



Мама, я и детский сад.....с. 18  
Как дважды два.....с. 28  
Ускорение для пищеварения.....с. 36

Издаётся при поддержке Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы

**Мир твердых тел**



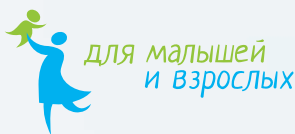
Здоровая кожа с пеленок —  
веселый счастливый ребенок!



**Мазь** | Надежная форма  
для лечения и ухода за кожей ребенка  
и кормящей мамы:

- защитит и вылечит опрелости у малышек
- заживит трещины сосков молочных желез у мам
- не нужно смывать перед кормлением!

**Крем** | Комфортная форма  
для заживления легких повреждений кожи



STADA  
C I S

Реклама N ЛС-001251 П N011108 www.stada.ru  
Производство АО «ЯДРАН», Хорватия. Маркетинг и дистрибуция: ОАО «Нижфарм»

Появилась экономичная фасовка —

**Д-Пантенол 50г**

Каждый грамм мази и крема теперь  
до 40% дешевле!



Декспантенол 5%  
**Д-Пантенол**  
Мазь и крем для наружного применения

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



<b>Тема номера ■</b>	
Вещи и ценности .....	4
Кладовая счастья .....	6
<b>Я расту ■</b>	
Первый гимнастический класс .....	8
Следуйте за природой .....	10
Четвёртый месяц .....	12
<b>От года до трёх ■</b>	
Цветы жизни растут сами .....	14
Эх, укушу! .....	16
<b>Дошколёнок ■</b>	
Мама, я и детский сад .....	18
Автопортрет .....	20
Жили- были... ..	22
Учимся срисовывать и штриховать .....	24
<b>Я - школьник ■</b>	
Как дважды два .....	28
Трудный характер .....	30
Возводим свод .....	32
<b>Вы нам писали ■</b>	
Воспитание настоящих мужиков .....	34
<b>Особый случай ■</b>	
Вечный прыгатель .....	38
<b>Семейная консультация ■</b>	
Зачем отдают в «музыкалку»? .....	40
Портреты в интерьере .....	43
<b>Все вместе ■</b>	
Портфель в подарок .....	44
<b>Питаемся правильно ■</b>	
Чтоб животик не болел! .....	46

## Колонка главного редактора



### Сражение

**С**лучилось то, что должно было произойти: король Магриб I пошёл войной на своего соседа. Впереди выступала его неустрашимая армия, за ней на великоколесном коне в расшитой мантии и блестящих латах скакали король и его свита. Увлечённый, я передвигал патроны от лампочек, и они оживали, послушные своей роли. В этом мире все: найденный кубик, коробочки, шахматные фигурки перевоплощались по моей воле — их возможностям не было предела. Я — маг и повелитель в своей стране — назначал: сегодня шашки будут солдатами, а завтра — стадом овец. Вся эта дребедень, мусор под ногами взрослых, вместе со мной проживала десятки жизней, забыв о том, что больше никому не нужна.

Однажды я получил подарок. Это была настоящая машинка. Выполненная точно по модели, в глянцеовой коробке, она восхищала и обескураживала. Я замер, любуясь и недоумевая: а как с ней играть? То есть, конечно, я знал, как играть с машинками, но... Теперь получалось, что хозяином игры был не я, а она, моя игрушка. Это она внятно и чётко объявила своё назначение и правила игры. В самом деле, будь это предмет неопределённый, «ерунда», — называй, кем хочешь. А так — машина есть машина, и космическим кораблём она точно не будет. Этот подарок во всём своём великолепии, в той же коробке, стоит на полке до сих пор.

