг
- трихология (лечение выпадения волос)
- удаление папиллом, бородавок, родинок

Первичная консультация косметолога - бесплатно!

Pektrava

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

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Детский массаж – это эффективный способ укрепить здоровье малыша. Многие родители задаются вопросом: «Можно ли делать массаж ребенку самостоятельно?» Ответаем: «Нужно!» Массаж способствует развитию головного мозга благодаря улучшению кровообращения, стимулирует двигательные рефлексы, нормализует работу нервной системы.

В нашей статье мы приведем наглядные примеры массажа и гимнастики, приемы, которые родители могут использовать в домашних условиях, доставив тем самым своему малышу массу положительных эмоций и оказав пользу его здоровью.

Массаж малышу дома

Основные правила при проведении детского массажа:

- Массаж можно выполнять с 3-х недельного возраста.
- На момент массажа у ребенка не должно быть: температуры, кожных высыпаний.
- Продолжительность массажа грудничку не должна превышать 30 – 40 минут.

Рекомендуем родителям отнестись к массажу как к необходимой ежедневной процедуре.

Ход выполнения:

■ Раздеваем ребенка полностью, температура воздуха в помещении должна быть не менее 22°C. Затем выкладываем на спинку на ровную твердую поверхность, предварительно подстелив пеленку.



■ Нежными, слегка надавливающими движениями массируем животик по часовой стрелке. Мама улыбается своему малышу и агукает с ним.



■ Разминаем и поглаживаем ручки и ножки по всей поверхности легкими движениями снизу вверх.



■ Ладонями обеих рук поглаживаем грудную клетку вверх к шее, используя легкое надавливание. Круговыми движениями массируем плечи.



■ Разводим в сторону ручки, затем сводим их вместе (делаем «обнимашки»). Ножки также разводим, согнув в коленях (делаем «лягушку»), после выпрямляем и потягиваем вверх («березка»).



■ Укрепляем наши ручки: вкладываем указательные пальцы в кулачки малыша так, чтобы он обхватил их своей ручкой, и, придерживая, приподнимаем его за ручки на себя, чтобы он потянулся.



■ Поворачиваем малыша на животик и продолжаем массаж. Поглаживаем спинку полными ладонями по всей поверхности. Легкими разминающими движениями пальцев рук слегка сдвигаем кожу малыша снизу вверх. Разглаживаем вдоль и поперек.



■ Уделим внимание пояснице и ягодицам. Круговыми движениями ладоней, слегка надавливая, проминаем самые «вкусные» части малыша.





Присылайте забавные высказывания ваших детей!

Лучшие мы разместим в журнале!

■ Перейдем к задней поверхности ножек и легкими движениями помассируем их, слегка сдавливая всей ладонью. После поглаживаем, слегка потряхивая, каждую ножку.



■ Переходим к ладонкам и пяточкам. Большим пальцем надавливаем на подошву от пальчиков к пятке, рисуем 8-ку по всей поверхности стопы. Поглаживаем стопу со всех сторон, перебирая каждый пальчик. Делаем то же и с ладонками, массируем ладонку большим пальцем.

Уверены, данные приемы массажа при их регулярном выполнении помогут укрепить вашу связь с малышом и подарят вам обоим отличное настроение! А если вы захотите получить максимум благотворного воздействия от массажа – приглашаем к специалистам в Бассейны «Остров Детства»!

Благодарим Матвееву Екатерину Владимировну и Бассейны «Остров Детства» за предоставленный мастер-класс и Новичихина Владислава за участие в фотосессии.

Реклама

Хотите оздоровить Вашего малыша?

ДВА БАСЕЙНА

Остров
Детства

для детей от 1 мес. до 3 лет
для детей с 3 до 7 лет

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



Скидка 15% на абонемент детям от 0 до 3 месяцев

ул. Беговая, 225 б www.островдетства.рф тел. (473)280-280-0



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО

- Новорожденные не могут плакать в прямом смысле слова. Конечно, они могут кричать, но почти до трех недель у детей фактически не могут появляться слезы.
- От рождения до приучения ребенка пользоваться туалетом родителям приходится покупать около 8000 подгузников.
- Самая старинная игрушка найдена на территории постсоветского пространства, она датируется пятым веком до н. э. Игрушка представляет собой куклу из глины размером более шести сантиметров. Уникальным является то, что руки и ноги этой куклы могут двигаться.
- Ваш ребенок, вероятно, не будет помнить ничего, что с ним происходило до трех лет. Этому явлению психологи дали название «инфантильная амнезия» или «амнезия детства». Согласно исследованиям, дети могут помнить события, которые с ними случились даже в возрасте одного года, но во время роста они преимущественно полностью теряют воспоминания про свои молодые годы.
- Мало кому известен интересный факт про детей, что отпечатки пальцев у них формируются еще на этапе, когда они находятся в животиках своих мам. Процесс запускается на первом триместре беременности, когда еще даже не все внутренние органы начинают формироваться.
- Малыши обладают невероятной силой, поскольку способны поднимать предметы, вес которых равен им самим.
- Утенок считает мамой того, кого увидел первым после рождения. Это явление называется «импринтинг», или «запечатление», или «синдром утенка».
- Самая известная компания детских конструкторов «Лего» за годы своего существования выпустила их столько, что на каждого жителя планеты приходится по 30 элементов. В последнее время участились случаи проглатывания малышами мелких деталей, поэтому в пластмассу стали добавлять особое вещество, которое светится на рентгеновских снимках.



Интервью с заведующей лабораторией Медицинского центра «Детский Доктор»

МУХИНОЙ Еленой Вячеславовной

Е. В., расскажите о Вашем пути в медицине. Что подтолкнуло Вас погрузиться в мир пробирок и химических элементов?

Я очень люблю химию и всегда хотела быть преподавателем в ВУЗе. Но неожиданно на пятом курсе мой научный руководитель открыла для меня мир лабораторной диагностики. Мне стало так интересно, что я решила: пока во всем не разберусь – не успокоюсь.

Какой Вы видите свою роль в цепочке «пациент-диагноз-лечение-результат»?

В этой цепочке я вижу ключевую роль лабораторных данных. Ни один лечащий врач ни при каких обстоятельствах не начинает действий без анализов, без обследований. Он может предполагать, догадываться, но принимать решения, ставить диагнозы он должен только на основании лабораторных данных.

Что Вы цените в своей профессии?

В своей профессии я ценю точность, честность, решительность, уверенность и грамотность. Нам нельзя ошибаться, ведь от этого зависит здоровье людей. Эти качества мне близки по своей сути, и они распространяются на все сферы моей жизни.

Каждая медаль имеет две стороны. Какая оборотная сторона медали под названием «врач-лаборант»? С какими сложностями приходится сталкиваться в ходе профессиональной деятельности?

Часто возникает много спорных вопросов, есть результаты на границе норма-патология. В таких случаях мы приходим к коллегиальным решениям,



перепроверяем результаты, консультируемся с внештатным специалистом по лабораторной диагностике.

