



**Центр
Традиционного Акушерства
и семейной медицины**

**выезд
врачей
на дом**

- Ведение беременности
- Организация родов
- Курсы «Мягкие роды»
- Детские медицинские программы

г. Одинцово, Можайское шоссе, 58 А
(495) 988-52-52; www.cta.rf

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.

ОКТЯБРЬ

мероприятия для детей

Мастер-класс „Волшебные веера” 6+	15, ВТ 18:00
Лепим из пластилина на растительной основе 3+	20, ВС 12:00
Мастер-класс „Каляка Маляка” 3+	22, ВТ 18:00
Развивающее занятие „Увлекательный английский” 3+	26, СБ 12:00
Кулинарный мастер-класс „Сказки от Шеф-повара” 5+	27, ВС 12:00
Мастер-класс „Браслет из бисера своими руками” 8+	29, ВТ 18:00

19 октября – День рождения магазина
Скидка 20% на весь ассортимент!



**СВОЙ
КНИЖНЫЙ**
для всей семьи

5-13 октября приглашаем всех
на VI Фестиваль детской книги!
Подробности на нашем сайте

г. Одинцово | Можайское ш., 58А | (495) 789-34-10 | www.svbooks.info

Такси «РАДУГА»

По городу от 150 руб.
Аэропорт от 550 руб. Вокзалы от 650 руб.

Требуются: водители на транспорт фирмы, на личном авто, диспетчера

Тел. 8(495) 591-66-01 Моб. 8(929)997-54-38
Моб. 8(929) 997-54-36 taksiraduga@mail.ru



**Студия
Фото-Фьюжи**

ОСНОВЫ ФОТОГРАФИИ для детей и взрослых

теория и практика,

8 905 700 500 7
www.odin-foto.ru

VOCAL PRO STUDIO

+7 925 100 00 99
vocalpro.ru

ВОКАЛ
Современная хореография
Разработка имиджа
Звукозапись
Съемка видеоклипов
PR

3+

МО, Одинцовский район,
ЖК Гусарская баллада,
ул. Михаила Кутузова, д.5



Лицензия № ЛО-50-01-000-483

VERAMED

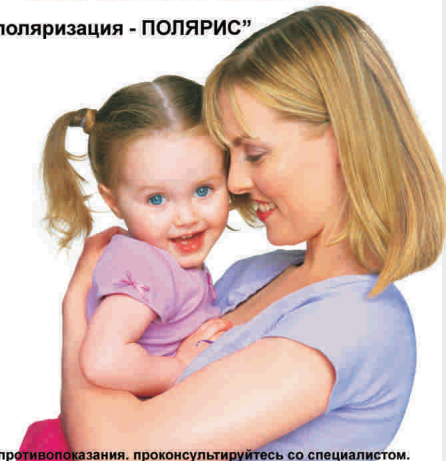
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

NEW Эпилептологический кабинет - ЭЭГ, "микрополяризация - ПОЛЯРИС"
Консультации врачей в поликлинике и на дому
Стоматология для детей и взрослых
Физиотерапия, гирудотерапия
Гастроскопия, гистероскопия
ЭКГ, ЭХО-КГ, НСГ, УЗИ, УЗИ (3D, 4D)
Все виды анализов, в том числе на дому
Диспансеризация детей перед д/с и школой
Вакцинация
Лазерное удаление новообразований кожи
Детский массаж с первых дней жизни
Оформление больничных листов и справок
Водительская медкомиссия
Экспертиза на право владения оружием

г. Одинцово
б-р Л.Новоселовой д.17
8 495 597-20-03
8 926 246-97-11

г. Звенигород
ул. Московская д.12
8 495 597-72-11(14)
8 925 083-44-24

**Растим здоровых
детей вместе!**
www.veramed-clinic.ru



имеются противопоказания. проконсультируйтесь со специалистом.



ТАКСИ **ДЕТЯМ**
автокресла и бустеры

Bonjour **8(495)648-42-42**

5-13 ОКТЯБРЯ

ФЕСТИВАЛЬ ДЕТСКОЙ КНИГИ

5 октября | Суббота | Торжественное открытие
 12:00 Танцевальный мастер-класс по бальным танцам и брейк-дансу от СВ Фитнес | 4+
 15:00 У нас в гостях детский писатель, сценарист и драматург **М.Ф. Липскеров** | 3+

6 октября | Воскресенье
 12:00 Актерское мастерство для малышей: играем в сказку, знакомимся с Бабой Ягой | 4+
 15:00 Занятие «Весёлый английский с EnglishEasy» | 5+

7 октября | Понедельник
 18:00 Мастер-класс по аппликации «Волшебная фольга» | 4+

8 октября | Вторник
 18:00 Мастер-класс по твистингу «Игрушки из воздуха» | 3+

9 октября | Среда
 18:00 Волшебный мир необычной аппликации «Маленькие фантазеры» | 2+

10 октября | Четверг
 18:00 Театрализованное представление «Кошкин дом» по пьесе С.Я. Маршак | 4+

11 октября | Пятница
 18:00 Программа «Английский с Диснеем» от Детского клуба Kids Club Welcome | 4+

12 октября | Суббота
 12:00 Мастер-класс «Аппликации с помпонами» | 5+
 15:00 Мастер-класс по художественной лепке из пластилина* | 4+

13 октября | Воскресенье | Торжественное закрытие
 12:00 Мастер-класс «Бомбочки из морской соли для ванны» | 5+
 15:00 Праздничная музыкальная шоу-программа «АСТРО» | 0+
 Подведение итогов конкурса рисунков, награждение победителей и участников

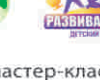












* Специальные условия участия в мастер-классе. Подробности в магазине и на сайте

СВОЙ КНИЖНЫЙ
 для всей семьи

г. Одинцово | Можайское ш., 58А
 (495) 789-34-10 | www.svbooks.info

Дорогие учителя! Поздравляем вас с профессиональным праздником!

*Вы дарите умения и знания,
Которыми к успеху путь открыт,
И в этом настоящее призвание
И истинный талант вам состоит.*

Афиша

Боулинг-клуб «Амбарь»:

6 октября. Детский праздник Мыльных пузырей

20 октября. Детский Спектакль

Начало в 13.00.

Информация по тел.: 8(495) 543-75-66/67/68

5 октября. Открытие сезона массовых катаний. Ледовый дворец (ул. Молодежная, 15, тел. 8(495) 508-86-10).

Расписание сеансов в субботу: 19:00-20:00 и 20:30-21:30, в воскресенье: 17:30-18:30 и 19:00-20:00.

Стоимость билета: детский (до 12 лет) - 130 руб.; взрослый - 170 руб. Прокат коньков - 170 руб./час.

8, 9 и 10 октября. Волейбольно-спортивный комплекс.

Турнир сильнейших рапиристов России памяти Е. Володиной. Начало в 18:00.

10 октября. Эстафета Олимпийского огня.

По улицам Одинцово огонь пронесут с 8.00 до 13.00. Проезд по центральным улицам города будет перекрыт.

ПУЗИРАДУГА с королевским размахом



В прошлом году в Одинцово впервые состоялся Всероссийский фестиваль «Пузирадуга». Великолепная семерка беременных фей, благодаря усилиям визажистов и стилистов, была весьма очаровательна и по итогам фестиваля заслуженно получила Гран-при, обойдя 11 городов России.

Поэтому в этом году организаторы конкурса решили еще больше удивить горожан и создать поистине королевскую Пузирадугу.

15 сентября, несмотря на дождливую погоду, в арт-пространстве «Дом» в Трехгорке все сияло теплом и радостью, начиналась королевская феерия «Пузирадуга, осень-2013». Это уже 6-ой Всероссийский фестиваль для будущих мам, организованный интернет-порталом о необычных фотосессиях «Преображение».

