

Первая семейная газета Одинцовского района

НАШИ ДЕТИ



ПЛЮС

8-903-531-23-75 / NASHIDETKI@BK.RU

Архив выпусков на NASHI-DETI.INFO

№ 10 (62) Ноябрь, 2013



Фото: www.kurdaeva.ru


Студия
Фото-Фьюжн

**ОСНОВЫ ФОТОГРАФИИ
для детей и взрослых**

теория и практика,

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



**СВОЙ
КНИЖНЫЙ**
в Одинцово

ПОДАРКИ
для семьи и друзей

2 этажа книг • всё для творчества • сувениры
развивающие игры • ёлочные украшения
подарочные сертификаты и многое другое

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

 **HAPPY LOOK**

СОЮЗ СЕМЕЙНЫХ ФОТОГРАФОВ Г.ОДИНЦОВО



WWW.HAPPY-LOOK.RU

**Новогодние
фотосессии
в интерьерной
фотостудии
в г. Одинцово!**



Встречаем новый год у камина и елки с подарками!



ТАКСИ ДЕТЯМ
автокресла и бустеры

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

 **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.цта.рф
Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.

Лицензия № ЛО-50-01-000-483

VERAMED
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

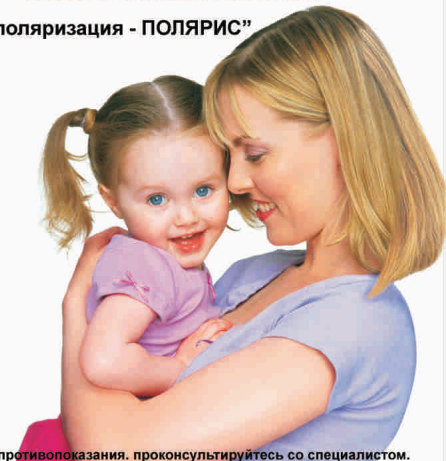
**РАСТИМ ЗДОРОВЫХ
ДЕТЕЙ ВМЕСТЕ!**
www.veramed-clinic.ru

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 (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

имеются противопоказания. проконсультируйтесь со специалистом.



Наша детская афиша

Исследователи из Амстердама обнаружили, что даже непродолжительный выезд на природу дает человеку возможность почувствовать себя счастливым. Период, проведенный на свежем воздухе, прибавляет уверенности и энергии, увеличивает веру в собственные силы на 15%. Человек чувствует себя одухотворенным, спокойным, трезвомыслящим, что благоприятно сказывается на внутрисемейном микроклимате, «работает» на сплочение пары. Излишне урбанизированные люди, напротив, склонны к принятию необдуманных поспешных решений. В семье это часто приводит к конфликтам.

Проживание среди травы и деревьев, а не бетонных строений, дает нам ощущение наполненности и изобилия. Мы не стремимся ничего захватить, начинаем мыслить на далекую перспективу и планировать будущее.

Прогулки на свежем воздухе позволяют не только сохранить семейный бюджет, но и приумножить его. Финансовые операции, которые человек обдумал и тщательно взвесил, прогуливаясь по парку, имеют гораздо меньше рисков, чем те, что осуществлялись в городе на бегу. По этим же причинам, кстати, физические упражнения на природе оказываются эффективнее, чем в тренажерном зале. Бег на свежем воздухе позволяет человеку получить максимальное удовольствие от физической нагрузки.

Так что, если вы до сих пор думаете, чем заняться на выходных, воспользуйтесь советом ученых и отправляйтесь всей семьей на природу. Получите свою порцию счастья.

Осенние каникулы Куда поехать с ребенком в межсезонье

Как провести каникулы? Чем занять детей? Такой вопрос особенно остро встает в дни осенних каникул. Летом, когда стоит хорошая погода, можно поехать на пляж или гулять по паркам и усадьбам Подмосковья. Зимой можно кататься на лыжах, гулять по зимнему лесу, ездить на «елки» или просто кататься на санках. А что делать в межсезонье? Когда дни стоят короткие, на улице слякоть, а бывает, что на целый день зарядил дождь.

Не стоит унывать! Мы подготовили список мест, куда можно поехать осенью без опасений намочить под дождем и простудиться.

Музей техники Вадима Задорожного

Конечно, в музей техники Задорожного лучше ехать с сыновьями, но поверьте, что и девочкам там будет на что посмотреть. В музее замечательная экспозиция под открытым небом, и если повезет с погодой, то маленькие посетители смогут покатаются по территории на велосипедах, которые можно взять совершенно бесплатно у входа. Если же вы замерзнете, то всегда можно согреться чаем и гречневой кашей в полевой кухне. Ну а если погода не очень, предлагаем вам сразу идти в здание музея. Три этажа, забитые всевозможной техникой, никого не оставят равнодушными.

Адрес: Красногорский район, пос. Архангельское, 4 км. Ильинского ш. www.tmuseum.ru

Переделкино. Дача Чуковского

Среди писательских дач в Переделкино одна обязательна к посещению для детей младших классов. Ведь на приусадебном участке там растет Чудо-дерево, и где-то в кустарниках есть домик Бибигона. Да это дача нашего самого известного детского писателя — Корнея Ивановича Чуковского. Сначала экскурсоводы будут убеждать гостей, что Чуковский писатель совсем не детский, а потом усадят ребят на крокодила, поставят мультфильм про телефон и начнут показывать фокусы, которые когда-то показывал детворе хозяин дачи.

Перед поездкой уточните часы работы и время проведения экскурсии по телефону +7 (495) 593-26-70.

Гжель

Если же вам хочется провести время не только с пользой, но и вернуться из поездки не с пустыми руками, то мы советуем поехать по народным промыслам. Один из самых известных в России и за ее пределами промыслов — это Гжель. Сейчас кажется, что синь — это и есть традиционный цвет узора гжельского фарфора, но это не так. Просто в послевоенное время были трудности с краской, гжельцы смогли раздобыть вдоволь только синей краски. «Синий стиль» получил международное признание, и было решено сделать его доминирующим.

Самое крупное производство гжельской керамики расположено в поселке Новохаритоново. Здесь же проводят экскурсии по цехам. Даже взрослые будут впечатлены, увидев, как комочек глины превращается в изделие искусства, что же говорить про детей. Экскурсовод на ваших глазах распишет тарелку фирменным цветочным узором и предложит желающим принять участие в мастер-классе.

Сергиев Посад

Еще один народный промысел, который не так известен как Гжель, — это Сергиев Посад. Все знают про Лавру, но не все знают, что Сергиев Посад — это родина русской матрешки. Здесь работает замечательный музей игрушки, в котором кроме матрешек представлены игрушки со всего света и всех времен. Находится музей совсем близко от Лавры, и при хорошей погоде можно будет погулять по древнему монастырю. Мы надеемся, что к ноябрю грандиозная реконструкция соборов Лавры, которую затеяли в честь 700-летия, будет закончена.

Богородское

Другой игрушечный промысел, находится рядом с Сергиевым Посадом — это Богородское. Родина резной кинематической игрушки. Знаменитых мужика с медведем. При производстве работает музей с хорошей коллекцией. Перед входом неплохой тематический парк — детям будет интересно. В фирменном магазине можно купить разные кинематические игрушки, а также наборы «сделай сам».