Не раз слышала такое выражение, как «контроль качества». Думаю, читателям было бы интересно узнать, что это такое и почему это так важно. Как контроль качества организован в лаборатории «Детского Доктора»?

Контроль качества в лаборатории – это обязательная норма, без которой у нас не начинается день. На все виды анализов у нас закупаются контрольные материалы и проводится внутрилабораторный контроль качества. Благодаря этому мы работаем спокойно и уверенно, зная, что у нас все точно. Также лаборатория ежегодно успешно участвует в ФСВОК (Федеральная система внешнего контроля качества из Москвы).



Сейчас нет недостатка в медицинских лабораториях в нашем городе. Что отличает лабораторию «Детского Доктора» от других? Перечислите пять основных преимуществ, благодаря которым клиенты возвращаются сюда вновь.

Это, безусловно, наша теплая уютная обстановка, которая так важна для клиентов, особенно детей. Лаборатория принимает анализы до 17 часов, что согласится, очень важно, когда идет речь о грудных детях со своим режимом, или в ситуациях, когда врачу требуется оперативно принять важное решение (например, назначать антибиотики или нет). Также мы гордимся самыми быстрыми сроками выдачи результатов исследований, всего 2 часа на большинство анализов. Мы ценим время наших пациентов и стараемся помочь быстрее решить проблемы, с которыми к нам обратились. Только в нашей лаборатории широко практикуется пальцевой забор, что имеет большое значение для детей. Из пальца можно сдать кровь не только на общий анализ, но и почти все биохимические показатели, микроэлементы. Такие распространенные анализы, как антитела к гельминтам, лямблиям, аскаридам, к цитомегаловирусу, вирусу Эпштейн-Барр только у нас можно сдать из



пальца. Каждый общий анализ крови у нас проводится с обязательной микроскопией мазка крови, что более точно позволяет описать морфологический состав клеток крови.

К тому же мы регулярно учитываем спрос на необходимость введения новых исследований и постоянно добавляем что-то новое, чтобы и взрослые, и дети в нашем центре могли найти все необходимое для решения проблем.

Мы стараемся для наших пациентов и приглашаем и детей, и их родителей в лабораторию «Детского Доктора»!

КОМПЛЕКСНЫЕ ОСМОТРЫ ГРУДНИЧКОВ

в 1, 3, 6, 9, 12 месяцев

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



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

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Каждому родителю, конечно, важно, чтобы его малыш был умным и достигал хороших результатов, заданных учебным планом. Однако когда оценки или уровень IQ становятся манией, способом помериться силами в игре «не хуже, чем у людей», родителям стоит призадуматься и ответить на вопрос: «Помогут ли оценки стать счастливым и успешным моему ребенку?» IQ отражает всего лишь один набор способностей. Без эмоционального интеллекта, социальных навыков даже гениям приходится трудно.

Эмоциональный интеллект

Связь между эмоциональным интеллектом и успехом у сверстников обнаруживается уже в детских садах. Эмоциональный интеллект и IQ (коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека) идут рука об руку.

Эмоциональный интеллект – это явление, которое объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, намерения и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению.

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта имеет в дошкольном, младшем школьном и подростковом возрасте.

Низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к закреплению комплекса качеств, названного алекситимией. Алекситимия – затруднение в осознании и определении собственных эмоций – повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых.

На формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных свойств, как эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе, внутренний локус контроля (готовность видеть причину происходящих событий в себе, а не в окружающих людях и случайных факторах) и эмпатия (способность к сопереживанию). Таким образом, развивая эти качества ребенка, можно повысить уровень его эмоционального интеллекта.

Анна Николаевна Кугук, педагог-психолог Центра психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства», подобрала для вас игры, которые помогут развить эмоциональный интеллект вашего малыша.

«Эмоция сегодняшнего дня»

Цель: умение осознавать и принимать свои чувства.

Ход игры: Заранее распечатайте все эмоции на картинках, используя, например, изображения любимого героя. Предложите ребенку посмотреть и выбрать, какая картинка отражает его настроение. Будьте честны и выберите «свою» картинку-эмоцию, и расскажите малышу историю, связанную с ней. Это придаст смелость ребенку в выражении своих эмоциональных состояний и повысит уровень доверия между вами.



Интересно:

Исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% – всем известный IQ. Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Гораздо важнее, чтобы ребенок развивал способности эмоционального интеллекта.



«Угадай эмоцию»

Цель: умение различать и называть эмоции, повышает эмоциональную чуткость и внимательность.

Ход игры: Покажите ребенку картинку с ситуацией / короткий сюжет из мультфильма или поиграйте, весело гримасничая и показывая самостоятельно разнообразные эмоции. Предложите ему угадать, какую эмоцию он видит. Пусть малыш попробует изобразить ее сам. Меняйтесь ролями и приглашайте поучаствовать остальных членов семьи.



Кугук Анна Николаевна
педагог-психолог Центра
психолого-педагогической помощи
и развития «Остров Детства»

«Нарисуй свою эмоцию»

Положительные переживания ребенка зачастую не приносят родителям сложностей. Но что делать, если ребенок испытывает отрицательные эмоции? Он чего-то боится, злится или испытывает тревогу и беспокойство?

Цель: возможность прожить и справиться с негативными эмоциями и чувствами.

Ход игры: Предложите ребенку создать необычную картину. Выбрать любые краски и рисовать что угодно и как угодно. Не поправляйте ребенка, чтобы он не рисовал! Может быть, он решит просто покрыть весь лист черной краской или хаотично наносить различные мазки, возможно, будет прорисовываться какая-то фигура. Не комментируйте, не оценивайте,

не просите объяснить. Просто будьте рядом, давая тем самым психологическую опору, надежность и безопасность своему ребенку. После того как рисунок будет завершен, спросите, нравится ли он ребенку. Хочет ли он его оставить? Если «да» – ничего не делайте (рисунка, ребенок прожил негативные эмоции, и это помогло ему почувствовать себя лучше). Если ответ будет «нет» – предложите ребенку поэкспериментировать. Пусть возьмет яркие, веселые цвета и дорисует ими свою картину. Возможно, она полностью изменит цвет! Это поможет ребенку выйти в ресурсное состояние и переведет его в другие положительные чувства.

Данные упражнения позволяют лучше узнать вашего ребенка и дают возможность малышу понять самого себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. Более того, они разовьют сочувствие и понимание по отношению к другим людям, что поможет ребенку в налаживании социальных контактов, адаптации, приобретении новых знаний и умений.

Развивать ребенка - это просто!

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



Реклама

Центр психолого-педагогической помощи и развития "Остров Детства"



адрес: Ул. Вл. Невского, 38/3,
Тел. 280-14-08
https://vk.com/ostrov_detstva_vrn
@ostrov_detstva_vrn



Для многих родителей тема детского сада чаще всего волнительна и тревожна. Это особенно сложно в тех случаях, когда родители сами получили негативный опыт от посещения детского сада. Важно понимать, что в детском саду ребенок делает первые шаги к своей социализации. Сейчас осень, а это значит, что кто-то из детей уже пошел впервые в детский сад, а кому-то это только предстоит. В данной статье детский психолог Медицинского центра «Детский Доктор» Юлия Владимировна Кладова поделится с вами рецептами успешной адаптации ребенка в садике.