— Главная цель этого проекта —

повышение статуса беременной женщины в современном обществе, — рассказала **Мила Тарасевич**. — На этот раз наша радуга стала «коронованной», ведь статность и грацию беременных женщин в полной мере может подчеркнуть королевский бархат, мех и корона! По условиям конкурса у каждой участницы свой цвет радуги, по окончании конкурса выбирается сначала городская, а затем всероссийская мисс Пузирадуга, также на уровне страны происходит отбор лучшей общей фотографии.

— В Одинцово фестиваль проводится уже во второй раз, поэтому об участии в 2013 году вопрос даже не стоял, ведь шансы на победу есть у всех в равной степени, но нашу веру в себя подкреплял успех прошлого года, — добавляет координатор фотоконкурса в Одинцово **Надин Украинкова**.

Открытие программы конкурса поразило многих гостей — ритмично-лиричный танцевальный флешмоб заставил улыбнуться и настроил всех на добрый и веселый лад. Подчеркнуть грациозность и красоту беременных участниц взялись стилисты и визажисты Екатерина Зудова, Алина Каратеева, Елизавета Егорова (Студия плетения кос «Ажур»), Татьяна Маслова, Светлана Фирсова, Юлия Косырева, Светлана Безрукова, а также Елена Илюшина и Татьяна Устинова из салона красоты «Гармония».

Поистине королевские наряды были созданы дизайнером Еленой Кадушной, а волшебный антураж — декоратором Екатериной Громовой. Фотографы колдовали над созданием завораживающих образов, ведь кроме общей съемки в разных декорациях были запланированы и индивидуальные фотосессии для каждой королевы отдельно. (Фотографы: Ольга и Сергей Мартыновы, Юлия Бадун, Анастасия Филиппова, Вера Лачугина, Анна Скворцова, Юлия Птицина, Екатерина Зубик и Ольга Сенатова.)

Финалом фестивального дня стало награждение всех участниц волшебными подарками от членов жюри — спонсоров фестиваля. Наши королевы получили подарки от интернет-магазина детских товаров «BabyAvenue» — генерального спонсора «Пузирадуги, осень-2013», букеты из студии цветов «Орнамент», сладкие подарки от фирмы «Торты и кондитерские изделия ручной работы от Аллы». А угощение всех участниц конкурса в течение всего дня взял на себя ресторан «А где я?», став поистине вкусным королевским спонсором. Каждая королева была удостоена аплодисментов зрителей и отдельной номинации в фотоконкурсе.

Мисс «Пузирадуга, осень-2013» в Одинцово стала **Кристина Барцева (синий цвет)**.

По окончании конкурса среди участниц был проведен розыгрыш



подарочной фотосессии для новорожденного. Призы двум выигравшим участницам предоставили известные одинцовские детские фотографы **Юлия Климова** и **Анастасия Филиппова**.

20 октября арт-пространство **ДОМ** снова откроет свои двери для мамочек города **Одинцово**.

Но теперь они придут уже со своими детишками для проведения Всероссийского фотопроекта «Бэзирадуга» в рамках арт-проекта «Преображение». Суть конкурса, что и в «Пузирадуге», только теперь главными героями становятся дети.

Темой первой «Бэзирадуги» в г.Одинцово выбрали модный стиль Чикаго 30-х годов.

**Детские парты-трансформеры,
ортопедические стулья,
тумбы, стеллажи**

Интернет-магазин Купидеми
www.kupidemi.ru

8(909) 962-46-15

Адреса магазинов:

Одинцовский р-н, дер. Юдино (ст. Перхушково)
МЦ "ОДЕКС", 2 этаж. Пн.-вск. 09.00-20.00
Тел. 8-905-710-33-83

г. Москва м. Филевский парк ул. Минская д. 17,
магазин "Детские парты". Тел.: 8-499-144-4940
пн-пт 10.00-20.00 сб-вск 11.00-20.00.

**Детская ортопедическая мебель
«ДЭМИ» по ценам фабрики**



ДЕТСКИЙ ЦЕНТР



«УМКА»

Логопед Нейропсихолог

Изостудия для детей и взрослых

Театрик «Маленький Волшебник»

Музыкальные занятия для малышей,

а также фортепиано, вокал, сольфеджио

ДНИ РОЖДЕНИЯ И ПРАЗДНИКИ!!!

Занятия для детей с ограниченными возможностями

Комплексная подготовка к школе с нейропсихологом 4-5 и 6-7 лет

Комплексные развивающие занятия для детей 1-2, 2-3, 3-4 лет

АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК

г. Одинцово, ул. Молодежная, д. 14/1

Тел. 8 903 000 25 02, 8 925 185 92 21



Весной на портале www.nashi-deti.info мы объявляли о сборе средств на лечения нашего маленького друга Ильи Никитина, ученика гимназии № 11 г. Одинцово. Он до сих пор стойко борется с лейкозом. Огромное спасибо всем откликнувшимся! Собранных средств хватило на жизненно необходимые лекарства для мальчика.

Сейчас снова есть необходимость в покупке дорогостоящих лекарственных препаратов.

Давайте вместе поможем Илюше и его семье!

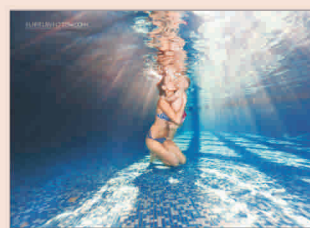
Деньги можно перевести на карту Сбербанка 5469 4000 1184 3096 Татьяна Владимировна Н. (мама мальчика).

В гимназии № 11 деньги можно передать через Туник Жанну Владимировну, классного руководителя (4А класс, кабинет № 18)



HAPPY LOOK
СОЮЗ СЕМЕЙНЫХ ФОТОГРАФОВ Г.ОДИНЦОВО
**Светлая интерьерная
фотостудия в г. Одинцово!**
WWW.HAPPY-LOOK.RU

Фотосессии семейные и детские, для беременных мам, подводные фотосъемки



Закончилось лето... Здравствуй, Школа!

История человечества насчитывает много тысяч лет. Количество накопленных данных растет в геометрической прогрессии.

В Британской энциклопедии приведены следующие данные:

со времен шумеров до 1900 года, то есть за 5700 лет, человечество накопило определенный объем информации;

с 1950 по 1970 этот объем удвоился;

с 1970 по 1980 это случилось во второй раз;

в конце прошлого века это происходило каждые несколько лет;

в начале XXI века – каждые 18 месяцев;

к 2010-2012 году – каждые несколько недель.

Со времен создания печатных станков в 15 веке техника шагнула далеко вперед, а умение работать с информацией осталось практически на том же уровне. Объем научно-технической информации удваивается каждые 18 месяцев. Без навыка быстрого чтения освоить его невозможно. 90% людей не ориентируются в потоке информации, так как читают со скоростью 150-250 слов в минуту независимо от полученного образования. Низкая скорость чтения сказывается неблагоприятно на успеваемости школьников, учащихся средних специальных заведений, студентов вузов, держит в состоянии постоянного стресса специалистов.

В процессе подготовки маленького ребенка к школе необходимо развивать все умственные параметры.

Подготовительные курсы своей целью должны ставить не натаскивание детей, а развитие их мозговых структур. Учителя должны заниматься с детьми осознанно, четко представляя, для чего выполняют с детьми то или другое упражнение, какие блоки головного мозга включаются, за что они отвечают. Эти

знания позволяют подготовить детей к дальнейшему обучению в школе. И ни ученики, ни родители, ни учителя не будут попадать в стрессовую ситуацию.

Программа интеллектуального развития дошкольников гарантирует развитие:

зрительной, слуховой, наглядно-образной памяти; скорости зрительного восприятия;

артикуляционного аппарата;

мелких мышц пальцев;

речевых центров мозга;

переключаемости, распределения, концентрации внимания;

арифметико-практического мышления, математической логики;

оперативности мышления;

укрепит глазные мышцы, стабилизирует зрение, подготовит глаза к последующей школьной нагрузке.