**Искренне ваш,  
Анатолий ХАВКИН**

#### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

**ГУСЕВА Л.И.**  
руководитель Департамента семейной и молодёжной политики г. Москвы

**КУТЗОВ А.Г.**  
доктор педагогических наук, профессор, ректор Московского гуманитарного педагогического института

**НЕВЕРОВА Т.А.**  
первый заместитель руководителя Департамента семейной и молодёжной политики г. Москвы

**ЦАРЕГОРОДЦЕВ А.Д.**  
доктор медицинских наук, профессор, директор МННИ педиатрии и детской хирургии

**БЕЗРУКИХ М.М.**  
доктор биологических наук, профессор, директор Института возрастной физиологии РАО

**ДЛИН В.В.**  
доктор медицинских наук, профессор

**КЕШИШЯН Е.С.**  
доктор медицинских наук, профессор

**КОНЬ И.Я.**  
доктор медицинских наук, профессор

**ОСОКИНА Г.Г.**  
доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ

**СИМКИН К.М.**

**СОНЬКИН В.Д.**  
доктор биологических наук, профессор

**УВАРОВА Е.В.**  
доктор медицинских наук, профессор

**КРАВЦОВА М.М.**  
педагог-психолог ГОУ СШ 17

**КРАВЦОВА Е.М.**  
научный сотрудник МГППУ

**СОНЬКИН В.В.**  
Зам. директора ГБОУ ЦД и К «РОСТ»

#### РЕДАКЦИЯ:

Главный редактор — **Анатолий ХАВКИН**, доктор медицинских наук, профессор  
Зам. главного редактора — **Анна ГОРОВАЯ**  
Главный художник — **Ярослав СМАГИН**  
Ответственный редактор — **Ирина ЧАЙКА**  
Директор по рекламе — **Олег РУДЕНКОВ**  
Верстка — **Альбина ОСОКИНА**  
Корректор — **Татьяна САМАРЦЕВА**

**Учредитель — Фонд социальной педиатрии  
Издатель — Департамент семейной  
и молодёжной политики г. Москвы**

Адрес редакции: 125993, Москва, Газетный пер., д. 5,  
тел./факс: 629 86 68, 772 03 91, e-mail: mamapapa@mail.ru

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель.  
Распространяется бесплатно по медицинским центрам, детским больницам и поликлиникам, женским консультациям, раздаточным пунктам детского питания.

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 11-08-00338  
Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.  
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15960. Тир. 250 000 экз.

Едва встав на ноги, человек создал первую вещь. С тех пор они не могут друг без друга. В этом союзе есть всё: борьба за власть, взаимопомощь, восхищение, рабство и любовь. Любовь, которая обогащает и может обокрасть. С давних пор люди полагали: предметы, порой самые заурядные, пропитавшись духом и нравом создавшего их мастера, могут начать собственную жизнь. Они могут даже обрести власть над человеком и влиять на его судьбу. Люди всерьёз думали, что предметы имеют мистическую душу. Когда-то носовой платок, как нескромный слуга, мог многое рассказать о хозяине — не то что его одноразовые потомки. Зеркала, пуговицы, перчатки сегодня лишились языка, утратили свой мистический смысл, отзвуки которого сохранились лишь в суевериях.

Век технологий породил огромное количество безликих предметов. Да, они нужны, но не радуют сердце. Их главное достоинство — функция. Изменились и взаимоотношения человека и вещи. Страстное желание обладать быстро сменяется равнодушием и стремлением приобрести новое. Увидел штукуну с большим количеством опций — покупай.

В этом хороводе нет места привязанностям. Достать деньги — купить — потребить — выбросить — и снова купить. А что же люди? Они тоже функциональны. Кем должен стать человек? Профессионалом. Зачем? Чтобы найти престижную работу и купить. Иметь вещи соответственно статусу. И этот статус повышать.

Так кто кем владеет? Похоже, в этой борьбе больше не будет победителей: человек рискует сам стать вещью.

«Сведи к необходимости всю жизнь, и человек сравняется с животным»  
Уильям Шекспир



Для нового, как теперь говорят, « сетевого поколения » естественная среда — виртуальная. Обитателям неосязаемого мира Интернета вещь представляется устаревшей и ненужной. А между тем, мы являемся свидетелями рождения всё новых и новых видов продуктов, приборов, « гаджетов », их стремительного « размножения ». Так становимся ли мы рабами вещей или, наоборот, обретаем свободу от них?