Детский сад: правила успешной адаптации

Если говорить про возраст, то лучшим возрастом для начала посещения детского сада считается 3 года. Это возраст, когда у ребенка сформировалось такое понятие, как «константность объекта», то есть когда он знает, что мама ушла, но она обязательно вернется. Этот фактор является одним из важнейших для успешной адаптации ребенка. В случаях, когда такое понятие не сформировано, ребенку особенно невыносимо быть без мамы в детском саду. Ему кажется, что мама ушла и «никогда» за ним не вернется.

Перед началом посещения детского сада важно «подогнать» домашний **распорядок дня** под распорядок в детском саду. Особенно это касается дневного сна. В идеале сон в детском саду и сон дома должны совпадать. Готовиться к этому моменту нужно заранее, так как субъективно дети воспринимают время иначе. Например, для ребенка в возрасте 3 лет 1 год – это третья часть его жизни. Соответственно, 30 минут воспринимаются детьми иначе, чем взрослыми людьми. Для ребенка это много! И этот момент важно учитывать и переходить на нужное время постепенно.

К 3 годам у ребенка уже есть потребность в общении с другими детьми. В психическом плане ребенок уже отделился от мамы, он начинает активно



взаимодействовать с окружающими людьми. Чтобы это взаимодействие было успешным, ребенка надо **учить общаться**, знакомиться с другими детьми, развивать навыки самопрезентации. Здорово, когда родители показывают, как надо знакомиться, что при этом надо говорить и делать. Сначала дети могут стесняться, тащить вас за руку, чтобы вы вместо него познакомились с девочкой или мальчиком. Но если эти навыки тренировать, то результат не заставит себя долго ждать. В моей практике было много случаев, когда сложности в детском саду возникали лишь потому, что ребенок не умел знакомиться. Этому детей надо учить!

То же самое можно сказать и про игру детей. Детей надо **учить играть**, ведь именно игровая деятельность является ведущей у детей дошкольного



возраста. Это та общая реальность, которая их объединяет. Поэтому мнение родителей, что ребенок сам может научиться играть, не всегда верно. Конечно, он может и сам, но намного интереснее играть с кем-то, сначала этим человек становится мама или папа, а потом ребенок переносит этот опыт в условия детского сада и посредством игры взаимодействует с другими детьми.

Ребенку будет значительно легче в детском саду, если у него будут развиты **навыки самообслуживания**. То есть ребенок может самостоятельно есть, одеваться/раздеваться, обуваться/разуваться, ходить в туалет. Заранее позаботьтесь о том, чтобы обувь в детском саду была удобная и ребенок мог сам ее обуть. Желательно, чтобы обувь была на липучках, а не на шнурках. Кроме того, важно, чтобы к моменту посещения детского сада ребенок уже имел опыт ожидания, мог соблюдать правила, умел справиться с отказом. Все перечисленное возможно лишь в том случае, когда родители дают ребенку подобный опыт в домашних условиях: учат его навыкам самообслуживания, соблюдают определенные правила дома, отказывают ребенку, когда не могут дать ему желаемое.



Будьте готовы к тому, что дети часто болеют в детском саду, это в основном связано с периодом адаптации,



Ведущая рубрики
Кладова Юлия Владимировна, детский психолог МЦ «Детский Доктор»

который может длиться до полугода, у некоторых детей дольше. В период болезни важно соблюдать правила, например, если ребенок смотрит мультики 15 минут в день, то это правило должно распространяться и на период болезни. Иначе ребенок поймет, что «болеть – это выгодно», и в дальнейшем будет пользоваться этим приемом. Другими словами, как бы вам ни было жалко, как бы вы ни переживали по поводу болезни малыша, правила должны соблюдаться.

Поделитесь с вами рекомендациями, которые при регулярном использовании будут эффективными и действенными:

■ Не опаздывайте в детский сад: ни утром, ни вечером. Если Вы приходите позже всех утром, то ребенку будет сложнее влиться в процесс, так как дети уже играют: они разбились на группы, придумали игры и взаимодействуют. Если Вы опаздываете вечером и позже всех забираете ребенка из детского сада, то ребенку кажется, как будто его «забыли».



■ Чем больше социальных контактов у родителей, тем больше – у ребенка. Будьте активны в детском саду, общайтесь с другими родителями и детьми. Таким образом Вы показываете пример своему малышу, как надо общаться.



■ Разрешайте конфликтные ситуации с воспитателями сразу. Ребенок будет

Когда ребенок начинает вести себя так же, как дома, выполняет правила, рассказывает про друзей, у него есть желание посещать детский сад, то можно говорить про успешную адаптацию. Если спустя время после начала посещения детского сада или в процессе Вы обнаружили изменения в поведении ребенка, его настроении, то следует обратиться за помощью к специалисту.

чувствовать Ваше напряжение. Еще важный момент: не бывает двух любимых воспитателей. Поэтому абсолютно нормально, если ребенок к одной воспитательнице «бежит со всех ног», а к другой – идет неохотно.

■ Не давайте ребенку в детский сад дорогие игрушки. Если даете – будьте готовы к тому, что они могут быть сломаны, а ребенок расстроен.

■ Если маме/папе по какой-то причине сложно водить ребенка в детский сад, то этим должен по возможности заниматься тот из родителей, у которого меньше сопротивления и негативных эмоций, – родитель, который спокойно относится к посещению сада и считает это необходимостью.

■ Не затягивайте прощание с ребенком. Чем дольше Вы будете прощаться, тем сложнее Вам будет уйти, а ребенку Вас отпустить.

С уважением, **Кладова Юлия Владимировна**, детский психолог МЦ «Детский Доктор»

ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

Реклама

при

- **возрастных кризисах;**
- **сложностях взаимоотношений детей и родителей;**
- **капризах, истериках, плохом поведении детей;**
- **детских страхах**



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

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Экстренное отлучение от груди

К сожалению, иногда обстоятельства складываются таким образом, что приходится экстренно отлучать ребенка от груди. Это может происходить в таких ситуациях, как:

- госпитализация матери;
- необходимость принимать лекарства, несовместимые с кормлением ребенка;
- ситуации в семье, требующие отъезда матери;
- ребенок кусается или травмирует зубами грудь;
- другие непредвиденные обстоятельства.

В большинстве случаев, когда на первый взгляд невозможно продолжать кормление, можно кормить или значительно смягчить обстоятельства:

- отложить операцию,
- подобрать препараты, совместимые с грудным вскармливанием,
- взять няню и ребенка с собой в поездку,
- продолжить кормление грудью после того, как обстоятельства исчерпают себя, поддерживая лактацию регулярными сцеживаниями.