Все это в комплексе помогает подготовить ребенка к школе, избавляет от будущих стрессовых ситуаций, которые неизбежно возникают, когда:

· ученик плохо усваивает школьный материал, так как память не удерживает все возрастающий объем информации по предметам;

· не может оперативно переключиться с одного вида мыслительной деятельности на другой;

· низкая скорость зрительного восприятия, неразвитая зрительная память заставляют многократно повторять, чтобы удержать в памяти стихотворение, правило;

· отсутствие концентрации внимания, неусидчивость не способствуют длительной, плодотворной работе на уроке и во время выполнения домашних заданий;

· неразвитый артикуляционный



аппарат не позволяет читать вслух согласно требованиям Примерных скоростных характеристик учебно-познавательных процессов.

Умения и навыки по предметам у ребенка, прошедшего курс обучения в нашей Школе, будут формироваться быстрее, знания усваиваться прочнее. Дальнейшее успешное обучение в общеобразовательной школе гарантировано. Современная педагогика мало внимания уделяет обучению способам эффективной работы с информацией. Функции памяти, внимания тренируются лишь в процессе усвоения, накопления знаний.

Принятие законов о снижении стандартов образования – острая необходимость: с каждым годом все большему числу учеников ставят «диагноз» «пониженные учебные возможности», а дело в другом – ребенка не подготовили ко все возрастающему объему информации, он не в состоянии работать в том темпе, в котором ведется урок (а учитель не может сбавить этот темп, потому что программу надо «выдать», наполняемость класса не позволяет вовремя отследить, как формируются знания, умения по предметам у всех учеников).

А дело не в том, что ребенок не подходит по своим умственным способностям, а в том, что он не научен заниматься умственным трудом, мозговые структуры не готовы к работе с тем объемом информации, который необходимо усвоить.

Школа дает знания, формирует умения, навыки, а дополнительное образование, которое ребенок получает с помощью нашей тренинговой программы, позволяет впоследствии учиться успешно, радостно, делает этот труд увлекательным.

Система репетиторства только усугубляет ситуацию. Какая необходимость на уроке ученику «включаться», если после уроков учитель-репетитор ему все разжует и в рот положит. Нет усилий – не формируется умственная работоспособность, не совершенствуется память и внимание, не развивается мышление.

Школа Скорочтения по методикам Васильевой Л.А.

проводит занятия:

Вундеркинд

(4-5 лет, 6-7 лет, 8-9 лет)

Техника чтения

и развития памяти

(10-14 лет)

Скорочтение,

развитие памяти

(от 14-17 лет, студенты)

Скорочтение,

развитие памяти

(взрослые).

Подробная информация

на WWW.SUNCHILD.RU

Тел. 8-968-590-20-55,

ул. Говорова 26 офис 1,

sunchild2013@mail.ru



Формирование правильной осанки у школьника – легко и эффективно!

Школа – это не только знания, но и дополнительные физические нагрузки на растущий организм ребенка. Продолжительное сидение за партой в неправильной позе, тяжелые рюкзаки и сумки на одно плечо – все это приводит к нарушению осанки и развитию сколиоза.

Чем раньше начнется формирование правильной осанки у школьника, тем быстрее и эффективнее будет результат.

Если вы заметили, что ваш ребенок сутулится – значит пришло время **Мастера осанки**. Не медлите!



Реальный размер

Мастер осанки – не имеющее аналогов изобретение, компактное и незаметное, которое поможет школьнику всего за 30 дней справиться с сутулостью и выработать правильную осанку.

Мастер осанки состоит из микросхемы, вибромотора, как в сотовом телефоне, липких двусторонних лент для закрепления на теле и сменной батарейки. Прибор незаметно крепится на ключице ребенка при выпрямленной спине. Встроенная микросхема измеряет угол отклонения тела ребенка. При нарушении заданного угла включается вибрация.

В чем уникальность Мастера осанки?

- Комфорт при ношении!** В отличие от тесных и неудобных корсетов, которые дети не любят долго носить, **Мастер осанки** незаметен и компактен. Он не стесняет движения школьника и напоминает о себе деликатной бесшумной вибрацией.
- Отсутствие стресса!** Вам больше не придется нервничать и напоминать ежесекундно о том, что ребенку надо выпрямиться, а он перестанет вздрагивать от ваших окриков. Это значительно улучшит ваши отношения и взаимопонимание.
- Укрепление мышц спины!** Корсет поддерживает спину лишь во время ношения, а **Мастер осанки** способствует тренировке и укреплению мышц спины. Это позволяет за короткий срок выработать правильную осанку и избавиться от сутулости.
- Новинка!** Интересный и оригинальный прибор приводит в восторг детей, как все новое и необычное. **Мастер осанки** станет для ребенка прикольным гаджетом, а вы сможете оценить его эффективность уже через месяц.

Устройство разработано при участии лучших врачей-ортопедов и рекомендовано к использованию Минздравом России. **Мастер осанки** абсолютно безопасен для здоровья ребенка.

В Одинцово «Мастер осанки» можно приобрести в аптеке медицинского центра «АЛЬТАМЕД +» на ул. Союзная, 32 В Тел. 593-57-91

Обучение пению

Ни для кого не секрет, что это занятие не только развивает слух и чувство ритма у ребенка, но и способствует улучшению памяти, развивает талант к импровизации, стимулирует речевую деятельность. Исследования показали, что дети, занимающиеся пением регулярно, более спокойны и уравновешены.

Для начала ребенок просто должен полюбить данное занятие. Если малыш отказывается заниматься пением, то ни в коем случае нельзя заставлять его делать это. Важно, чтобы ребенок делал это с удовольствием, только тогда пение станет для него полезным.

Вторым этапом обучения пению является тренировка дыхания. Значение дыхания в пении можно сравнить с важностью роли смычка при игре на скрипке. Для этого родителям необходимо обучить детей специальным упражнениям для тренировки дыхания.

Например: «насос» – предложите малышу надуть невидимый воздушный шарик или «ветер» – попросите ребенка изобразить ртом порывы ветра. Они должны быть как резкие, так и спокойные. Только правильно дыхание способствует успешному обучению данному виду искусства. Теперь ваш ребенок готов запеть.

Зачастую, родители, не имеющие специализированного музыкального образования, поручают постановку голоса своего ребенка только профессионалам. Это правильное решение, потому что только педагог знает о тонкостях и особенностях детского пения. Итак, вы решили отдать своего малыша на уроки вокала.



Уроки вокала для детей. Дети начинают заниматься в таких кружках обычно с 5-7 лет. Но в некоторых музыкальных студиях также проводят занятия и для детей от 3 лет. Такие занятия проводятся в игровой форме и длятся приблизительно 20-30 минут. Для более старших детей обычно предлагается два вида уроков вокала: хоровой и индивидуальный.

На хоровых уроках вокала дети поют все вместе. Педагоги, учитывая специфику детского голоса и хорового пения, подберут подходящий репертуар, который дети будут исполнять с большим удовольствием. Индивидуальные уроки вокала гарантируют персональный подход к каждому ученику, а также подбор репертуара, учитывая своеобразные особенности голоса ребенка. Такие занятия длятся не более одного академического часа.