Рис. Павла Зарослова

## Вещи и ценности

**■ Предмет неодушевлённый**  
Человек постепенно обрастал вещами, обретал к ним вкус. В былые времена эти отношения были особыми, интимными. Предметы, переда-

вавшиеся из поколение в поколение, одушевлялись. Помните, как в «Синей птице» М. Метерлинка оживает утварь и предметы — это не просто вымысел автора, но реаль-

ность архаичного и, кстати, детско-го восприятия. Как-то на страницах мемуаров мне встретилось описание любопытного обычая, который царил в одной аристократической

семье: дети, уезжая в Петербург из своего родового имения, где они проводили летние месяцы, непременно целовали одну за другой все милые вещицы, приобретённые некогда их предками. Теперь мало в какой семье могут сказать ребёнку: этот стол принадлежал твоему прадеду, он видел падения и взлеты нашей семьи, постарайся сохранить его для твоих правнуков.

### Если малыш не переживает из-за потери игрушки, он не будет ценить то, что имеет. Подарки становятся обыденностью

Вещи более не наделяются «душой». Мало того, они теряют свою телесность. Посмотрите на интерьер современного дома: здесь всё подвижно и многофункционально, всё складывается и раскладывается, то исчезая, то вновь появляясь в нужный момент. Кресло превращаясь в диван, буфет в скрытый стеновой шкаф, перегородки, разъезжаясь, открывают новые пространства. Каждый предмет интерьера — почти ничто, голая абстракция. Кровать лишается ножек и подлокотников, зеркала — своих рам, столы, стулья, шкафы — малейшего декора. И это вещи? Нет, это их нулевая ступень, по Сократу — идея.

Ни один предмет отныне не должен представлять собой абсолютную ценность, приковывать к себе чересчур пристальное внимание. Поэтому на стенах мы больше не развешиваем семейные фотографии. Чем чаще происходит смена картинки, окружающей нас, тем лучше. Время сильных привязанностей, крепкой родственной любви уходит?

В современном интерьере нет очага, источника тепла. Не в моде и ходики — путь и механическое, но сердце дома. Лишь диванные уголки создают островок уюта, но корпусная мебель тотчас же настраивает нас на официальный лад. Теплота, сменяемая холодностью — это становится и нормой человеческих отношений. Наши взгляды лишь скользят по лицам других, ни на ком не задерживаясь, и так же быстро сменяются темы разговоров. Мы не

одиночки, но и не тесно связаны друг с другом, мы автономны.

Кажется, не только вещи, а вслед за ними и человек теряет свою телесность. Он как будто порывает с материальностью, освобождается от силы тяжести. Пространство, в котором мы живём, тяготеет к стерильности, и по нему трудно догадаться о наших потребностях, наших мечтах, о трудностях и разочарованиях.

### И одушевленный

А что же дети? Они вполне вписываются в этот мир. Отлично знают назначение компьютерной мышки, пылесоса, микроволновой печи или пульта от телевизора — и понимают это гораздо раньше, чем выучивают премудрые наименования этих вещей. Мобильный телефон в кармане — это абсолютно естественно.

Мне всегда интересно наблюдать, как меняется роль самой универсальной игрушки — палки — в детских играх. Во времена нашего детства она превращалась в меч, ружьё, куклу, скакуна, кораблик. Теперь палки стали ещё и телефонами, антеннами. А впрочем, современный ребёнок редко когда имеет возможность потренировать свою фантазию и креативность — он и без того окружён избытком игрушек, изображающих всевозможные предметы.

Если в нашем детстве иноземное, заграничное представляло особую ценность, то сейчас это стало доступным. Не у всех детей теперь есть любимая игрушка. Родители, вспоминая себя, с недоумением предлагают ребёнку в качестве друга плюшевого зверя или пластиковую куклу. Но для современного ребёнка игрушки перестали быть верными друзьями. Это неудивительно, если учесть их количество, разнообразие и доступность: зачем привязываться к одной, если завтра будет другая, и лучше? Впрочем, это вовсе не значит, что ребёнок жестокосердый и не способен к близ-

ким отношениям. Всё-таки отношения устанавливаются не с игрушками, а с людьми.