Иногда матери резко отлучают от груди ребенка еще и по следующим причинам:

- находясь в состоянии стресса: «Всё, конечно, хорошо, но продолжается слишком долго!»
- изменение уровня гормонов, например, с приходом менструаций, с применением контрацептивов;
- из-за критики со стороны других людей;
- в надежде, что ребенок будет лучше



спать, кушать, станет менее привязанным к вам;

- усталость от кормления физическая и эмоциональная.

Сначала надо всё хорошо обдумать, затем принять решение и придерживаться его. Если получится, сделайте это как можно менее травматично для себя и ребенка.

Несколько советов для этой ситуации:

- Не употребляйте молокогонные продукты.
- Носите плотный, но не тесный бюстгальтер.
- Избегайте ситуаций, в которых мысли о кормлении могут спровоцировать приливы молока.
- Не перевязывайте грудь.
- Ароматические масла мяты, шалфея, а также настои из этих трав снижают выработку молока. Компрессы из капустных листьев тоже уменьшают дискомфорт и снижают выработку молока.



■ Обратитесь к консультанту по грудному вскармливанию, врачу (маммологу или акушеру-гинекологу) и проведите прекращение лактации под его контролем.

■ Не увлекайтесь сцеживаниями, сцеживайтесь только с наступлением дискомфорта до чувства облегчения.

■ Попросите врача выписать обезболивающие средства. Теперь, когда вы не кормите ребенка, вы можете принимать любые препараты.

Как отлучение от груди воздействует на мать?

Физические перемены. Изменение гормонального фона. Уровень гормонов после прекращения кормления становится таким, каким был до беременности. Вы можете опять забеременеть, даже если вы ненамного сократили количество прикладываний ребенка к груди. Например, с вводом прикорма.

Изменение груди. Чтобы грудь полностью перестала выделять молоко, может потребоваться несколько месяцев. Некоторые женщины могут сцеживать несколько капель молока даже спустя несколько лет после окончания кормлений. Помните, что на выработку молока влияет стимуляция сосков, и, если вы будете регулярно проверять наличие молока в груди, вы его обязательно обнаружите.

Восстановление размера груди. Вероятнее всего, грудь станет меньшего размера и менее упругой, чем была до беременности. Это происходит по причине вынашивания ребенка, а не его кормления грудью. Большинство женщин говорят, что грудь становится прежнего размера примерно через год после завершения грудного вскармливания. Если мама поправилась или похудела за период вскармливания ребенка грудью, то это тоже может сказаться на размере груди.



Дискомфорт. Если при уменьшении прикладываний к груди вы испытываете неприятные ощущения, грудь переполняется, то можно сцеживать немного молока, как бы «до чувства облегчения», но не перестарайтесь, чтобы не вызвать выработку еще большего количества молока. Если вы ощущаете переполненность груди практически постоянно, замедлите темпы отлучения от груди.

Эмоциональные перемены. Состояние растерянности, удивления, отверженности. Чувство печали, апатия, несобранность, бессонница, перепады настроения, слезы. Агрессивность, депрессия, подавленность. Всё это возникает из-за резкого снижения уровня пролактина, основного гормона лактации. Часто так бывает при экстренном отлучении ребенка от груди. Если отнятие от груди происходит постепенно, то и уровень гормонов снижается медленно, и гораздо меньше вы будете ощущать эмоциональный дискомфорт.



Будьте готовы, что вы услышите «народные» способы прекращения лактации, которые применять категорически не рекомендуется, если вы хотите сохранить своё репродуктивное здоровье.

«Перетягивание груди» – в действительности вам станет только хуже, может подняться температура, можно спровоцировать закупорку молочных протоков, травмировать нежную железистую ткань молочной железы, получить мастит – воспаление железистой ткани груди. Интересно, что истинные причины «перетягивания груди» канули в лету. В давние времена женщины иногда действительно перетягивали грудь плотным куском ткани, чтобы показать подросшему малышу, что «сиси нет», мама «стала плоской». Тем самым прекращались попытки приложиться к груди. К этому моменту молока в груди у матери практически не было, и это не приводило к серьезным проблемам с грудью.



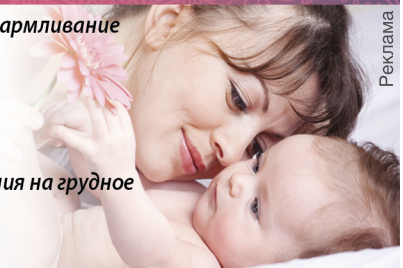
консультант
по грудному вскармливанию
Херувимова Елена Николаевна

Лекарственные препараты, подавляющие лактацию. Это гормональные лекарственные средства, которые грубо вмешиваются в тонкие настройки гормонального фона женщины, имеют многочисленные побочные эффекты и часто малоэффективны. Во многих цивилизованных странах они изъяты из свободной продажи в аптеках.

Подготовлено Херувимовой Еленой Николаевной, консультантом по грудному вскармливанию МЦ «Детский Доктор», по материалам Ольги Владимировны Евтух, руководителя Центра подготовки консультантов по грудному вскармливанию и помощи кормящим мамам «Мама-Сити»

Помощь мамам в установлении успешного грудного вскармливания:

- как правильно организовать грудное вскармливание
- как кормить при проблемах с грудью
- как правильно сцеживать грудь, хранить и создавать банк молока
- что делать при недостатке молока
- как перейти со смешанного вскармливания на грудное
- основы введения прикорма
- как «мягко» отлучить ребенка от груди
- подготовка беременных к успешному грудному вскармливанию



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



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

С уважением, **Анна Антупко**, юрист

тел.8 (908) 135-66-13

pravo.valery@gmail.com

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

juristmsk.com

<https://vk.com/yurmsk>

Если биологический отец дал согласие на усыновление своего ребенка другому мужчине, и решение суда об усыновлении есть, в каких случаях биологический отец может вернуть отцовство?

Мария

Здравствуйте, Мария!

Согласие на усыновление своего ребенка другим лицом дается в нотариальной форме, усыновление устанавливается в судебном порядке. То есть процедура является более чем серьезной, и при рассмотрении дела об усыновлении суд оценивает ситуацию объективно и принимает взвешенное, документально подтвержденное решение. После такого решения об усыновлении биологический отец теряет все права на ребенка, а усыновитель обретает. Впоследствии, чтобы оспорить решение суда об усыновлении, надо иметь веские основания для подачи такого заявления в суд. Но по опыту в данных вопросах могу вам точно сказать, что таких заявлений единицы.



Фотограф Мария Дроздова

Насколько законны сборы в детском саду, если собирает родительский комитет на нужды группы? И если деньги собираются на нужды сада (ремонт и проч.), законно ли это? Можно ли не платить?

Александра

Здравствуйте, Александра!