Журавлева Ксения

МНОГОПРОФИЛЬНЫЕ КЛИНИКИ

«АЛЬТАМЕД +», «АЛЬТАМЕД-ДУБКИ», «ОДИНМЕД», «ОДИНМЕД +»

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Рентген Травмпункт Центр амбулаторной хирургии Центр офтальмохирургии
Дневной стационар Стоматология с зуботехнической лабораторией

Аллергология и иммунология Андрология Анестезиология и реаниматология Вертеброневрология Восстановительная медицина Гастроэнтерология Гинекология и акушерство Гомеопатия Дерматовенерология Диетология Кардиология Колопроктология Косметология Логопедия Маммология Мануальная терапия Массаж Неврология Онкология Ортодонтия Оториноларингология Офтальмология Педиатрия	Психиатрия Психиатрия-наркология Психология Психотерапия Профпатология Ревматология Рефлексотерапия Семейная медицина Сердечно-сосудистая хирургия Стоматология Терапия Травматология и ортопедия Традиционные методы лечения Трансфузиология Ультразвуковая диагностика Урология Физиотерапия Флебология Функциональная диагностика Хирургия Челюстно-лицевая хирургия Эндокринология Эндоскопия	Водительская комиссия Медицинские книжки Больничные листы Диспансеризации для детей и взрослых ММЦ «Дубки-Альтамед» пос. ВНИИССОК (Дубки), ул. Рябиновая, д. 2 8 (495) 669-34-79, 8 (495) 978-57-01, 8 (985) 210-50-73 Клиника «Одинмед» г. Одинцово, ул. Комсомольская, д. 16, корп. 3 Стоматологическое отделение: Тел.: 8 (495) 287-41-27, 8-926-809-98-90 Стационар одного дня: Тел.: 8 (495) 287-41-34 Центр амбулаторной хирургии: Тел.: 8 (495) 287-41-78 Рентген: Тел.: 8 (495) 287-41-34, 8 (495) 287-41-78 Травмпункт: Тел.: 8 (495) 287-41-34, 593-76-50 Клиника «Одинмед +» г. Одинцово, ул. Неделина, д. 9 Тел. 8 (495) 593-76-50, 8 (985) 227-41-31 ММЦ «Альтамед +» г. Одинцово, ул. Союзная, д. 32 В Тел.: 8 (495) 593-06-18, 593-43-69, 8-926-746-47-38, 8 (499) 271-83-83 Режим работы: Ежедневно с 8.00 до 21.00, воскресенье с 9.00 до 18.00 ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ
--	--	---

ПУНКЦИОННАЯ БИОПСИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ УЗИ

Эндоскопические обследования:
 гастроскопия, сигмоскопия, колоноскопия, аноскопия, ректоскопия, гистерорезектоскопия, кольпоскопия, уретроскопия, цистоскопия

- Более 800 видов анализов
- УЗИ всех органов
- Диагностика по Фоллю
- Диагностика на цифровом микроскопе «Живая капля крови»

Физиотерапевтические методы лечения: УВЧ-терапия, лазеротерапия, лекарственный электрофорез, ингаляционная терапия, УЗ-терапия, амплипульстерапия, магнитотерапия, парафинолечение, галотерапия, лекарственный электрофорез.

- Гидроколонтотерапия
- Ударно-волновая терапия
- Квантовая терапия
- Плазмаферез

Режим дня и работоспособность



О том, что люди делятся на «сов» и «жаворонков», знают, кажется, уже все. В течение дня активность, работоспособность и настроение каждого человека меняются трижды. Значит и режим дня нашего школьника должен быть построен с учетом особенностей его биоритмов.

Но при этом стоит помнить, что склонность к тому или иному ритму жизни определяется не столько наследственностью, сколько семейным образом жизни. Большинство людей все-таки склонно к ритму жизни «жаворонков».

Пик работоспособности «жаворонков» приходится на 9-10 часов утра и 16-17 часов вечера.

У «сов» периоды наивысшей работоспособности – с 11 до 12 часов в первой половине дня и с 18 до 20 часов вечером.

Есть еще третья категория людей

– «голуби» или аритмики. Они не любят рано вставать, но и укладываться предпочитают не очень поздно. Их работоспособность имеет два пика: 10-12 часов утра и 15-18 часов вечера.

Но какой бы «пташкой» наш школьник ни был – утренней или вечерней, в школу он вынужден подниматься по утрам довольно рано. И от того, как пройдет время от подъема до начала уроков, будет зависеть его работоспособность в течение всего дня.

– Приучите своего ребенка в его «рабочие» дни подниматься моментально. Конечно, идеальное средство привести себя в активное состояние всем известно – физические упражнения под любимую ритмичную музыку. Но если привычки делать по утрам гимнастику нет у родителей, трудно ждать, что она выработается у ребенка.

– Маленького ребенка можно попробовать приучить вставать в одно и то же время с помощью ежеутренних мультимедиа в определенный час до начала уроков.

– Более старшему ребенку можно посоветовать такой прием для быстрого перехода от сна к бодрствованию: нужно в течение 1-2 минут лежа энергично поработать кистями рук, сжимая и разжимая пальцы. А перед тем, как встать с постели, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. При движениях пальцев активизируется нервная система, а глубокие вдохи помогают снабдить кислородом мышцы и мозг и тем самым отгоняют сон.

Как изменяется работоспособность?

Работоспособность младшего школьника меняется не только в течение суток, но и в течение недели, месяца, года.

Умственная и мышечная работоспособность снижаются от начала к концу недели. Во вторник и среду, как правило, школьники работают наиболее продуктивно. В пятницу все показатели существенно снижаются.

В течение года умственная и мышечная работоспособность у детей выше всего с октября по январь. Потом эти показатели снижаются (третья четверть – самая трудная!), а с апреля вплоть до июня, наоборот, нарастают. Между прочим, физически дети наиболее интенсивно развиваются именно в это время года.

С возрастом общий уровень работоспособности ребенка нарастает. Правда, к началу каждого учебного года она, как правило, лишь восстанавливается на уровне прошлого года, но через 15-30 дней занятий повышается (возвращаются несколько забытые навыки работы). Максимум она достигнет в конце первой и начале второй четверти учебного года.

Бывает, что работоспособность ребенка снижена и при хорошо налаженном режиме дня. В большинстве случаев причина – какое-то заболевание. Даже кратковременная простуда на некоторое время (2-3 недели) ухудшает работоспособность ребенка, падает его сопротивляемость утомлению. Что уж говорить о таких напастях как хронический тонзил-

лит, ревматизм, нервные и эндокринные заболевания, последствия черепно-мозговых травм, туберкулезная инфекция. Ослабленные дети нуждаются в особо щадящем режиме.

О режиме сна и отдыха

Без нормального сна говорить о высокой или просто достаточной работоспособности не приходится. При недосыпании она падает. Систематическое недосыпание просто опасно – страдает нервная система ребенка. Он становится легко возбудимым, рассеянным, во время работы часто отвлекается, неадекватно реагирует на замечания. Важно, чтобы сон был не только продолжительным, но и достаточно глубоким.

Соблюдайте простые правила:

– пусть ребенок ложится спать и встает в одно и то же время, – когда нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну, ребенок легче засыпает и дольше отдыхает;

– время перед сном должно проходить не в шумных играх и не за просмотром боевиков и криминальных новостей (связанное с эмоциональными переживаниями чтение и телепередачи мешают быстрому засыпанию и глубокому сну), а в занятиях, успокаивающих нервную систему;

– не забывайте про водные процедуры перед сном и свежий воздух в комнате;

– помните, что потребность во сне ребенка и подростка в 10-12 лет составляет 9-10 часов, в 13-14 лет - 9-9,5 часа, в 15-16 лет - 8,5-9 часов.

Как помочь гиперактивному ребенку контролировать свое поведение?

Если ребенок плохо ведет себя на уроке – крутится, вскакивает, отвлекает одноклассников, – то с вероятностью 90% он сам этого не замечает. Чтобы этот живчик изменил свое поведение, его нужно не наказывать, а заставить услышать взрослого и запомнить услышанное. Потому что активное дитя мгновенно забывает сказанное. Как говорится, в одно ухо влетает, из другого вылетает. И чтобы он научился замечать свое поведение, а затем изменять его, приходится придумывать дополнительные вешки. А всяческие окрики, наказания, увещевания, подкупы не работают...



Приведем пример. Девочка месяца приносила замечания за то, что крутилась на уроках.

Мама попросила ее, как только учительница сделает замечание, ставить палочку в тетрадке. Конечно, она забывала, путалась. Но мама терпеливо напоминала ей... Нет, не чтобы не вертелась, а чтобы ставила палочки за замечания. Неделя ушла на то, чтобы девочка научилась ставить палочки. Маме было неважно, сколько их, – важно было просто донести их до дома. А потом с они с дочкой стали играть: «Вчера было десять палочек. А сможешь сегодня принести девять?» Несущественно, получилось или не получилось.