Взрослые порой сами подрывают ценность вещи, обещая незамедлительно купить новую взамен пропавшей или сломанной. Конечно, нам хочется успокоить малыша, но если он не переживает из-за потери, для него теряется ценность того, что он имеет. А в итоге обесценивается всё — и вещи, и труд тех, кто их производит, и добрая воля родителей. Подарки становятся обыденностью.

Современные дети хотят иметь вещи такие же, как у сверстников. Но покупая своему ребёнку всё «как у других», мы легко можем вернуть в нем зависть! Парадокс, ведь наша цель обратная! Но дети всё время сравнивают себя с другими, демонстрируют свои приобретения, оценивают приобретения других. Чувство зависти можно задавить, просто отказавшись покупать вещи, которые есть у всех. На самом деле, популярность и уважение никогда не основываются на обладании теми или иными вещами. Их можно завоевать только личными способностями и поступками.

И наконец, о самом важном. Ребёнок сизмальства учится ориентироваться в окружающем его мире. Сначала он просто тянется к предметам, затем радуется обладанию ими, грустит от потерь, учится управляться с ними. Но самым важным умением остаётся взаимодействовать с тем «предметом», который мы научились распознавать раньше других — лицом близкого человека. С раннего детства нам нужно вглядываться в него — и тогда мы будем внимательными к другим, увидим их уникальность, но и схожесть с нами, научимся сочувствовать им и радоваться вместе с ними. Важно, чтобы ребёнок понимал главное — нет ничего на свете, что сопоставимо по ценности с человеком.

**Виталий СОНЬКИН,**  
психолог

*В тексте использовались материалы книги французского культуролога Жана Бодрийяра «Система вещей»*





## Кладовая счастья

ручек, маек, рюкзаков, велосипедов и конструкторов с их изображением). Сегодня вроде бы незачем чинить и беречь старые вещи. Но мы продолжаем хранить их. Почему? С таким вопросом я обратилась к учащимся начальной школы.

### ■ Друг детства

Они «дороги нашей семье как память» — ответили более 70% опрошенных детей. Многие из них хранят свои старые игрушки — они «напоминают о детстве», «люблю их». Помните рассказ Драгунского «Друг детства» о том, как Дениска решил отработать боксёрские удары на своей старой игрушке — мишке, один глаз которого был настоящий, а другой — пуговица от наволочки. Но вдруг мальчик вспомнил, как давным-давно с этим Мишкой ни на минуту не расставался: «Его спать с собой укладывал, и укачивал его, как маленького братишку, и шептал ему разные сказки прямо в его твёрденькие бархатные уши, и как я любил его тогда, любил всей душой, я за него тогда бы жизнь отдал». Ребёнку важны воспоминания о себе, поэтому он так любит свои первые игрушки. Через эти воспоминания он обретает себя в прошлом. Дети вообще ценят игрушки с историей, какими бы потрёпанными и устаревшими они ни были — принадлежавшие некогда родителям, бабушкам и дедушкам.

Ребята увлечённо рассказывали, что те или иные вещи в их доме хранят воспоминания о дорогом человеке, о ком-то из ушедших родственников. Описывая эти вещи — часы, очки, ордена, бинокль, платья, книги, дети давали пояснения: «читаем и вспоминаем о прадедушке», «они напоминают о бабушке», «её сам сделал мой прадедушка».

Вещь может быть подарком-символом («подарили, когда мне был годик», «подарил маме мой прадедушка», «это подарок бабушки»), напоминать о каком-то периоде жизни, важном событии: «мамины сережки, в которых она была на свадьбе», «первая фотография маленького папы».