Вопрос сейчас актуальный, и как поступить – ответ неоднозначный в связи с моральной стороной вопроса. Деньги на нужды детского сада уже заложены в той сумме, которую вы ежемесячно оплачиваете за содержание вашего ребёнка в дошкольном учреждении. То есть сбор таких средств – это дело добровольное и не является обязательным для родителей. Родительский комитет также может инициировать вопрос по сбору денег только в добровольном порядке, ни в коем случае не путём угроз и вымогательств. То есть вы имеете право не платить.



Здравствуйте! Скажите, пожалуйста, могут ли ребёнка поставить на учёт в детскую комнату полиции по заявлению от родителей мальчика, с которым мой сын подрался в школе? У потерпевшего на лице синяки. Мать заявила, что снимет побои и подаст заявление в полицию. Сын утверждает, что тот первым полез. Им по 11 лет. Сын отличник, в школу по поводу драк не вызывали ни разу. Спасибо.

Светлана

Здравствуйте, Светлана!

Да, заявление в полицию от родителей другого мальчика может быть причиной постановки на профилактический учет в подразделение полиции по работе с несовершеннолетними (ПДН). Если родители пострадавшего мальчика обратились в травмпункт и получили заключение о побоях, то, скорее всего, они подадут заявление в полицию о причинении вреда их ребенку. В силу возраста привлечь к ответственности вашего сына не смогут, но вот направить протокол о факте такого правонарушения для рассмотрения в ПДН инспектор может. После рассмотрения протокола комиссия выносит решение о постановке на учет несовершеннолетнего. Но при рассмотрении материала, поступившего от инспектора, обязаны заслушать мнение законных представителей, то есть Вас. Вы можете предоставить максимум положительных характеристик в отношении своего сына, это будет иметь важное значение. После составления протокола начальник районного отдела полиции его утверждает и принимает решение о постановке на учет несовершеннолетнего или об отсутствии необходимости в такой постановке.

Здравствуйте! Ситуация такая: мы не расписаны, и у нас родился ребенок, записали ребенка на отца. Сейчас мы окончательно разошлись и живем отдельно. Отец требует общаться с ребенком на его стороне в определенные дни и в определенное время. Ребенок еще младенец 3 месяцев, но кормлю смесью. Я не запрещаю видеться с ребенком на моей стороне. Могу ли я отказать отцу общаться с ребенком на его стороне?

Елена

Здравствуйте, Елена!

В общении ребенка и его отца вы не можете отказать совсем, так как отец в соответствии с семейным законодательством РФ имеет такие же права на общение с ребенком, как и вы. Но в силу малолетнего возраста ребенка и большой привязанности к матери (в том числе возможное почасовое грудное вскармливание), вы можете настаивать на встречах именно на вашей территории. Если прийти к мирному урегулированию данного вопроса не получится, то вы или отец ребенка можете обратиться в суд с исковым заявлением об определении порядка общения с ребенком. Причины должны быть уважительными.





Друзья, поздравляем, наступила «вкусная» осенняя пора! «Почему «вкусная»? – спросите вы. А посмотрите на эти яркие краски листвы и щедрость осенней природы! Да и что нам мешает сделать эту осень «вкусной» в прямом смысле слова? Как нам кажется, ничего! Особенно когда в дело вступают настоящие волшебники – Королевство праздников «ТРОН», ведь они умеют сотворить фееричное настроение даже в самую хмурую погоду.

Букет из конфет своими руками

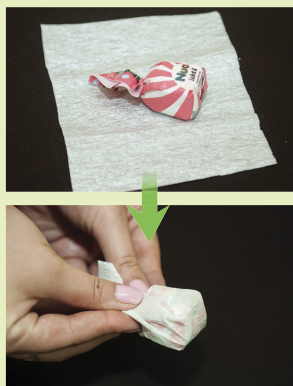
И сейчас у нас будет «шоколадный дождик» – помните, как в мультике? Ведь мы превратим обычные шоколадные конфеты в чудесный букет, которым можно не только любоваться, но и который можно съесть или преподнести в качестве милого подарка любимым.

Нам понадобится:

- термопистолет
- конфеты
- ножницы
- шампура
- леска
- любая упаковочная или гофрированная бумага



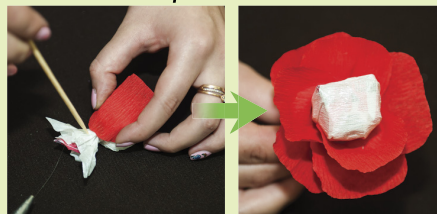
ШАГ 1 Берем конфету и прямо в обертке заворачиваем ее в небольшой кусочек белой бумаги – это будет пестик нашего цветка, кончик закрепляем леской.



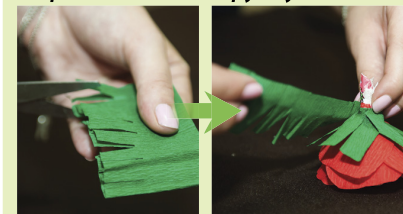
ШАГ 2 Берем несколько кусочков красной бумаги, собираем их стопкой и обрезаем углы, формируя овал или сердечко. Это наши лепестки.



ШАГ 3 Используя термопистолет, наклеиваем наши лепестки вокруг пестика-конфетки.



ШАГ 4 Единую полоску зеленой бумаги режем елочкой и приклеиваем вокруг бутона.



ШАГ 5 Не будем забывать и про стебель цветка. Берем длинную полоску бумаги и обматываем ее вокруг шампура, сажая на клей. Место стыка закрываем с помощью гофрированной бумаги того же цвета.



Наша красота готова! Остается только завернуть наши цветы в кусочек любой красивой бумаги или специальной флористической ткани (фетр, сизаль, органза, мешковина), и вкусные конфеты превратятся в настоящий букет, способный обрадовать любого! Творите сами, творите вместе с ребенком и получайте удовольствие от процесса!

Благодарим Королевство праздников «ТРОН» за предоставленный мастер-класс!

НОВЫЙ ГОД 2019

Утренники по билетам в Домике Деда Мороза
 «Ми-ми-мишный Новый год» (1,5 - 4 года)
 «Супергерои и Лол-агенты Деда Мороза» (5-7 лет)
 Выезды Деда Мороза и Снегурочки на дом
 "Чудеса в Морозном Королевстве":
 элементы шоу-программ
 необычный реквизит
 подарок из рук Деда Мороза

Новинка! Новогодний Мишка Тедди!

Б. Победы, 50 В
 Т. 280-28-30,
 8908-134-45-98

trон_vrn
https://vk.com/tron_vrn
www.праздникдетский.рф



ТРОН
 королевство праздников



Осенне-зимний салат

Если вдруг вы решили с понедельника сесть на диету, то у меня для вас кое-что есть! Порций 2-3. Время приготовления 15 мин.

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и замариновать в смеси сахара, соли и уксуса, разведенного водой. Оставить примерно на 10 минут. Пока лук маринуется, готовим остальные ингредиенты. Орехи обжариваем на сухой сковороде. Взбиваем вилкой оливковое масло с лимонным соком. Имбирь чистим и натираем на очень мелкой терке, смешиваем с заправкой. Часть заправки выливаем на салатные листья, перемешиваем. Яблоко разрезаем пополам, удаляем сердцевину, затем нарезаем тонкими дольками.