Задача в том, чтобы она просто об этом помнила и училась контролировать себя, чтобы не получить больше девяти замечаний. Еще месяц – и ребенок научился вести себя так, чтобы ей не делали замечаний.

Этот пример хорош своим подходом – не взрослые наказывают вертлявого несносного ребенка, а сам ребенок, как зрелый взрослый человек, учится изменять свое поведение.

Как развивается малыш до 1 года?

Ребенок растет и развивается, как интересно наблюдать за ним!

Ведущие врачи медицинского центра «Альтамед+» педиатр Смирнова Л.А., детский невролог Капустина Н.А. и логопед-психолог Прохорова А.А. рассказывают об особенностях раннего развития ребенка.

У детей раннего возраста динамика развития основных анализаторов может быть различной, мы приводим ориентировочные сроки развития определенных навыков.

Слух

- 1 мес. – отсутствие реакции на звук.
- 2-3 мес. – распознавание человеческого голоса среди других звуков, проследивание взглядом звучащего предмета.
- 4,5,6 мес. – малыш различает голоса близких, поворачивает голову в сторону звука.
- 7-8 мес. – начинает понимать обращенную речь.

Зрение

- 1-2 мес. – ребенок не может длительно фиксировать взгляд. Периодическое косоглазие, зажмуривание при ярком свете.
- 3 мес. – длительная фиксация взгляда.

- 4-5 мес. – внимательное рассматривание предметов и лиц, попытка схватить игрушку при виде нее.
- 6, 7, 8, мес. – узнавание знакомых лиц, рассматривание предметов при игре с ними.
- 9-10 мес. и старше – наблюдение за взрослыми, реакция на их мимику и жесты.

Целенаправленная моторная деятельность

- 1-2 мес. – целенаправленные движения отсутствуют.
- 3-4 мес. – усиление двигательной активности, оживление при зрительных и слуховых раздражениях.
- 5-6 мес. – активное схватывание предметов.
- 7-8 мес. – переключивание предметов из одной руки в другую, хлопанье в ладоши.
- 9-10 мес. – манипулирование несколькими предметами, бросание, постукивание игрушками.
- 11-12 мес. – активная игра со взрослыми, сверстниками.

Речь

- 2 мес. – гуление.

- 3-4 мес. – активное гуление, протяжные гласные звуки.
- 5-6 мес. – появление согласных звуков (ба, ма).
- 7-8 мес. – лепетная речь.
- 9-10 мес. – появление отдельных слов, понимание обращенной речи.
- 11-12 мес. – появление активной речи.

Основные показатели нервно-психического развития детей первого года жизни

- 1 мес. – фиксирует глазами яркие предметы. Приподнимает голову, лежа на животе.
- 2 мес. – следит глазами за движущимся предметом, смеется, прислушивается к звукам, гулит. Хорошо приподнимает и держит голову. Оживляется при виде человека.
- 3 мес. – поворачивает голову в сторону звука. Может смеяться, выражать недовольство. Тянет предметы в рот.
- 4 мес. – поворачивается со спины на живот и обратно. Гуление длительное. С поддержкой может сидеть. Узнает мать.
- 6 мес. – сидит без поддержки, пытается ползать. Поднимается на ноги при



поддержке за руки.

8 мес. – встает, цепляясь за барьер. Пытается ходить вдоль барьера. Ползает. Выражает мимикой восторг и огорчение, пытается хлопать в ладоши.

10 мес. – сидит, поднимается без опоры. Собирает предметы, находящиеся недалеко от него. Выполняет простые требования.

12 мес. – хорошо ходит, придерживаясь руками за предметы. Узнает голоса. Указывает части тела. Произносит несколько слов.

Регулярное посещение врача-педиатра и других специалистов позволяет следить за здоровьем и предупредить заболевания Ваших детей.

Подготовила Баранова Ирина



Метод «ТОМАТИС» в НКЦ «Радуга»

проблемы, но, по крайней мере, помогает человеку научиться их контролировать и, как следствие, эффективно преодолеть.

Человеческое ухо выполняет функцию «зарядки коры головного мозга». Ухо нуждается в стимуляции, чтобы заряжать энергией мозг и тело. Поэтому звук необходим для нашего личностного развития. Стимулирующее воздействие метода «ТОМАТИС» дополняется расслабляющим эффектом на физиологическом уровне, что благотворно влияет на регуляцию тревожности и стресса.

ПРОГРАММА АУДИОТРЕНИРОВОК – СЛУХОВАЯ ТЕРАПИЯ не имеет возрастного ограничения и показана тем, у кого:

- Проблемы обучаемости и нарушения речи.

- Проблемы концентрации внимания.
- Аффективные и эмоциональные расстройства.

- Коммуникативные расстройства.
- Проблемы психомоторного развития.

Метод «ТОМАТИС» также поможет, если необходимы:

- Личностное развитие и эмоциональное равновесие.

- Развитие голосовых данных и музыкальности.

- Подготовка к родам.

- Естественное овладение иностранными языками.

Запись по тел.: 8-909-698-85-49

Можно иметь прекрасный слух, но при этом быть плохим слушателем. Звуковое сообщение правильно распознается, но неправильно воспринимается на эмоциональном уровне. Чтобы защитить себя, мозг создает барьеры, что может привести к развитию различных расстройств. В этом случае мы говорим, что способность слушать нарушена. Наше ухо предназначено не только для слуха. Оно также выполняет стимулирующую и вестибулярную функции. Поэтому умение слышать просто необходимо для гармоничного развития личности.

Многие дети в возрасте от 4 до 6 лет страдают от различных нарушений обучаемости. Эти нарушения вызваны не низким интеллектом или неблагоприятными социоэкономическими условиями, и не психоаффективным расстройством. Нарушения обучаемости имеют нейробиологическое происхождение и возникают из-за неправильного развития некоторых участков головного мозга в пренатальный период.

Эффект метода «ТОМАТИС» основан на пластичности нервных цепочек, участвующих в расшифровке и анализе звуковых сигналов, а также цепочек, отвечающих за способность к движению, сохранению равновесия и координации. Благодаря этому метод «ТОМАТИС» может помочь детям в развитии компенсаторных стратегий преодоления проблем обучаемости и нарушений речи. Метод «ТОМАТИС» не устраняет эти

Три мировые победы юных одинцовских спортсменов!

14 сентября 2013 года в г. Москва в СК «Динамо» состоялся Кубок Мира по каратэ, в котором принимали участие 780 спортсменов (55 команд - участниц) из Египта, Белоруссии, Таджикистана, Азербайджана, Грузии и России.

Приняли в нем участие и спортсмены ДЮСШ «Горки-10» из сельского поселения Успенское Одинцовского муниципального района под руководством тренера по каратэ Лизункова И.А. (высшая категория, 7 Дан).

Первый старт нового учебного года можно назвать очень успешным. **Сергей Ярмошик и Валентин Жук – кандидаты в мастера спорта по каратэ – подтвердили свое звание, выступая на этих соревнованиях. Они уверенно одержали победу над соперниками (каждый в своей весовой категории) и привезли в копилку школы две золотые медали. В сложных и напряженных поединках Владимир Тарнакин и Василий Серебряков выиграли бронзу.**

Такой результат – неплохое начало нового учебного года для ДЮСШ «Горки-10». Спортсмены тренировались даже в летнем оздоровительном лагере в Греции, который профинансировала администрация сельского поселения Успенское.

Дальше ребятам предстоит участие во Всероссийских соревнованиях на Кубок Федерации каратэ Вадо-кай России (Открытый Чемпионат и Первенство России). Эти соревнования будут отборочными на Чемпионат Мира по каратэ Вадо-кай в Афинах в декабре 2013 года. Пожелаем спортсменам ДЮСШ «Горки-10» удачи и стремления выигрывать все старты в этом учебном году!