Переславль-Залесский

Ближайший за пределами Московской области город Золотого кольца — это Переславль-Залесский. Мы не призываем водить детей любоваться на шедевры древнерусского зодчества под дождем. Переславль — это город интересных музеев. Дом Берендея, музей Чайника и музей Утога — самые известные представители, а есть еще музей Паровозов, музей Радиоприемников, граммофонов и, конечно, узкоколейных паровозов. Дети будут довольны.

Vnukovo Outlet Village

Многие жители Москвы пересекают МКАД не только для того, чтобы посмотреть на усадьбы или достопримечательности небольшого, но древнего городка.



Зачастую они едут в гипермаркеты, шопинг — главная причина поездки в Подмосковье. Для кого-то это приятное времяпрепровождение, а для кого-то — неизбежное зло.

Но в последнее время и здесь происходят изменения. Вместо того, чтобы провести день внутри огромного ангара, можно отправиться в аутлеты.

Аутлет — формат торгового центра, специализирующегося на продаже брендов одежды со значительными скидками.

Открывшийся в 2013 году Vnukovo Outlet Village — это второй по счету аутлет в России. Расположен он недалеко от аэропорта Внуково на территории Новой Москвы. Характерной особенностью аутлетов является их стилизация под небольшой европейский город. В этом плане Внуково Аутлет Вилладж не стал исключением. Но инвесторы проекта, а это рестораторы Дмитрий Кульков и Владимир Разумнов, решили добавить в проект немного десерта, сделав замечательную детскую площадку в стиле Angry Birds.

Гулять под открытым небом довольно приятно. Да и толп народу, как в Меге, здесь не наблюдается. В аутлете Внуково планируется открыть 150-170 магазинов, но пока многие домики пустуют. Во многих магазинах скидки весьма существенные — от 30 до 70%. Это, в основном, зарубежные бренды. Например, Ессо здесь радует своими ценами.

На территории много лавочек, несколько мест, где можно перекусить. Например, кафе Giusto. Если решите зайти, то будьте осторожны с входными дверями. Они здесь играют роль декораций. В Giusto скидок 30-70% нет, но цены здесь демократичные, а интерьер приятный. Пицца стоит от 250 рублей, чашечка эспрессо — 60 рублей.

«Злые птицы» — первый в России тематический парк Angry Birds Land. Между прочим, это никакая не самодея-



тельность, все делалось под контролем Rovio (создателя культовой игры). Возникает ощущение, что попал внутрь игры. Атракционы здесь самые разные, рассчитанные на детей всех возрастов. Конечно, назвать эту детскую площадку тематическим парком было очень сильной натяжкой. Но это большая и замечательная детская площадка. В принципе, сюда можно заехать только ради нее.

Кроме «Злых птиц» в аутлете работает и клуб добрых Смешариков. Здесь можно оставить ребенка на некоторое время под присмотром, а самим походить по магазинам или отдохнуть в кафе.

Если порезвиться на детской площадке можно бесплатно, то в клубе в выходной день с вас возьмут 300 рублей за час (в будни дешевле). Кроме лазания по лабиринту и просмотра мультфильма (угадайте какого), дети в клубе занимаются творчеством — мастерят цветы, кукол и многое другое. Причем куклы эти не простые, а такие, какие делали наши бабушки.

После того как вы покинете Vnukovo Outlet, не спешите садиться в машину. Через дорогу находится небольшой парк. Здесь можно погулять по тропинкам или посидеть на лавочках. Если у вас есть собака, то обязательно испытайте чудо цивилизации — пакет с совком для сбора собачьих экскрементов. Вы сразу почувствуете себя человеком, а другие скажут вам спасибо.

Как добраться? 8 километров от МКАД по Киевскому шоссе.

Материалы с сайта www.pmvd.info

Этнодеревня «Хаски Лэнд»

Хаски Лэнд — это этнокультурный комплекс северных народов, музей культуры и этноса севера под открытым небом.



Комплекс состоит из шикарного питомника собак породы «Сибирский Хаски», стилизованного поселения, в котором находятся национальные жилища 5 коренных народов севера, обтянутые шкурами, площадки для проведения национальных танцев и обрядов с шаманом, на которых присутствуют и участвуют в них гости парка.

Зимой — каток, катание на упряжках с собаками и нартах с впряженными оленями, зимняя рыбалка и танцы у костра.

Всех посетителей угощают таежным чаем, кормят вкуснейшей ухой, рассказывают о быте и культуре коренных народов севера. Предусмотрена аренда чумов и яранг для всех желающих почувствовать себе жителями крайнего севера.

В комплексе имеется отличный ресторан с этническим названием «Нанук», что в переводе означает «Хозяин белых медведей». Ресторан предлагает интересное и необычное меню блюд из оленины и традиционных кушаний.

Действуют специальные экскурсионные программы для школьников и групп.

Школа начинающего каяра

Открывается школа для начинающих каяров! Для желающих научиться управлять упряжкой ездовых собак породы хаски предлагается записаться в Школу Начиначающего Каяра. Занятия сформируют у Вас ездовые навыки и научат Вашу собаку бегать в упряжке с нартами, велосипедом и картом. Предоставляют собак и всё необходимое снаряжение.

Курс включает 5-7 занятий (2 недели). Продолжительность занятия: 1,5 часа. Цена курса (7 занятий) — 3500 руб. Занятия проводятся в будние дни.

Лечение собак хаски — канистерапия

Для людей, подверженных стрессу, испытывающих беспокойство и раздражительность, необходимо получать своевременный заряд позитивной энергии. Всем известно, что животные обладают врожденными навыками лечения людей, и кто, как не собака породы хаски, способен порадовать и успокоить человека. Особенно полезно общение с собакой детям.

Вам предоставляется специально обученная собачка из питомника Хаски, обладающая мягким спокойным характером. с которой Вы проведёте 1 час. Цена курса из 10 часов — 3 000 руб.

Запись по тел.: 8-915-239-64-07. Либо заявка на сайте комплекса: www.huskyland.ru

Этнокультурный комплекс «ХАСКИ ЛЭНД» находится на территории оздоровительного пансионата «СОСНЫ» Управления делами президента РФ.

Адрес; Московская область, Успенское П/О, поселок Сосны.

Телефон; (495) 649-05-16

Как проехать на автомобиле: с Новорижского шоссе поверните на Ильинское шоссе, далее по главной дороге, через поселки Петрово-Дальнее и Дмитровское, через деревню Маслово по улице Земляничная, аллею Прокофьева, затем через Сосновый Бор, далее налево, через Николину Гору и перед мостом въезд в Санаторий «СОСНЫ» и «ХАСКИ ЛЭНД».

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

Интернет-магазин КупиДемиди
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**



**В Одинцово начал работу реабилитационный центр
для детей-ангелов**

Детки Одинцовского района имеют полное право на бесплатное обслуживание в этом центре. Для того, чтобы попасть сюда нужно одному из родителей приехать в центр со всеми документами на ребенка (включая справку об инвалидности, паспорт и полис родителя и ребенка) и записаться на первичный прием к неврологу. Прием у невролога бесплатный! После посещения невролога уже будет расписан план реабилитации.