Подписывайся

@lwannabechef

Ведущая кулинарных мастер-классов - **Елизавета Фрайман**, 43 года.

«Некоторое время назад я стала мамой двух девочек 3 и 4 лет. Да-да, так бывает. Последние 20 лет жила за границей. Оттуда привезла с собой столько вкусных историй, что пришлось открыть свою группу на Фейсбук.

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



Вам понадобится:

- Гранат – 1/2 шт.
- Зеленый салат – 1 пучок
- Красный лук – 1 шт.
- Яблоко сладкое – 1 шт.
- Кедровые орехи – 30-50 гр
- Свежий имбирь – 1 см
- Сахар – 2 ч. ложки
- Соль – 1 ч. ложка
- Уксус – 1 ч. ложка
- Вода – 3 ч. ложки
- Оливковое масло – 2 ст. ложки
- Сок лимона – 1/2 ст. ложки
- Перец по вкусу

Далее вынимаем лук из маринада. Смешиваем все ингредиенты салата, кроме зёрен граната. Выливаем остатки заправки, солим и перчим по вкусу и ещё раз аккуратно перемешиваем, чтобы яблочные дольки не сломались. Сверху посыпаем зёрнами граната. Наше блюдо готово!

Намазка из тунца

Вам понадобится:

- Тунец консервированный кусочками (в воде) – 2 банки
- Красный перец – 1 шт.
- Солёные огурцы – 1 шт. (небольшой)
- Черные маслины без косточек – 6-7 шт.
- Майонез – 3-4 ст. ложки
- Черный перец – по вкусу



В наш век информатики и вычислительной техники тунца, как и икру, лучше покупать в стеклянной банке, чтобы быть уверенным, что надпись на этикетке соответствует содержанию.

Тунец вынимаем из банки, воду сливаем, рыбу мнем вилкой. Перец очищаем от семечек и очень мелко нарезаем. Кубиками такого же размера нарезаем солёный огурец. Маслины нарежьте полукольцами или даже четвертинками, если они крупные. Смешиваем все ингредиенты, заправляем майонезом и перчим. Девиз блюда – быстрота и натиск. 10-15 минут, и все готово!



Цыпленок табака

Этот рецепт – подтверждение фразы «Все гениальное – просто», потому что за 20 минут можно сварить не только макароны, но и цыпленка табака пожарить!

Разрезаем цыпленка по грудке и максимально разворачиваем, чтобы стал плоским. Солим, перчим, добавляем паприку. Нагреваем на сковороде подсолнечное масло. Бросаем туда раздавленный зубчик чеснока вместе со шкуркой. Если есть свежий розмарин, и его туда же! Обжариваем несколько минут, пока они не отдадут маслу свой аромат. Затем все вынимаем и кладем туда цыпленка. Жарим таким образом с каждой стороны примерно минут по 10 до золотистой корочки. Пока все это жарится, выдавливаем чеснокодавкой 2-3 зубчика чеснока и берем грамм 20 сливочного масла. И нагреваем все это, пока масло полностью не станет жидким. Тогда же можно добавить маленькую щепотку розмарина. Далее – нагреть духовку до 180 градусов, переложить готового цыпленка в форму для запекания, обильно смазать чесночным маслом, отправить в духовку минут на пять. Больше вы все равно не выдержите!

Вам понадобится:

- Цыпленок – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Розмарин
- Сливочное масло – 20 г
- Подсолнечное масло для жарки
- Паприка
- Соль, перец



Картофельная лазанья



Если вам захочется блеснуть перед гостями эффектной подачей, предлагаю немного заморочиться и приготовить это блюдо с картинкой!

Картошку чистим и нарезаем тонкими кружочками, заливаем кипятком и оставляем пропариться на очень маленьком огне.

Баклажан нарезать кубиками небольшого размера, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать травами или зирой и отправить в духовку минут на 10-15. Или слегка обжарить на сковороде. Лук почистить, нарезать кубиками и пожарить на масле до золотистого цвета.

Смешиваем фарш с луком и баклажанами, добавляем специи. В отдельной миске смешиваем все ингредиенты для соуса. Круглую форму смазываем маслом и выкладываем по бортику картошку. Затем слой фарша, затем снова картошку и так далее, пока не закончатся продукты. Заливаем сверху все соусом и отправляем в разогретую на 180 градусов духовку на 40 минут.

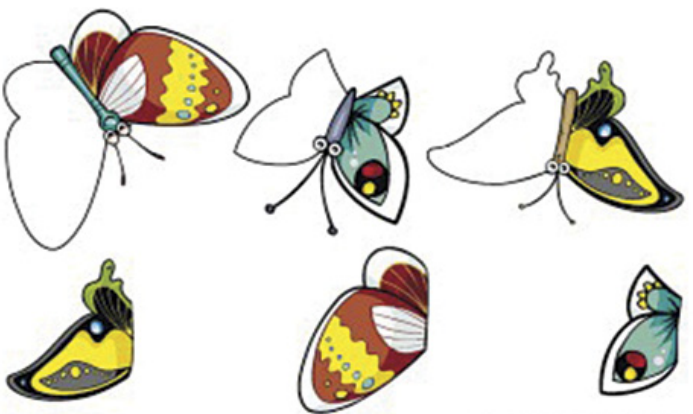
Вам понадобится:

- Картофель – 5 шт.
 - Мясной фарш – 500-600 гр
 - Лук – 1 шт. большой
 - Баклажан – 1 шт. большой
 - Кумин (зира)/прованские травы – 1-2 ч. ложки
 - Суш. чеснок – 1 ст. ложка
 - Соль, перец по вкусу
- Для соуса:**
- Банка любого соуса для пасты с чесноком и травами – 1 шт.
 - Оливковое масло – 1/4 стакана
 - Паприка – 1 ст. ложка
 - Суш. чеснок – 1 ст. ложка
 - Вода – 1/2 стакана





Чего не хватает у каждого из этих предметов?



Какое крылышко подойдет каждой из бабочек? Соедини их линиями

Найди закономерность. Какой рисунок должен быть в пустой клетке?