Мама-терапия – лечение маминой любовью

Когда в семье больной ребенок, больной становится вся семья. А в больной семье очень трудно вырастить здорового ребенка. Как разорвать этот круг? Каждая мама способна помочь ребенку справиться даже с тяжелой болезнью. Под руководством врача она может избавить малыша от страхов, бессонницы, заикания и прочих нервных нарушений. Наконец, мама может дать ребенку установку на счастье – и он станет счастливым и успешным человеком. **Как это сделать, рассказывает известный детский психиатр профессор Борис Зиновьевич Драпкин.**



Сосуд для любви

Ребенок – сосуд для маминой любви. Если малыш наполнен ею – он счастлив, нормально развивается. Недолюбленное дитя плохо себя ведет, становится непослушным, может начать заикаться, мочиться в постель; получив травму или подхватив инфекцию, выздоравливает медленно и плохо. Но стоит маме наполнить его своей любовью, и выздоровление идет гораздо успешнее.

Но как передать малышу свою любовь? Западные специалисты считают: прежде всего, взглядом и прикосновениями. Как можно чаще с любовью смотрите в глаза ребенка, поглаживайте, прижимайте, подкидывайте, шутливо с ним возитесь...

К этим двум способам доктор Драпкин добавляет третий. Он считает, что пример-

но до 2 лет мама вообще не должна расставаться с малышом. Если в это время она выходит на работу или ведет светский образ жизни – часто ходит в гости, уезжает отдыхать, а ребенка оставляет на бабушку или няню, – поток любви прерывается, малыш начинает чаще болеть, хуже развивается.

И еще огромное значение для ребенка – не только младенца, но и дошкольника, и даже младшего школьника, – имеет мамин голос. Ребенок начинает слышать его с пятого месяца внутриутробной жизни, и, родившись, он узнает его, эмоционально реагирует, различает интонации. Мамин голос становится как бы внутренним голосом ребенка. Если мама предъявляет к маленькому много претензий, распекает, что он не такой, как хотелось бы, ребенку как бы задается программа неудач и болезней. И наоборот: если этот голос постоянно одобряет, поддерживает, дает установку на счастье, здоровье, то все психоэмоциональные процессы приходят в норму.

В этом и состоит новая психотерапевтическая методика доктора Драпкина. Она отработана и запатентована, признана Всероссийским обществом детских психиатров, взята на вооружение Объединением Московских профессиональных психотерапевтов и психологов.

Мама для больного малыша – лекарство сильнее таблеток, порошков и микстур. Мама любит своего ребенка независимо от того, послушный он или нет, больной или здоровый. Ее любовь должна быть безусловной.

Установка на счастье

У мамы может возникнуть резонный вопрос: «А зачем мне все это знать, если мой ребенок в психотерапевтической помощи не нуждается?»

Хорошо, если так. Врачи говорят, что число детей с задержкой психического развития и всевозможными проблемами в поведении неуклонно растет: 10-12 лет

назад их было 25-30%, сейчас – до 80-90%. Но даже если ребенок совершенно нормально развивается, ему совсем не помешают мамина любовь, установка на здоровье и счастье.

Фразы, которые надо произносить, – не случайные. Каждое слово – продуманное и проверенное, менять их нельзя. Базовая часть внушения, состоящая из 4 блоков, полезна любому ребенку, даже самому здоровому и счастливому.

1-й блок – «витамин материнской любви»: с помощью этих слов мама изливает свою любовь на ребенка.

«Я тебя очень-очень сильно люблю. Ты самое дорогое и родное, что у меня есть. Ты моя родная частичка, родная кровинушка. Я без тебя не могу жить. Я и папа тебя очень сильно любим».

2-й блок – установка на физическое здоровье. При легких недомоганиях одна эта «мама-терапия» может излечить без всяких лекарств.

«Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (девочка). Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты закаленный, редко и мало болеешь».

3-й блок – установка на нервно-психическое здоровье, нормальное психическое развитие.

«Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный. Ты умный. У тебя хорошо развивается головка. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь. У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться. Ты хорошо спишь. Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь. У тебя хорошо и быстро развивается речь».

4-й блок отражает народную мудрость. Издревле мама брала больного ребенка, прижимала к себе и своей внутренней силой очищала его от недуга: «Отдай мне свою болезнь!»

«Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. (Далее мама

называет конкретные проблемы ребенка.) Я забираю и выбрасываю твой плохой сон (если ребенок плохо спит). Я забираю и выбрасываю твои страшные сны. Я забираю и выбрасываю твою плаксивость. Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде. (И заключительная фраза на мажоре...) Я тебя очень-очень сильно люблю».

Если малыш серьезно болен, для его лечения врач должен разработать специальную программу, и к четырем базовым блокам добавится индивидуальный лечебный.

Говорите эти слова вашим сладко спящим детишкам – и они обязательно вырастут здоровыми, умными и счастливыми.

Время и место

Лучше всего заниматься новой методикой, когда ребенок спит. Он прекрасно запомнит, что мама говорила ночью. И так, через 20-30 минут после того как малыш заснул, садитесь к его кровати с текстом в руках и трижды читайте каждую фразу: сначала мысленно для себя, потом мысленно – обращаясь к ребенку, затем вслух.

Делайте это каждый день: месяц, два – зависит от состояния ребенка. Ни высокая температура, ни другие проявления болезни противопоказаниями не являются. А вот если сама мама не в форме – заболела, взвинчена, – сеанс лучше отменить.

Драпкин Борис Зиновьевич – один из самых известных в мире детских психиатров и психотерапевтов, почетный профессор психотерапии.

До 1996 года Б.З.Драпкин работал главным детским психотерапевтом Министерства здравоохранения Советского Союза и России. В это же время был главным подростковым психиатром г. Москвы. Опубликовал более 100 научных работ.

Интересно знать, что...

Если ребенок плохо себя ведет 5 шагов для родителей

Все дети на нашей планете делают то, что не хотят родители. И это нормально! Но и воспитание, основанное на вседозволенности, не даёт детям родительского контроля.

Если ребёнок с помощью крика и истерик добивается своих целей, то тогда уже ребёнок управляет родителями, а сам становится неуправляемым. Что делать родителям, если ребёнок толкает (бьёт, отнимает игрушки и т.д.) других детей на детской площадке.

1. Любовь. Любить, любить и ещё раз любить своего ребёнка, даже если он делает не то, что нужно.

2. Спокойное объяснение. Объяснить ребёнку спокойно и доброжелательно, что вы не довольны тем, что он, например, кого-то толкает, и предупредить его, что если это повторится, то вам придётся удалить его с детской площадки. Нужно убедиться, что ребёнок понял вас, и попросить повторить ваши слова. После этого обнимите своего малыша, поцелуйте, и пусть играет дальше.

3. Тайм-аут. Если вы видите, что и после этого разговора ваш малыш продолжает толкать детей, то вы говорите ему твёрдым, но спокойным голосом: «Ты толкал своего друга, поэтому ты будешь наказан». Молча берёте ребёнка за руку, а если он упирается, то берёте его на руки и выводите с игровой площадки, например, сажаете на ближайшую скамейку на 2 минуты (засекаете по часам). Наказание или так называемые тайм-ауты должны даваться по одной минуте за каждый прожитый ребёнком год. (Например, вашему ребёнку 2,10 года, тайм-аут = двум минутам). Если ребёнок не хочет сидеть на скамейке, сопротивляется и орёт, как будто его режут, и если простое придерживание рукой не помогает, чтобы он не убежал, то вы должны сами сесть на скамейку, посадить ребёнка к себе на колени и обхватить его руками таким образом, чтобы он не убежал, но чтобы ему не было больно. И сидеть вместе с ним все 2 минуты. В этот момент что-то говорить ему не надо, смотреть на него тоже не надо.