В программе центра: бассейн, ЛФК, физиопроцедуры, массаж, лечебные грязи. Записаться к неврологу можно, подъехав в любое время. Невролог принимает по субботам (по записи).

Центр Медицины и Реабилитации
г. Одинцово, ул. Северная, 66
тел. заведующей
(495) 599-16-09
Фомичева Зинаида Владимировна.



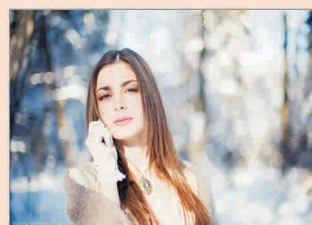
Весной на портале www.nashi-deti.info мы объявляли о сборе средств на лечения нашего маленького друга Ильи Никитина, ученика гимназии № 11 г. Одинцово. Он до сих пор стойко борется с лейкозом. Огромное спасибо всем откликнувшимся! Собранных средств хватило на жизненно необходимые лекарства для мальчика.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

Как организовать яркий незабываемый праздник для ребёнка?

Проведение детского дня рождения – процесс трудоемкий, ведь дети, какого возраста бы они ни были, настроены на шум, гам и безудержное веселье. Любая мама в преддверии праздника находится в состоянии легкого мандража и нервозности: как всё успеть, ничего не упустить, удивить детей и не сойти с ума от большого количества задач в торжественный день. Угощение, украшения, торт, гостинцы, что вообще делать с маленькими гостями – как развлекать, особенно если они разного возраста?

Итак, для праздника нам потребуется:

Просторное помещение

Комнаты, а то и квартиры, даже для 6 детей уже мало. Да и потом, после праздника, для уставшей мамы остается СТОЛЬКО уборки... Кафе/ресторан стесняет наличием столов и стульев в большом количестве – побегать здесь точно не удастся. Ночной клуб прокурен, хоть здесь места достаточно. В залах с детскими игровыми автоматами придется мириться с большим количеством посторонних детей (снять зал под конкретный праздник не каждому по карману), а значит и с шумной обстановкой, которую не каждые уши выдержат в течение хотя бы полутора часов. Оптимальный вариант – снять детский клуб (или пару залов в детском клубе) – и обстановка приятная, и игрушки имеются, и, скорее всего, не придется наводить чистоту после ухода гостей.

Развлекательная программа

Совет: экономим время и нанимаем профессионального актёра-аниматора с красочным реквизитом и набором необычных отработанных конкурсов-заданий. Такой человек точно знает, когда и чем развлечь гостей. Сэкономить деньги и самой проводить игры по сценарию из интернета не так эффективно. Во-первых, гораздо приятнее в коктейльном платье наблюдать за именинником со стороны и расслабляться. Во-вторых, тратить время на поиск сценария, подготовку реквизита, изготавливать костюм..., да и дети Белоснежкой будет мама. Узнают. Мы же хотим настоящий волшебный праздник!

Изыюминкой праздника может стать аквагрим – особенно если он будет тематическим (об этом в следующем абзаце). Качественная роспись лиц понравится не только малышам, но и 10-летним детям. Да и мамочки могут вдохновиться красочными рисунками и сделать себе в честь праздника по «татушке».

Ростовые куклы на камерный праздник приглашать не рекомендую. В 80% случаев малыши их пугаются и потом в течение года испытывают страх перед персонажами подобного рода. Старшим детям они просто будут неинтересны.

Просто отлично было бы пригласить фотографа! Красивые

МОЗАИКА
семейный клуб

**Детские праздники
и дни рождения!**

8(925)725-47-47 www.mozaiakclub.ru 8(926)225-59-68

объемные фотографии – бесценный подарок в семейный архив. Опять же – бегать родителям и родным с фотоаппаратом в течение праздника совсем не продуктивно, да и по-настоящему удачных кадров будет не больше пяти, а сколько времени упущено.

Оформление праздника

На «ура» работает идея проведения праздника в определенном стиле. Например, имениннику нравится мультфильм «Король лев» – значит, делаем подборку музыкальных композиций из мультфильма, вешаем гирлянды и плакаты в африканском стиле, покупаем одноразовую посуду с изображениями животных саванны, предупреждаем аниматора о выбранной теме и указываем в приглашении пожелание прийти в тематических костюмах (либо можно раздать на входе «африканские» бусы).

Угощения и торт

Торт обязателен, также как сок для детей и шампанское для родителей. Здесь как раз можно

сэкономить семейный бюджет и подобрать обыкновенный симпатичный торт, так как фигурки из мастики дети только растащат, а есть не будут. Также можно поставить несколько ваз с фруктами и легкий фуршетный стол для родителей. Дети будут заняты развлекательной программой и котлеты здесь точно не уместны.

Форма одежды

У детей одежда должна быть удобной. Намного больше удовольствия малыши получают в ярких футболочках, нежели в бальных платьях, на подол которых можно запросто наступить и упасть (порванное платье = испорченный праздник для девочки). При необходимости не забываем напомнить гостям о сменной обуви.

И, самое главное правило – НЕ ВОЛНОВАТЬСЯ! Это праздник. Всё, в любом случае, будет хорошо.



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 выключается вибрация.

В чем уникальность Мастера осанки?

- 1 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.
- 2 Отсутствие стресса!** Вам больше не придется нервничать и напоминать ежeminутно о том, что ребенку надо выпрямиться, а он перестанет вздрагивать от ваших окриков. Это значительно улучшит ваши отношения и взаимопонимание.
- 3 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.
- 4 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**

Лечебная физкультура при плоскостопии у детей

За последнее десятилетие сформировались негативные тенденции в динамике основных параметров здоровья детей и подростков. В условиях глобального научно-технического прогресса, непрерывного развития и совершенствования компьютерных интернет-технологий, приоритетом интеллектуальной нагрузки над физической, создание средств комфорта порождает все большее снижение двигательной активности (гиподинамию), существенное снижение уровня энергозатрат организма и, как следствие, нарушение правильного формирования опорно-двигательного аппарата.

За прошедшее десятилетие, по статистическим сводкам Минздравсоцразвития РФ, доля здоровых детей снизилась с 45,5 до 32,1% с одновременным увеличением до 16,2% удельного веса детей, имеющих хроническую патологию.

Наиболее выраженный рост заболеваемости отмечается у детей школьного возраста. В условиях интенсификации учебного процесса, на фоне неблагоприятных социально-гигиенических условий и сложной экологической обстановки, детский организм остро нуждается в двигательной активности, которой он обделен в силу вышеуказанных факторов.

Деформации стоп по данным разных авторов составляют от 15 до 85% всей ортопедической патологии у детей. Среди них наиболее распространенными являются два противоположно направленных вида деформаций: плоско-вальгусное плоскостопие и косолапость.

Наиболее частым лечением при лечении различных типов плоскостопия является ортопедическая коррекция – стельки. Но в большинстве случаев в качестве ведущей причины неудовлетворительных результатов ортопедической коррекции и рецидивов деформаций рассматривается дисбаланс мышц голени. Это определяет важную роль лечебной

физкультуры (ЛФК) в восстановительном лечении, которая направлена на коррекцию мышечной дисфункции.