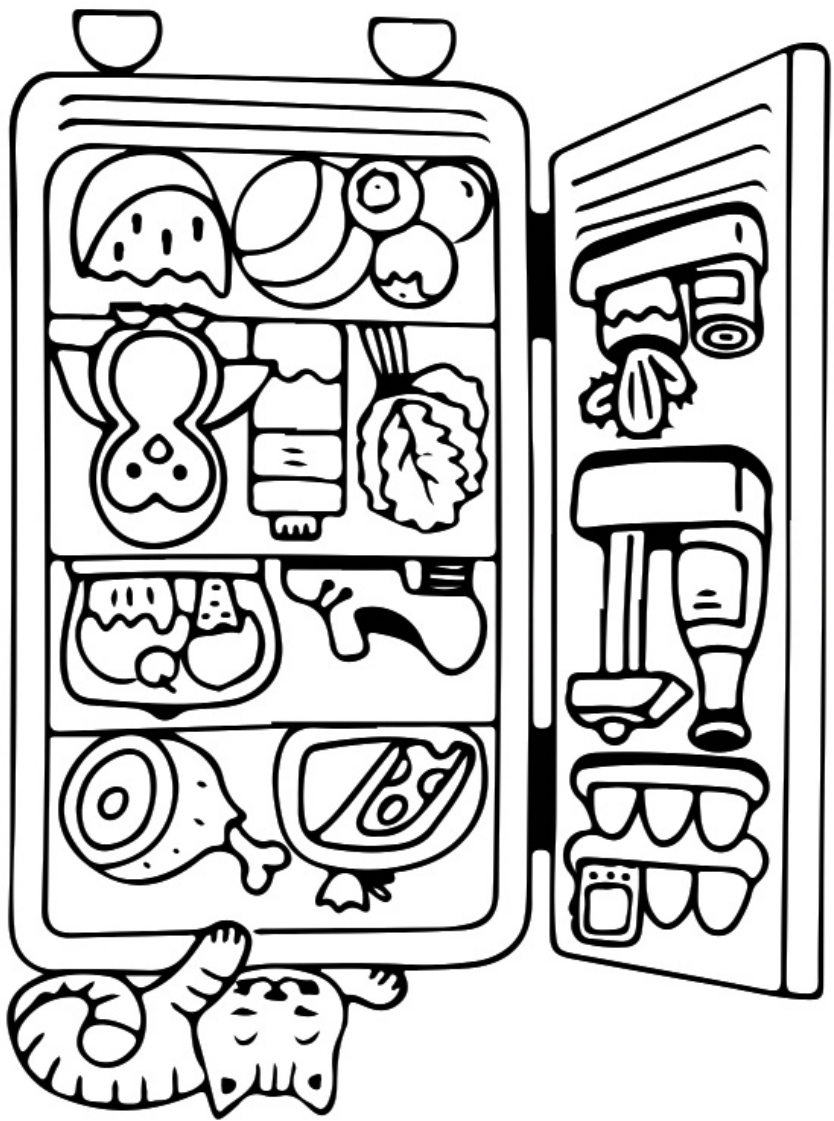
Найди и соедини
половочки предметов



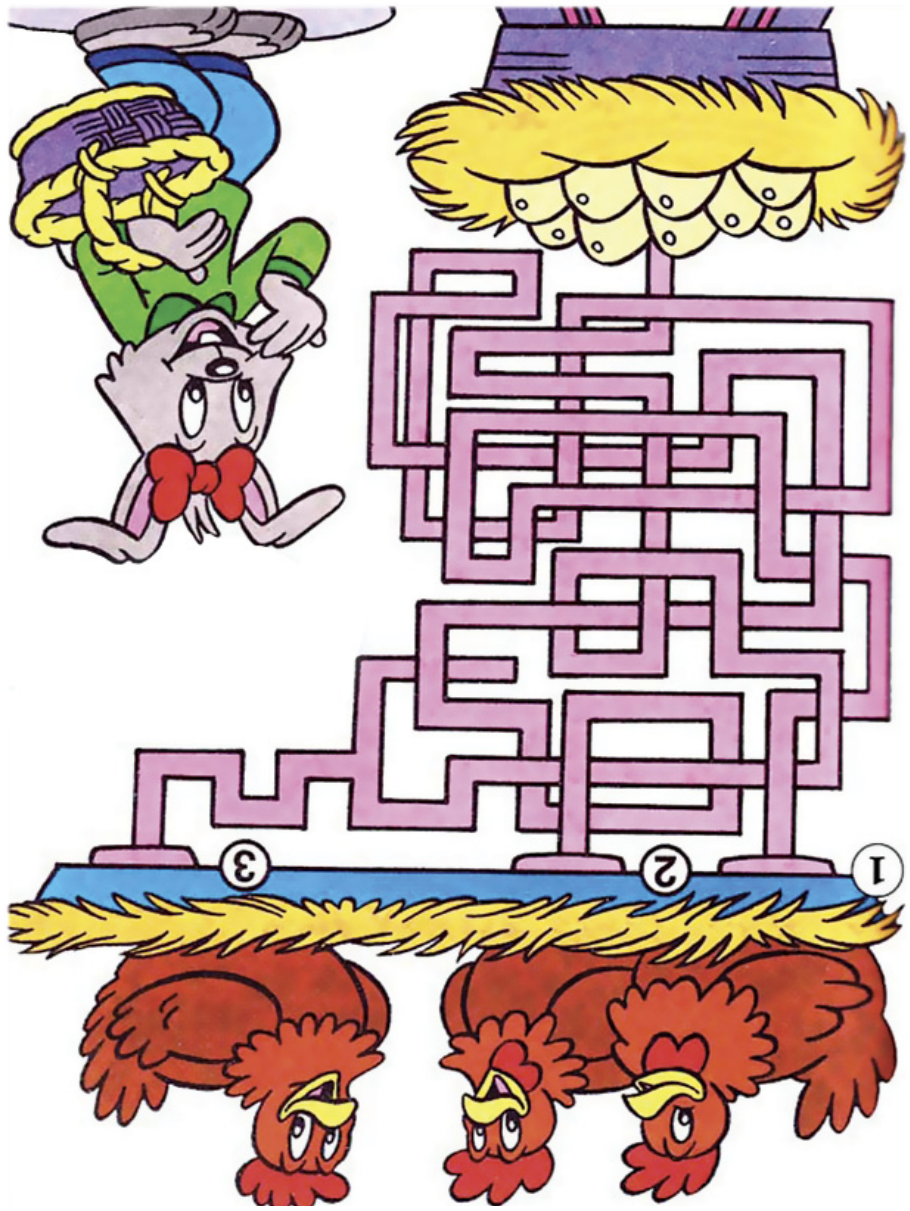
Раскрась картинку



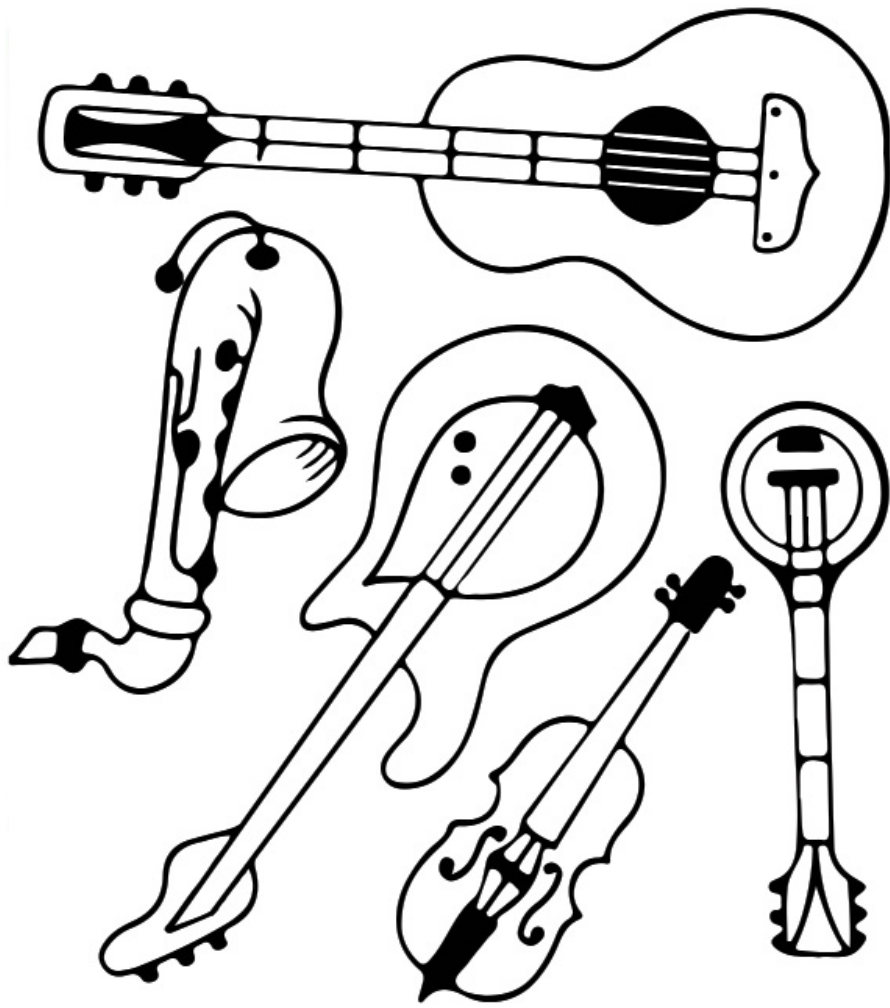
Помоги Мишке посадить самолет



Посмотрю, что находится в холодильнике. Найду все лишнее и уберу их.



Какая из курочек съела яйца?



Как думаешь, какой инструмент здесь лишний?

Скороговорки!

У нас во дворе — подворье — погода замкноподоблась.

Из кузова в кузов эта перегрузка афрузов.

В грозу в грязи от груза афрузов развалятся кузов.

Тощий немощный Кощей машит ящик овощей.

На дворе трава, на траве дрова, не руби дрова на траве двора.

Полногрёба фени, полкотлака гороха.

Шелест шелестит листвою,

Шелест шепчется с травой.

Все клены стали рыжие,

И ни один не дружится:

Раз все равно все рыжие,

Кому какая разница!

Вышел Стёпа погулять, стал он дождик умотать:

-Дождик, дождик, не дожди!

Дождик, дождик подожди!