4. После тайм-аута. Когда прошли эти 2 минуты, Вы должны посмотреть на ребёнка и спросить его, за что его наказали. Ребёнок должен сказать. Если ребёнок не знает ответа, вы должны спокойно снова ему объяснить. Далее вытираете слюны и слёзы своему малышу, успокаиваете его, обнимаете, целуете, даете напутствие о том, что нельзя делать на площадке (причину наказания) и снова выпускаете малыша играть.

5. А дальше... Если ребёнок продолжает толкать других детей, значит, и вы повторяете для него тайм-аут. Повторяете до тех пор, пока ребёнок не поймёт, что толкать других детей нельзя. Будьте терпеливы и последовательны!

Тесты и игры на самооценку

Ребенок с завышенной самооценкой может считать, что он во всем прав. Он стремится к управлению другими детьми, видя их слабости, но не видя при этом своих собственных, часто перебивает, относится к другим свысока, всеми силами старается обратить на себя внимание. От ребенка с завышенной самооценкой можно услышать: «Я самый лучший». При завышенной самооценке дети часто агрессивны, принижают достижения других детей.

Если САМООЦЕНКА РЕБЕНКА ЗАНИЖЕНА, скорее всего, он тревожен, не уверен в собственных силах. Такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия. Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любого дела настроены на неудачу, находя непреодолимые препятствия. Дети с заниженной самооценкой зачастую отказываются от новых видов деятельности из-за страха не справиться, переоценивают достижения других детей и не придают значения собственным успехам. Заниженная негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки «Я плохой», «Я ничего не могу», «Я неудачник».

П Р И А Д Е К В А Т Н О Й САМООЦЕНКЕ ребенок создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения, может признавать наличие ошибок в своей работе. Он ценит себя, а потому готов ценить и окружающих. У такого ребенка нет барьеров, мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть.

Тест «Лесенка» («Десять ступенек») Этот тест используют с 3 лет.

Нарисуйте на листе бумаги или вырежьте лесенку из 10 ступенек. Теперь покажите ее ребенку и объясните, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие (злые, завистливые и т.д.) мальчики и девочки, на второй ступеньке — чуть получше, на третьей еще лучше и так далее. А вот на самой верхней ступеньке стоят самые-самые умные (хорошие, добрые) мальчики и девочки. Важно, чтобы ребенок правильно понял расположение на ступеньках, можно его об этом переспросить. А теперь спросите: на какой ступеньке стоял бы он сам? Пусть нарисует себя на этой ступеньке или поставит куколку. Вот вы и выполнили задание, остается сделать выводы.

1. Если ребенок ставит себя на первую, 2-ю, 3-ю ступеньки снизу, то у него заниженная самооценка.

2. Если на 4-ю, 5-ю, 6-ю, 7-ю, то средняя (адекватная).

3. А если стоит на 8-й, 9-й, 10-й, то самооценка завышена.

Внимание: у дошкольников самооценка считается завышенной, если малыш постоянно ставит себя на 10-ю ступеньку.

«Имя». Эта игра может дать дополнительную информацию о самооценке ребенка. Можно предложить ребенку придумать себе имя, которое он хотел бы иметь, или оставить свое. Спросите, почему ему не нравится или нравится его имя, почему бы он хотел, чтобы его называли по-другому. Эта игра может дать дополнительную информацию о самооценке малыша. Ведь часто отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен собой или хочет быть лучше, чем он есть сейчас.

«Проигрывание ситуаций» (Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Ребенку предлагаются ситуации, в которых он должен изображать самого себя. Ситуации могут быть разными, придуманными или взятыми из жизни. Прочие роли при разыгрывании выпол-

няет один из родителей или другие дети. Иногда полезно меняться ролями. Примеры ситуаций:

— Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.

— Мама принесла 3 апельсина, тебе и сестре (брату). Как ты поделишь их? Почему?

— Ребята из твоей группы в детском саду играют в интересную игру, а ты опоздал, игра уже началась. Попроси, чтобы тебя приняли в игру. Что будешь делать, если дети не захотят принять тебя? (Эта игра поможет вашему ребенку освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.

Игнорирование просьб

Мой 9-летний сын не реагирует, когда я прошу его что-нибудь сделать. И я знаю, что он не глухой: он прекрасно слышит телевизор и свободно общается с друзьями по телефону. Мне уже надоело повторять: «Сколько раз тебе говорить?», «Ты вынес мусор?» — молчание. «Ты сделал домашнее задание?» — выходит из комнаты. «Ты покормил собаку?» — Начинает записывать новый диск... Коротко о главном: самый быстрый способ обратить на себя внимание ребенка — говорить не больше, а меньше. В этом случае повышается вероятность, что он услышит то, что вы действительно хотите до него донести.

Складывается впечатление, что большое количество детей в наши дни демонстрируют избирательность слуха. Конечно, они отлично слышат телевизор, друзей и даже самые неразборчивые тексты песен. Но когда дело доходит до реагирования на определенные просьбы и требования родителей — совсем другая история. Если вы уже прибегали к угрозам, подкупу, крику, чтобы обратить на себя внимание ребенка, знайте: вы не одиноки. Журнал Parents провел социологическое исследование среди родителей относительно самых трудных моментов воспитания. Самым распространенным оказался «Мой ребенок меня не слышит».

Шесть советов, чтобы вас внимательно слушали:

Используйте следующие подсказки в качестве руководства, чтобы с первого раза быть выслушанным вашим ребенком.

1. Будьте сами внимательным слушателем. Ребенок не сможет стать внимательным слушателем, если ему будет не у кого этому учиться. Поэтому убедитесь, что вы сами как внимательный слушатель служите примером того, что требуете от ребенка. Покажите, что вы выслушиваете супруга (супругу), друзей и, самое главное, самого ребенка. Хорошим напоминанием служит старая поговорка: «Не зря нам даны два уха и один рот!». Слушайте своего ребенка в два раза дольше, чем говорите.

2. Говорите вежливо. Самый быстрый способ заставить ребенка не обращать на вас внимания — это использовать такие разновидности коммуникации как критика, приказы, нотации, навязывание своего мнения, осуждение, запугивание, крик и мольба. Спросите себя, как бы вы хотели, чтобы разговаривали с вами, если бы вы были ребенком, и используйте такой образец общения.

3. Сначала обратите на себя внимание, а потом говорите. Прежде чем начнете говорить, убедитесь, что ребенок смотрит на вас. Можно слегка приподнять его подбородок так, чтобы он смотрел прямо в глаза, или дать словесную команду, чтобы обратить его внимание: «Посмотри, пожалуйста, на меня и послушай то, что я скажу». Когда вы смотрите друг другу в глаза, ребенок полностью в вашем распоряжении: это как раз подходящий момент для того, чтобы сформулировать свою просьбу. Использование этой техники каждый раз, когда вам действительно требуется внимание ребенка, заставит его слушать.

4. Сделайте предупреждение. Иногда детям действительно сложно переключиться, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Кроме того, ребенок действительно может не слышать вас. Установите временное ограничение: «Мне понадобится твоя помощь через две минуты» или «Я хочу с тобой поговорить через минуту. Пожалуйста, подготовься».

5. Понижьте голос. Вместо того чтобы повышать тон, понизьте его. Ничто не отбивает охоту быстрее, чем крик, поэтому поступите наоборот: говорите мягче и тише. Обычно это заставляет ребенка врасплох, и он останавливается, чтобы послушать. Учителя используют эту стратегию на протяжении многих лет, потому что она действенна.

6. Говорите кратко, мягко и точно. Дети становятся восприимчивее, если знают, что им не придется выслушивать лекцию, поэтому пусть ваши просьбы будут краткими и по делу: «Застели, пожалуйста, кровать перед тем, как пойдешь гулять», «Сейчас тебе нужно подготовиться к школе» и т.п. Ограничение количества слов, входящих в вашу просьбу, тоже помогает. Иногда достаточно одного слова: «Домашнее задание!», «Уборка!» и т.д.