Физические упражнения могут оказать свое положительное влияние на формирование нормальной анатомии и функции стопы после исправления её деформации, а также исключить рецидивы заболеваний только при систематических занятиях в течение ряда лет. Стандартные комплексы лечебной гимнастики, применяемые курсами в лечебно-профилактических учреждениях, теряют свой положительный эффект в ближайшие сроки после окончания курса лечения, а в домашних условиях слишком сложны и обременительны для самостоятельного исполнения.

Таким образом, короткие, информативные, легко исполнимые портативные комплексы индивидуальной лечебной гимнастики для самостоятельного применения являются актуальными в наши дни. Они очень удобны для самостоятельных индивидуальных занятий в течение длительного срока лечения и хорошо сочетаются с использованием индивидуальных ортопедических стелек. Именно эти два основных метода в сочетании оказывают основную лечебный эффект при лечении плоскостопия у детей, а правильно развивающиеся стопы оказывают существенное влияние на формирование здоровой осанки и предотвращают развитие более серьезной патологии – сколиотической болезни (сколиоза).

Следовательно, говоря о правильном формировании здорового опорно-двигательного аппарата у детей преимущественно дошкольного и младшего школьного возраста, основное внимание необходимо уделить диагностике, лечению и профилактике различных форм плоскостопия.

**Врач по ЛФК Хорольский И.А.
Медицинский центр «АЛЬТАМЕД+»**

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, гистероскопия, 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

Любите дочку и восхищайтесь сыном

Девочке необходимо почувствовать себе девочкой. Некоторые отцы, ожидая сына, стремятся воспитать мальчика из своей дочери. Это разрушает ее дальнейшую жизнь и мешает нормальному развитию женского организма.

Женщина нуждается в подтверждении того, что ее любят. Ей чаще необходимо слышать, что она любима родными. Воспитывая девочку, обходитесь без таких одобрений, как: «молодец», «хорошо сделала», «умница».

Такие слова поощрения заставляют девочку уподобляться мальчику и стремиться добиваться успехов, чтобы получать одобрение. Но это не сделает ее счастливой, так как ей нужна любовь. Многие женщины, неправильно воспитанные, стремятся к достижениям, карьере, большому заработку, но еще больше чувствуют себя обездоленными и лишенными любви.

— Я тебя так люблю.

— Ты у меня просто чудо, подарок судьбы.

— Ты самая удивительная, самая прекрасная, я так тебя люблю.

— Ты украшаешь мою жизнь.

Эти и другие подобные слова ожидает услышать каждая девочка и женщина.

Женская энергия, как и женский организм, предназначена для длительных процессов.

Женщина 9 месяцев носит ребенка, затем много лет ухаживает за ним. Благодаря своей женской энергии, она всегда видит любое изменение в доме и может регулярно вести хозяйство. Это тяжело для мужчины, которому необходимы отрезки. Мужчина начинает дело, а потом стремится его закончить. После окончания ему необходимо восстановить силы, настроиться на следующую деятельность.

Женская энергия текуча, поэтому женщина никак не может завершить начатое. Если вы связали шапочку, вам постоянно хочется ее довязать, перевязать или еще что-то изменить в ней. Девочки прекрасно ухаживают за комнатными цветами, так как женская энергия помогает им быть в постоянном процессе.

Мальчик не может постоянно держать в своей голове долгий процесс. Ему необходимо испытывать ощущение того, что он доделал, закончил.

Поэтому мальчик полил цветы и решил, что все сделал. Завтра это будет совсем иное дело. Поэтому мальчикам приходится постоянно напоминать о той работе, которую вы хотите, чтобы он выполнил. Мальчик не может выдержать постоянных обязанностей по дому, которые на него накладывает мать.

Девочка, выполняя ежедневные

обязанности, хочет чувствовать стабильность и получать подтверждение того, что ее любят.

Помните, девочка ухаживает за домом не для того, чтобы получить одобрение, а только потому, что она испытывает радость, когда поддерживает гармонию в доме. Женщина всегда ощущает радость и счастье, когда вокруг нее гармония. Женская энергия помогает ей чувствовать себя хранительницей, богиней домашнего очага. Сравните квартиру холостяка-мужчины и квартиру женщины. Квартира настоящей женщины всегда манит уютом и гармонией.

Женская энергия дает девочке способность к состраданию, сопереживанию.

Для мальчиков жизнь приготовила другие задачи, поэтому они, с некоторых пор, прячут свою чувствительную душу и способность к сопереживанию глубоко внутри. Ему нужно вырасти мужчиной, а это значит быть внешне сильным.

Чем больше родители требуют от девочки мужской реализации и поведения, тем жестче, резче и сдержанней она становится.

Способность к любви у девочки можно определить по ее почерку. Чем он красивее и стройнее, тем счастливее чувствует себя девочка.

Если ваша дочь — подросток, посмотрите в ее школьные тетради. Как только ее почерк становится кривым, неразборчивым, значит, ей не хватает вашей любви.

Девушка, когда она чувствует себя счастливой и любимой и родители смогли правильно сформировать ее женские энергии, будет легко переносить периоды своих менструаций. Болезненные менструации бывают чаще у тех девушек, родители которых ломали их женское «Я».

Девочке необходимо чувствовать себя любимой, и слышать об этом от родителей. С 5-6 лет у мальчика появляется иная потребность, чем просто чувствовать себя любимым. Мальчик приходит в этот мир для создания чего-то своего. Мужчинам очень важно видеть и получать удовлетворение от того реального, что они создали в этом мире. Это чисто мужская черта. Что бы ни создавала женщина, она хочет получить за это любовь. Поэтому любая реализация в социуме, достижения для женщины связаны с ожиданием получения любви за это. Для мужчины главное — именно достижения. Мужчина стремится быть первым и лучшим.

Поэтому два сына в семье всегда бьются за первенство. Очень важно, чтобы родители каждого из них хвалили за их разные и уникальные достижения. Сыновей нельзя настраивать на соревнования друг с

другом, иначе они всегда будут видеть противника в своем брате. Окружающий мир предоставляет мужчинам много возможностей состязаться за первенство. Даже когда мужчины объединены дружбой, каждый из них имеет свою индивидуальную особенность и реализацию. Поэтому им легко быть друзьями. Предположим, один — хороший компьютерщик, другой — специалист в автомашинах, третий — прекрасный охотник, который периодически организует совместные походы и охоту. Братьев также может объединять призвание друг в друге талантов и особенностей реализации.

Кармическая задача для души, получившей мужское тело, — быть лидером, защитником и всегда стремиться к первенству. Так человечество достигает новых уровней познания и развития. Кармическая задача женщины — сохранить и упрочить то, что создает мужчина, и восхищением стимулировать его развиваться дальше. В таком случае мужчина любит женщину и считает ее единственной.

Потребность в восхищении проявляется в мальчике еще с раннего возраста. Она не всегда осознаваема, однако это его неотъемлемая потребность. Когда родители смотрят на сына и восхищаются его качествами, свойственными мужскому полу, он приобретает уверенность, которая помогает ему выработать мужские черты характера и осуществить мужской потенциал, в нем заложенный. Вместе с тем в нем просыпается доброе чувство благодарности к родителям, и между ними устанавливаются крепкие узы любви.