Ты ведь нам не нужен!

Не нужны и лужи!



Загадки

Слезки капаном из тучи -
Плчет мастер невезучий.
Хмурой осени художник —
Хлюпает по лужам...



Дождик

Опустели наши грядки.
Огород и сад в порядке.
Ты, земля, еще рожай.
Мы соберем...



Урожай

В сером небе низко
Тучи ходят близко;
Закрытаюм горизонт.
Будет дождь.
Мы взяли...



Зонт

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



Листопад



Најди отлучива



Помоги малчичку
визити из леса



Раскрась картинку



Обведи все предметы,
где есть красный цвет



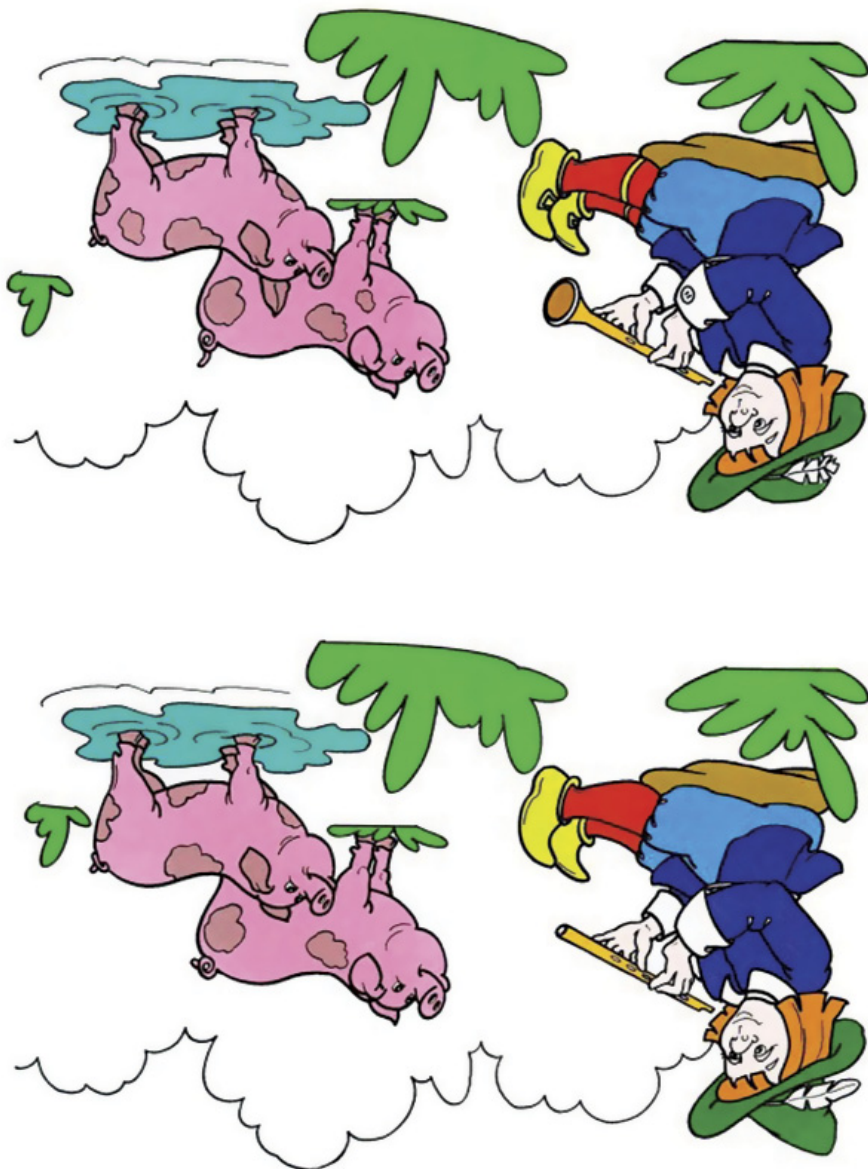
Помоги животным найти
их лакомства



Что изображено на картинке?
Назовите одним словом



Општи, што видиш
харишва ви



Нади отпиши
впилишо пиши

Занимательные игры и упражнения для детей

• Логические упражнения

• Загадки

• Рассказы

№13

ОКТАБРЬ 2018

Детский

Доктор

Детский

Медицинский центр

Развивайся
вместе с нами!