На заметку: известный педагог Мэри Бадд Роу открыла, что детям необходимо больше «времени ожидания» — времени обдумать то, что они слышат, прежде чем что-то сказать. Так что если вы задаете ребенку вопрос или просите о чем-нибудь, не забывая подождать, по крайней мере, три секунды. Он воспримет больше информации, вероятность ответа возрастет, и, возможно, он даст вам более полный ответ.

Мишель Борба «38 моделей проблемного поведения ребенка и как с ними бороться».

Ежемесячная газета «Наши ДЕТИ плюс», выходит с сентября 2008г. Учредитель Климова Ю.В. Зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия, Управлении по Москве и МО. ПИ №ТУ 50-105 от 14.10.2008. Отпечатана в ОАО Издательский дом

«Красная Звезда». г. Москва, ул. Хорошевское шоссе, 38 www.redstarph.ru Заказ № 5430. Тираж 20 000 экз. Подписано в печать 03.10.2013. Гл. редактор Юлия Климова, отв. редактор Юлия Киреева. Тел. 8(903)531-23-75, nashidetki@bk.ru

Адрес: г. Одинцово, ул. Вокзальная, 51А. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Распространяется бесплатно по детским и медучреждениям, в магазинах и спортивно-культурных центрах г.Одинцово, Трехгорка, Дубки, Барвиха, Лесной городок. Более 70 адресов

студия развития и творчества
«Маленькая страна»

- Группы раннего развития от 9 месяцев до 3 лет
- Развивающие занятия для детей от 3 до 7 лет
- Английский язык для детей от 4 лет
- Изостудия для самых маленьких от 3 лет
- Интересные мастер-классы для детей и взрослых
- "Успешный ученик" - тренинги для учащихся
- Детский психолог и логопед
- Кукольные спектакли, дни рождения и развлечения для самых маленьких

Будем рады видеть Вас у нас в гостях по адресу:
 б-р Л. Новоселовой, д. 6А
 Семейная обстановка
 Индивидуальный подход

тел.: 8 (495) 973-36-69 studioMS@mail.ru
 моб.: 8 (901) 553-36-69

КОТОФЕЙКА
 Детская одежда и обувь

**Большой ассортимент
 зимней коллекции
 детской обуви**
**ТОТТО, КЕНГУРУ, КОТОФЕЙ,
 ДЕМАР, МЕГА-ОРТО!**
 Одежда для ваших детей
Интернет-магазин:
WWW.ODIN-KOTOFEYKA.RU
Вакансия продавца!

Магазины в Одинцово работают с 10 до 20 ч.
 бул. М. Крылова, д.15 8(926) 065-52-50
 ул. Свободы, д. 2 Б 8(498) 720-34-99

Babyland Европейский детский центр
 гармоничного развития

— Центр раннего развития
 — Творческие студии
 — Комплексная подготовка к школе
 — Индивидуальные занятия со специалистами (психолог, логопед)
 — Англоязычная среда

ЖДЕМ ВАС!
 пос. Лесной Городок, Грибово, 81
 8 (499) 713-93-75 бебилэнд.рф
 8 (919) 721-87-06 eubabyland.ru

Школа живописи и рисунка «МАСТЕР-КЛАСС»
приглашает детей от 4-х до 18 лет

- выявление художественных способностей
- знания в объеме художественной школы
- основы изобразительного искусства

Занятия ведет член Союза Художников
 Запись по тел. **8-916-683-4219** Одинцовский Центр Эстетического Воспитания

Художественная студия *Анна Зайковой*
приглашает детей и взрослых на курсы:
 г. Одинцово, ул. Молодежная, 46,
 офис 228/1 8-915-335-23-76

- Авторская игрушка
- Мишки ТЕДДИ своими руками
- Живопись
- Рисунки
- Декоративно-прикладное искусство
- Компьютерная иллюстрация

www.нашиумнички.рф Студия эстетического воспитания
 и физического развития
«Наши Умнички»

Раннее развитие, подготовка к школе, английский, шахматы
Рисунки, живопись, творческая мастерская
 Детский фитнес, ритмика, балльные танцы, хореография
 Консультации логопеда и психолога. **ПРАЗДНИКИ!**
 Можайское шоссе, с. Перхушково, д.4Б
 Тел.: 8(926)-832-94-23, 8(495)-594-42-52

**Продается участок 25 соток
 с домом(120кв.м)**
 (баня, гараж, сарай, колодец)
 в пос. Дорохово, рядом ж/д,
 газ по границе, ПМЖ
 тел. 8905-749-83-10

РАЗВИТИЕ, СПОРТ, ЛОГОПЕД, МУЗЫКА, ТВОРЧЕСТВО, ТАНЦЫ
 от 8 месяцев и старше

Детский клуб **УСПЕХ**
 Лесной городок: 8-917-516-37-96
 www.klub-uspeh.ru Одинцово: 8-925-805-05-15

Mini Bambini
 Международный детский центр • International Kids' Center
Монтессори-детский сад
Toddler группа для детей от 2 лет
Монтессори-школа
 Одинцовский район, Здравница. Доставка.
www.mini-bambini.ru Тел. 8-915-143-92-47

Нейрокоррекционный центр «РАДУГА»
 Тел. 8-909-698-85-49
 www.raduga-nkc.ru

- Диагностика • Нейрокоррекция
- Мозжечковая стимуляция
- Слуховая терапия по методу «Томатис»

г. Одинцово, ул. Можайское шоссе, 125

«Маруся» Ясли
 Открытие 1 ноября!
 Приглашаем детей 2011, 2012 годов рождения
 г. Одинцово, ул. Неделина, 15
 Тел. 8 (915) 222-39-24
Малыш счастлив - мама спокойна.

8(903) 127-50-73
 pra-katya@yandex.ru

Фортепиано для детей от 5-и лет
 Обучение игре на инструменте
 с элементами нотной грамоты
 Помощь в подготовке домашнего задания
Вокал
 Индивидуальные и групповые задания

TOT Объявляет набор детей от 7 до 10 лет
 в группы 1 и 2 года обучения
 народному и классическому танцу

Информация и запись по телефону: 8-915-254-50-30
 www.tot-art.ru Занятия проходят в КСЦ «Мечта»

РАДУГА Программы для дошкольников и школьников

- * Минисад для детей до 7 лет
- * Раннее развитие с 9 месяцев «Смышленный карапуз»
- * Подготовка к школе
- * Изостудия
- * Английский язык
- * Декорирование
- * Юный умелец (выпиливание и выжигание)
- * Музыкальный театр
- * Хореография
- * Музыкальная студия
- * Шахматы с 4 лет

Консультации Психолога, Логопеда
 т. (498) 601-07-67
 8 (965) 192-27-67
 г. Одинцово, Маковского 16 **www.deti-raduga.ru**

Счастливые пластилин Пробное занятие **БЕСПЛАТНО!**
ПРИГЛАШАЕТ В ДЕТСКИЙ САД

- АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК
- ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ
- Хореография карате
- музыка творчество и многое другое
- Психолог Логопед

с 1,5 лет 28 000 руб/мес
 д.Здравница. Доставка
HAPPY-PLASTILIN.RU 8 903 752 52 72

ЦЕНТР МАГИСТРА сеть детских клубов
 www.magistra-do.ru

КУРСЫ

- БЭБИ + ОТ 10 МЕС.
- РАЗВИТИЕ ПИСЬМЕННОЙ И УСТНОЙ РЕЧИ
- РАННЕЕ РАЗВИТИЕ 2-4 ГОДА
- РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ
- ДОШКОЛЬНИКИ ШКОЛЬНИКИ
- ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ СПОРТИВНО-БАЛЛЬНЫЕ ТАНЦЫ
- АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК 4-18 ЛЕТ
- ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ 4-7 ЛЕТ
- ИЗОСТУДИЯ
- СКАЗКОТЕРАПИЯ
- ФИТНЕС
- учись учиться 6-8 ЛЕТ

г. Одинцово, п. Горки-10, г. Голицыно, г. Звенигород, г. Руза, п. Тучково
8-926-497-89-81
ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ ДЛЯ БУДУЩЕГО