Если молодой человек достаточно близок к родителям, проблемы, свойственные подростковому возрасту, для него не страшны. Однако поскольку многие родители не осознают острую потребность в восхищении в своих сыновьях, они никак не выражают своего восхищения.

Одни молодые люди выживают в обстановке постоянных упреков, выговоров, не слыша слов похвалы, — это закладывает ожидание упреков в течение всей жизни и не дает сформироваться мужскому «Я». Такие мальчики ведут себя более женоподобно, и им трудно прекратить свои мучения.

Если мальчик получил достаточно энергии от родителей во время зачатия, то у него есть силы биться за себя. В таком случае, стремясь прекратить, прервать неприятный разговор, унижение себя и многое другое, он кричит, проявляет грубость или даже силу. Это естественная мужская реакция на насилие и навязывание ему женского стереотипа поведения. Однако у некоторых мальчиков на это не хватает сил. И они чувствуют себя жертвами, не могут

найти свой путь и место в жизни. Они становятся истеричными, мелочными и ворчливыми. Молодые люди, в потенциале предназначенные стать светом для мира, с ощущением усталости и непонимания бредут по обочине жизни. В такое положение их ставит то чувство неудач, которое испытывают их души, так как не удается не только быть мужчинами, но и решить поставленные перед ними Вселенной задачи.

Сын зависит от родителей до 26 лет. Все это время ему необходимо получать восхищение от родителей. Восхищаться молодым мужчиной особенно нужно в начале его карьеры. Его надежды на будущее в этот момент возвышенны. Для него нет ничего невозможного, и все мечты кажутся осуществимыми. Он полон идей и планов, энтузиазма и уверенности. В жизни старшего поколения он видит много недостатков и ждет шанса перевернуть весь мир! Тем временем, жизнь покажется ему бессмысленной, если рядом не окажется человека, которому он сможет доверять. Многие его товарищи слишком заняты собой и собственными планами, чтобы выделить время и выслушать его. Старшие только смеются над ним. Где же ему найти не критичного слушателя, которому он мог бы доверить свои мысли и идеи?

Его душа жаждет восхищения, и женщина, которая проявит это восхищение, будет в его глазах словно ангел небесный. Поэтому, если молодой человек не получает восхищения дома, он стремится уйти и получить восхищение от девушки. Чаще всего, в таком возрасте девушка еще не понимает, чем нужно восхищаться, поэтому ищет навязанные рекламой поверхностные качества. Вот и получается, что для того, чтобы получить восхищение, молодой человек ведет себя по-женски, интересуясь внешним видом, одеждой и признаниями девушек в любви к нему. Для некоторых молодых людей главным в выборе пары становится материальный достаток семьи девушки или ее мужская агрессивность и карьерные достижения. Два противоположных заряда притягиваются друг к другу, а одноименные — отталкиваются. Вот и получается, что чем больше мужской энергии в девушке, тем больше женской энергии в юноше. Хотите вы такой судьбы своему ребенку?

От родителей зависит, как будет проявляться их ребенок и насколько он будет соответствовать своему полу.

Галина Шереметева

Смех улучшает жизнь, или как научить ребенка смеяться?



Вы замечали, что некоторые дети улыбаются и смеются, а другие все чаще хмурятся или просто не понимают шуток? Как помочь серьезному ребенку увидеть смешное даже в самом себе? И так ли нужен смех малышам?

Смех — лучшее лекарство

Радость, веселье, улыбки и смех так же необходимы ребенку, как воздух, солнце и мама. Ведь на самом деле только дети могут смеяться от души, до слез. Положительные эмоции благотворно влияют на детский организм: увеличивают защитные силы и повышают иммунитет. Об этом говорят и данные психологов и педиатров:

Смех укрепляет мышцы. В процессе смеха задействованы 80 групп мышц (мышцы спины, шеи, гортани, плечи, вибрирует диафрагма, сотрясается

грудная клетка, иногда участвуют мышцы глаз, тогда мы плачем). При улыбке работают только 17 групп.

Смех повышает работоспособность. Лицевые мышцы человека растягиваются и подают сигналы в мозг, что усиливает кровообращение. Благодаря чему повышается концентрация внимания и быстрота реакции.

Смех расслабляет человека. 1 минута искреннего смеха заменяет 45 минут медитации.

Смех уничтожает стресс. Снижается уровень «негативных» гормонов — адреналина и кортизола.

Смех успокаивает боль. Даже во время адской боли или сильной температуры полезно смеяться. Выработка гормонов счастья — эндорфинов, действует как обезболивающие.

В конце концов, смех укрепляет иммунитет. Когда мы смеемся, увеличивается количество антител в организме, которые борются с вирусами и бактериями.

Для поддержания здоровья ребенка, педиатры советуют, смеяться ребенку 15-20 раз в день. Рекомендация привлекательная, но порой у мам и пап растет очень серьезный ребенок, которого рассмешить практически невозможно.

Что делать таким родителям?

Самыми позитивными существами на Земле являются дети. Именно они ценят проявления юмора как никто другой. Даже в самых заурядных вещах они хихикают, смеются в голос или даже заливаются громким смехом, никого не стесняясь. Если ребенок не улыбается и не проявляет оптимизма, в первую очередь, психологи советуют посмотреть на себя. Возможно, вы сами не проявляете радости или находитесь в постоянной спешке, не замечая приятных мелочей. Помогите ребенку найти способ смеяться, начав с себя.

Маленькие дети будут рады посмеяться даже над своим именем, если его произнести слишком высоким или нарочито низким голосом. Малыши также поистине оценят игру «Небрежное переодевание»: когда брюки не хотят надеваться на ноги, а громоздятся на руках. Или вы можете шуточно искать свои очки, как бабушка, ворча себе под нос. Да, можно просто сделать вид, что поскользнулись на невидимой коже от банана. Такие нелепые игры и выходки ребенок от вас никак не ожидает. А все, что делается неожиданно, поистине увлекает и веселит.

Для любителей готовить домашнее задание есть и другой вариант: сбор

коллекций литературных небылиц, детских анекдотов, загадок, смешных рассказов, а также детских высказываний на любые темы. Такое чтение обязательно подарит уйму положительных эмоций не только малышам, но и родителям. Заведите за правило вырезать смешные карикатуры, картинки из детских журналов и наклеивать в отдельный альбом. Оставьте вкладыш для веселых рисунков своего малыша. При плохом настроении такой яркий и позитивный альбом поднимет боевой дух всей семье.

Еще можно сделать семейный фотоальбом смешных ситуаций. Фотографируйте счастливые моменты своей семьи и распечатывайте снимки. Пройдет время, и вы с упоением будете вспоминать позитивные минуты вместе и при этом смеяться в голос и даже до слез, когда увидите свои смешные лица.

Чем больше вы будете запоминать веселые случаи из жизни и рассказывать свои истории детям, тем быстрее они научатся воспринимать жизнь с улыбкой. А в скором времени и со смехом. И наверняка ребенок начнет замечать юмор даже в мелочах. Своей радостью он первым делом будет делиться с родителями.

Еще раз о психологической готовности к школе...

Поступление в школу – это новый этап в жизни ребенка. Многие дети с трепетом и волнением переступают порог школы. Ведь их личность стала занимать более значимую социальную позицию – школьника. Это торжественное событие иногда омрачается тревогой, страхом неизвестности.

В настоящее время возрастает значимость проблемы подготовки детей к школьному обучению. Во многих школах предъявляют высокие требования к знаниям и умениям первоклассников, такие как умение читать, считать и иногда даже писать. Поэтому родители стремятся обучить детей этому. Но часто в школах мало обращают внимание на психологическую готовность детей к школьному обучению, которое включает в себя такие аспекты, как мотивация к школьному обучению, особенности коммуникативной сферы ребенка, способность к произвольной саморегуляции, способность длительно удерживать внимание, объем памяти, сформированность зрительного и слухового восприятия.

Личностная и социально-психологическая готовность ребенка к школе заключается в формировании у него готовности к принятию новой социальной позиции – положения школьника. Позиция школьника обязывает занять иное, по сравнению с дошкольником, положение в обществе, с новыми для него правилами. Эта личностная готовность выражается в определенном отношении ребенка к школе, к учителю и учебной деятельности, к сверстникам, родным и близким, к самому себе.

Отношение к школе. Выполнять правила школьного режима, своевременно приходить на занятия, выполнять учебные задания в школе и дома.

Отношение к учителю и учебной деятельности. Правильно воспринимать ситуации урока, правильно воспринимать истинный смысл действий учителя, его профессиональную роль.

Отношение к сверстникам. Должны быть развиты такие качества личности, которые помогли бы общаться и взаимодействовать со сверстниками, уступать в одних обстоятельствах и не уступать в других. Каждый ребенок должен уметь быть членом детского общества и совместно действовать с другими детьми.

Отношение к родным и близким. Имея личное пространство в семье, ребенок должен испытывать уважительное отношение родных к его новой роли ученика.

Отношение к самому себе, к своим способностям, к своей деятельности, ее результатам. Иметь адекватную самооценку. Высокая самооценка может вызывать неправильную реакцию на замечания учителя. В результате может оказаться, что «школа плохая», «учитель злой» и т.д.

Ребенок должен уметь правильно оценивать себя и свое поведение.

Кроме того, важна и психофизиологическая готовность – это и сформированность круговой кистевой амплитуды, и особенности нейродинамических показателей, сформированность крупной и мелкой моторики и т.д.

Учение – это сложная познавательная деятельность, которая осуществляется при взаимодействии различных мозговых структур. Своевременность образования и полноценность функциональных систем является психофизиологической основой высших психических функций, психических форм деятельности и успешности обучения ребенка.

Детский нейропсихолог Марина Рудавец
Детский центр «УМКА»



ДЕТСКИЙ ЦЕНТР
Раннее развитие с 8 месяцев
Логопед Нейропсихолог
Английский Ритмопластика
Творческая мастерская
Праздники и дни рождения
г. Одинцово, ул Молодежная, д.14/1
Тел. 8 903 000 25 02, 8 925 185 92 21

Чего боятся наши дети?

До 7 лет у детей преобладают так называемые природные страхи, основанные на инстинкте самосохранения. В 7-10 лет наступает как бы равновесие между природными и социальными страхами (одиночества, наказания, опоздания). Если описать это более подробно, то можно выделить конкретные страхи, свойственные каждому периоду жизни.

Первый год жизни:

- Страх новой окружающей среды.
- Страх отдаления от матери.
- Боязнь посторонних людей.

От 1 до 3 лет:

- Боязнь темноты (основной страх в этом возрасте).
- Страх оставаться одному.
- Ночные страхи.

От 3 до 5 лет:

- Страх одиночества, то есть страх «быть никем».
- Страх темноты.
- Боязнь закрытого пространства.
- Боязнь сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми).

От 5 до 7 лет:

- Страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т.п.
- Боязнь родительского наказания.
- Страх перед животными.
- Боязнь страшных снов.
- Боязнь потерять родителей.
- Страх смерти.
- Боязнь опоздать.
- Страх перед заражением какой-то болезнью.

От 7 до 11 лет:

- Боязнь школы («школьная фобия»).
- Страх «быть не тем».

- Боязнь сделать ошибку.
- Боязнь плохой оценки.

От 10 до 16 лет:

- Страх перед изменением своей внешности.
- Страх «быть не собой».
- Навязчивые страхи, опасения, сомнения межличностного происхождения.

Вот несколько советов, которые помогут снизить риск развития страхов или тревожности у вашего ребенка.

1. Период беременности – не лучшее время для решения вопроса о целесообразности рождения ребенка, для сдачи экзаменов, защиты дипломных работ, диссертаций и прочих стрессовых ситуаций. Это также не лучшее время для выяснения отношений.

2. Помните, что в первую очередь вы – не руководящий работник, не деловая женщина, а мама. Будьте строгой, решительной и принципиальной на работе, а дома – нежной, любящей, непосредственной, заботливой и внимательной.

3. Ребенок не должен чувствовать себя ни «Золушкой», ни «кумиром семьи», лучше выбрать нечто среднее.

4. Разрешайте ребенку как можно больше мастерить, гулять, бегать, почаще приглашайте в гости его друзей-сверстников.

5. Не пугайте ребенка волками, милиционерами, врачами и т.п. Ведь ребенок всерьез воспринимает то, что нам кажется незначимым или нереальным.

6. Находите больше времени для рисования. Играйте всей семьей.

7. Воспринимайте ребенка таким, какой он есть. Не сравнивайте его с соседским красавцем Ваней или отлич-



ником Сашей.

8. Любите своего ребенка. Не забывайте о необходимости телесного контакта с ним. Пусть ваш ребенок станет равноправным членом семьи со своими правами и обязанностями. Будьте своему ребенку настоящим другом!

К счастью, большинство детских страхов обусловлены возрастными особенностями и со временем проходят, но именно родители должны постараться, чтобы эти страхи не стали болезненно навязчивыми и не сохранились на длительное время. Что же для этого нужно сделать? Если у вас доверительные отношения с ребенком, и вы набрались терпения, можно приступать к поэтапной совместной работе по избавлению от страхов.

Этап первый – рисуем страхи

Каждое занятие рисованием должно длиться 30-40 минут в спокойной обстановке. Перед занятием дайте ребенку поиграть самостоятельно, установите с ним дружеский контакт. После этого можно перейти к беседе, цель которой – выявить то, чего боится ребенок. Можно это сделать в форме игры. Сесть лучше рядом с ребенком, а не напротив, не забывайте периодически подбадривать малыша. Спрашивайте: «Скажи, ты боишься или не боишься?» и ждите ответа. После небольшой паузы можно перейти к следующему возможному страху, причем сам вопрос «боишься или нет» нужно повторять только время от времени. Если ребенок все страхи отрицает, попросите его отвечать не «да» или «нет», а развернуто, например: «я не боюсь темноты...»

Свои вопросы лучше не читать по бумажке, хотя для ориентации можно

составить список возможных страхов, например: «Скажи, ты боишься или нет, когда остаешься один; каких-то людей; мамы или папы; заболеть; Бабы-Яги; Кощея Бессмертного; Бармалея; темноты; волка; медведя; других животных; машин; поездов; когда очень высоко; воды; пожара; когда идет кровь; когда больно; уколов; в метро; в лифте; больших улиц» и т.д. Беседу лучше закончить совместной подвижной игрой...

После этого предложите ребенку нарисовать предмет, названный первым в качестве вызывающего страх. Рисовать лучше красками или фломастером. С помощью рисунков можно устранить страхи, причиной которых является игра воображения, то, что никогда не происходило, но, по мнению ребенка, может произойти...

Второй этап – предметно-ролевые игры

Психологически направленные игры снимают у ребенка избыток скованности и страха, возникающего в темноте, в замкнутом пространстве, при попадании в незнакомую обстановку. Ребенок становится более уверенным в себе, избавляется от излишней застенчивости.

Игра «Пятнашки» позволяет ребенку снять страхи нападения, боязнь наказания родителей, наладить более непосредственный контакт между родителями и детьми. Суть игры – ограничить игровую площадку и расставить на ней в беспорядке стулья, любые предметы. Ведущий догоняет игроков, пытаясь хлопнуть их по спине. Кого догонят – тому водить...

Игра «Прятки» позволяет снять страхи темноты, одиночества, замкнутого пространства. Заранее оговариваются места, где прятаться нельзя. Затем выключается свет, остается только ночник...

Эмоциональный ребенок: Владеть собой – Владеть миром

Эмоциональность (как черта характера) – совсем не плохое качество человека. Все дело в её количестве и качестве. Многие дети от природы очень эмоциональны. Иногда совсем маленький ребенок, если что-то происходит не так, как он хочет, может устроить целый скандал: он плачет, кидает игрушки, падает на пол и орет, что есть мочи. Иногда это притворство, и ребенок, сквозь слезы, наблюдает за тем, что происходит вокруг, готовый остановиться в любой момент, если его желания будут исполнены. Но иногда это настоящая истерика, возникшая на пустом месте от чрезмерной эмоциональности.

Ребенок идет в детский сад, и его эмоциональность начинает играть не последнюю роль в его отношениях с другими детьми. Не поделили игрушку, нечаянно заняли его место за столом, не вовремя посмеялись, задели рукой в раздевалке – эмоциональность ребенка взрывается конфликтом, ссорой, плачем и потасовкой. Если причина для недовольства более серьезная, то и до драки недалеко, причем как у мальчиков, так и у девочек.

Годы идут, эмоциональность начинает различаться по гендерному признаку, и из эмоционального ребенка человек превращается в личность со сложным характером.

Девочки бурно обижаются на любой пустяк, выясняют отношения, то обнимаясь, то не разговаривая друг с другом, много спорят по пустякам с родителями и учителями и могут ходить не в настроении целый день.

Мальчики агрессивно и мгновенно отвечают на любые (по их мнению) посягательства в свой адрес словесными угрозами, оскорблениями и пускают в ход кулаки. И те, и другие проявления уже у взрослых называются в совокупности вспыльчивым и неуравновешенным характером.

Разборки в школе

Учитель делает неоднократные замечания двум семиклассникам, мешающим ему вести урок. Потом следует замечание в дневник и двойка в журнал. Мальчишки реагируют на наказание по-разному – один спокойно, а другой нет: он пререкается с учителем, возмущенно выкрикивая с места доказательства его неправомерных действий, и все никак не может успокоиться. Уже и звонок прозвенел, а он все пытается что-то доказать. С одной стороны – это активная жизненная позиция и смелость, но с другой – повышенная эмоциональность, которая иногда может привести к очень тяжелым последствиям.

Общение в интернете

Казалось бы, откуда эмоции, если ты никогда не видел партнера по игре, не представляешь, что он за человек и общаешься с ним в первый и последний раз? Но нет. Некоторые подростки втягиваются в нескончаемые словесные поединки, полные оскорблений и угроз, психуют, кричат во время игры, меняются в лице и не могут оторваться от монитора. При общении в социальных сетях и на форумах, встречая отличную от своей точку зрения, они начинают яростно спорить, посылают множество сообщений без знаков препинания, с опечатками и многочисленными восклицательными и другими знаками, хотя в спокойном состоянии пишут совершенно в ином стиле. Быстро переходят к оскорблениям оппонентов, портят со всеми отношения и часто оказываются выгнанными из сообщества.

«Часто вижу, как кто-то злится, волнуется, раздражается и т.д. в интернете, соц. сетях, на форумах и т.п. Нормально ли то, что у людей возникают эмоции в интернете из-за поведения других людей

в текстовом формате?»

Как известно, границы нормальности определить трудно, но повышенная эмоциональность характера обычно хорошо видна даже невооруженным глазом.

От «психов» до лабильных

Интересно, что дети совершенно четко определяют своих эмоциональных одноклассников, называя их коротко и ясно словом «псих». Игра «доведи психа» пользуется неизменной популярностью, особенно в начальных и средних классах школы. Иногда эмоциональный ребенок понимает, что задевают его именно из-за его смешной эмоциональной реакции, но остановиться не может. Слезы – одна из таких реакций. И если для девочек она позволительна довольно долгое время, большинство мальчиков в школе уже не плачут и не уважают эту «девчачью» черту в товарищах.

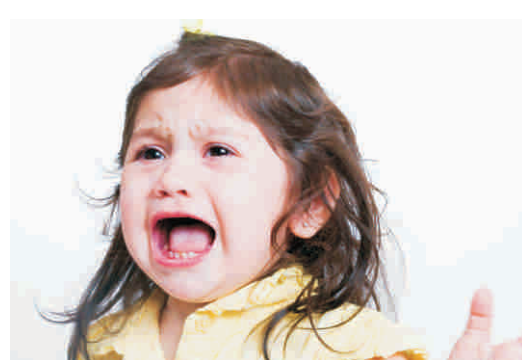
«Что делать, не знаю. Моему сыну 9 лет. Он часто плачет по любому поводу. Обижается и плачет. Его доводят, а он в слезы. От этого проблемы. Везде, где он с другими детьми, его дразнят. В их возрасте весело ведь довести ребенка и посмотреть, как он плачет. Ходили к психологу... Мне сказали, что он эмоционально лабильный...»

Известно, что изменить характер человека очень трудно, если вообще возможно. Но можно попытаться компен-

разговариваете с людьми на повышенных тонах, а ребенок при этом стоит с вами рядом, возможно, что он также эмоционально, как и вы, втянется в конфликт с одноклассником, случайно взявшим его карандаш. К сожалению, наша повседневная жизнь без конфликтов не обходится, но, во всяком случае, необходимо в присутствии ребенка как-то сдерживать свою эмоциональность и вести себя более достойно.

2. Что хорошо, а что плохо?

Первые понятия «что такое хорошо, а что такое плохо» ребенок получает от вас и принимает их за непреложную истину. Вот и скажем ему, что психовать – это плохо, а быть спокойным – хорошо. Наглядных примеров сколько угодно: герои книжек, мультфильмов, фильмов, ваши собственные друзья, знакомые и, наконец, вы сами. Обсуждайте с ребенком поступки реальных и нереальных персонажей, заостряя его внимание на том, как, с точки зрения эмоциональности, ведут себя разные люди. При этом очень важно, чтобы вы высказывали свою четкую одобрительную или неодобрительную позицию на эмоциональные реакции героев. У ребенка должно сформироваться четкое представление о том, что выдержка, самоконтроль и владение собой в сложных эмоциональных ситуациях – это круто.



держат язык за зубами, т.е. сдерживать свои эмоции. Необходимо объяснять ребенку, что в жизни бывают такие моменты, когда нельзя высказывать то, что вертится у тебя на языке, даже если учитель не прав. Конечно, контролировать поведение ребенка в школе «онлайн» вы не сможете, но разобрать эту ситуацию дома с точки зрения неправильной эмоциональной реакции было бы хорошо.

5. Поощряйте ребенка за каждый случай проявленной им выдержки и спокойного поведения в трудной для него эмоциональной ситуации.

Все с удовольствием ели мороженое, а у него только что горло болело. Но он не ныл, не просил, а спокойно шел рядом с нормальным (а не обиженным) лицом. И хотя очень хотелось, он и вида не показал.

На школьной экскурсии лучшая подруга вдруг встала в пару с другой девочкой. Скорее всего, так случайно получилось, ведь никакой ссоры не было. Раньше бы обиделась смертельно и разругалась на неделю, а в этот раз спокойно дошла до метро одна, без пары. В вагоне метро уже все ехали вместе, и ссора не состоялась.

В третий раз заставили переписывать упражнение. Раньше бы начал психовать и злиться, а в этот раз сдержался и переписал без пререканий.

Таких простых бытовых ситуаций, когда гораздо лучше сдерживать эмоции, чем выпустить их наружу, в жизни ребенка бывает очень много. Не стоит заставлять его быть другим человеком и вообще исключать эмоции из своей жизни, но очень полезно прививать ему навыки самоконтроля, которые в дальнейшем помогут избежать многих проблем и бед.

6. Делайте с ребенком специальные упражнения по развитию навыков самоконтроля и для тренировки выдержки.

Если вы считаете, что необходимы специальные усилия для корректировки эмоционального поведения ребенка, можно воспользоваться специальными упражнениями для выработки самоконтроля и тренировки выдержки, которые вы легко сможете найти в интернете.

Если вы считаете, что ваш ребенок чересчур эмоциональный:

– старайтесь вести себя более сдержанно и спокойно, когда он находится рядом с вами;

– на разных примерах показывайте ребенку положительное и отрицательное эмоциональное поведение;

– ребенок должен знать, что чрезмерная эмоциональность чаще всего оборачивается неприятностями;

– контролируйте эмоциональное поведение ребенка и разбирайте с ним ситуации, свидетелем которых вы не были;

– хвалите ребенка за проявленную им выдержку и самоконтроль;

– делайте с ребенком специальные упражнения для корректировки его эмоционального поведения.

Александра Фомина



сировать чрезмерную эмоциональность характера, развивая у ребёнка чувство самоконтроля, выдержки и умения владеть собой.

Как вырабатывать самоконтроль, выдержку и умение владеть собой?

1. Зададимся вопросом: насколько эмоциональны мы сами?

До определенного возраста дети обычно копируют своих родителей, и трудно ожидать, что ребенок будет вести себя иначе, если вы сами бурно реагируете на все происходящее вокруг вас: на неправильные, по вашему мнению, действия оппозиции на Болотной площади, на непогоду в выходной день, на затянувшееся стояние у кассы супермаркета, на не слишком вежливое обслуживание в кафе и т.д. Если мама смотрит мелодраму и всхлипывает, сопереживая героине, попавшей в трудную ситуацию, то и дочка, вероятно, с легкостью заплачет из-за малейшей неприятности в школе. Если папа чертыхается, психует и ломает инструменты когда у него что-то не получается с ремонтом, то есть очень большая вероятность того, что и сын запросто швырнет со злости учебник в другой конец класса. Если вы сами часто

3. Предупрежден – значит вооружен!

Обращайте внимание ребенка на то, к каким последствиям приводит чрезмерная эмоциональность характера. Оценивая чьи-то действия, говорите прямо: разве можно было так психовать? А теперь вот какая неприятность получилась!

4. Контролируйте ситуации эмоционального поведения ребенка при каждом удобном случае.

Если вы на детской площадке видите, как ваш ребенок по собственной вине эмоционально конфликтует с другими детьми, постарайтесь либо его остановить, либо увести с площадки. Эмоции имеют обыкновение разгораться как костер. К тому же, может возникнуть устойчивая привычка к эмоциональному вытеснению отношений со швырянием игрушек в кого попало и драками. После каждого такого случая четко выражайте свою неодобрительную позицию к его поведению.

Нередкий случай в школе – хамство ребенка учителям. Частая причина этого – не злонамеренное желание ребенка кого-то оскорбить, а простое неумение

РАЗВИТИЕ, СПОРТ
ЛОГОПЕД, МУЗЫКА
ТВОРЧЕСТВО, ТАНЦЫ

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

«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.

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

www.nashiumnichki.rf Студия эстетического воспитания и физического развития
«Наши Умнички»
 Раннее развитие, подготовка к школе, английский, шахматы
 Рисунок, живопись, творческая мастерская.
 Занятия по вокалу!
 Детский фитнес, ритмика, бальные 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

РАДУГА
 * Минисад для детей до 7 лет
 * Раннее развитие с 9 месяцев «Смышлёный 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**

МОЗАИКА
 семейный клуб

Детские праздники
и дни рождения!

8(925)725-47-47 **www.mozaikaclub.ru** 8(926)225-59-68

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**

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 №.

Тираж 20 000 экз. Подписано в печать 14.11.2013. 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

Подготовка к школе. Индивидуальный подход.
 По уникальной методике.
Добро пожаловать
в Школу скорочтения по методикам Васильевой Л.Л.!

Курс «Вундеркинд» подготовка к школе начальная школа (4-9 лет)

Курс «Техника чтения Развитие памяти» (школьники 9-14 лет)

• занятия с логопедом-дефектологом с 3 лет
 • коррекция нарушений чтения и письма у младших школьников (дисграфия, дислексия и др.)

Подробнее **www.sunchild.ru** и по телефону **8968-590-20-55**

Babyland Европейский детский центр гармоничного развития

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

пос. Лесной Городок, Грибово, 81
 8 (499) 713-93-75
 8 (919) 721-87-06 **бэбилэнд.рф**
eubabyland.ru

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

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

Счастливые ПЛАСТИЛИН Пробное занятие **БЕСПЛАТНО!**
ПРИГЛАШАЕТ В
ДЕТСКИЙ САД
 с 1,5 лет 28 000 руб/мес
 Хореография карате музыка творчество и многое другое
 Психолог Логопед
 д.Здравница. Доставка
HAPPY-PLASTILIN.RU **8 903 752 52 72**

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

КУРСЫ
 ДОШКОЛЬНИКИ ШКОЛЬНИКИ
 ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ СПОРТИВНО-БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

РАЗВИТИЕ ПИСЬМЕННОЙ И УСТНОЙ РЕЧИ
 РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ
 АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК 4-18 ЛЕТ
 ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ 4-7 ЛЕТ
 МАТЕМАТИКА КАЛЛИГРАФИЯ ПРИРОДНАЯ ГРАМОТНОСТЬ РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ ЧТЕНИЯ
 ИЗОСТУДИЯ СКАЗКОТЕРАПИЯ ФИТНЕС
 УЧИТЬСЯ 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