Пространство родительского дома дети воспринимают как одну большую кладовку. Вот на почётном месте семейные реликвии — с ними нужно обращаться бережно, благоговейно. А вокруг, незаметные для взгляда взрослых, хранятся «сокровища» иного рода.

В детском восприятии нет ненужных вещей, всё имеет свою цену.

**К**то откажется перетряхнуть бабушкину шкатулку, заглянуть в старый чемодан, исследовать чердаки и подвалы?! К ужасу родителей, дети с радостью покопались бы в куче мусора, исследовали свалку. Они начисто лишены брезгливости и опасения подхватить заразу. У многих есть коробочки или шкатулки, где они хранят свои сокровища. Содержимое подобных тайников во многом схоже, но у каждого есть и что-то своё, особое. Исследователь детской субкультуры психолог Мария Осорина, пишет, что в такой сокровищнице материализованы дорогие для ребёнка переживания, воспоминания, фантазии.

Дети, как Плюшкины, подбирают и хранят всякий хлам — обломки, лоскутки, винтики и стекляшки. Они жадничают и не хотят делиться игрушками, отказываются менять изношенную одежду. Уверения, что так ходить неудобно и, в конце концов, неприлично, не производят на любителя старья никакого впечатления. В прежние времена привязанность к старым вещам и поломанным игрушкам можно было объяснить дефицитом. Но теперь-то почти все могут стать обладателями ярких игрушек. Детские товары «шагают» с модой в ногу (как только на экране появляются герои нового мультфильма, магазины начинают продажу книг, блокнотов,

### Талисманы

Дети чувствительны к магии старой вещи. 16% младшеклассников сказали, что старые вещи — «красивые», «загадочные», «таинственные» и «волшебные». Иногда даже родители затрудняются сказать, как та или иная вещица появилась в доме, кажется, что она была всегда. Присутствие предмета, который дети помнят с рождения, успокаивает, он становится символом дома — защиты, радости и покоя. Возможно, именно поэтому, подрастая и выходя в большой мир, дети нередко приобретают талисман — собственную

### Детские ценности отличаются от взрослых

вещь-защитника. Согласно детской магии, талисманы охраняют человека вне дома (например, в школе, на прогулке). Их нельзя купить, насильно забрать — их дарят по доброй воле, или они находят тебя сами. Вспомним сказочные сюжеты, герои которых становились обладателями магических вещей-помощников — меча-кладенца, шапки-невидимки, волшебного кольца.

Талисманом, по мнению детей, может стать всё что угодно: камушек, монетка, игрушка, кольцо, перочинный ножик, украшение, акулий зуб, янтарь, пуговица, собственноручно сделанные фенечки. По совету детского психолога А.Л. Венгера, талисман можно использовать как психологическое средство

саморегуляции: в стрессовой для ребёнка ситуации (например, экзамены, переезд) он успокаивает, снимает волнение, повышает шансы на успех.

### Сколько стоит?

Наконец, старую вещь хранят по причине её высокой стоимости. Об этом упомянули менее 10% ребят. Восьми-десятилетний ребёнок вряд ли самостоятельно способен понять, насколько ценны, например, старинная монета и антикварный стул. На рыночную ценность той или иной вещи указывают им родители.

Определять ценность вещи только с точки зрения престижности, материальной ценности, относиться ко всему легко, постоянно менять при-

### Через воспоминания ребёнок обретает себя в прошлом. Поэтому он так любит свои первые игрушки

страстия и избегать обременительной и невыгодной привязанности к вещам — вполне в духе современного времени. Но нет ли опасности переноса этого легкомысленного, безответственного отношения к окружающим вещам на окружающих нас людей?

Вещи не должны быть важнее человеческих отношений. Нет ничего хорошего, когда мальчик рыдает

взахлеб, потеряв дорогую ручку («Мама меня теперь убьёт!») Или когда девочка, которой родители купили белоснежную шубку, отказывается играть с подружками во дворе, боясь её испортить.

Но и не преуменьшайте ценность вещей. Приучайте ребёнка к бережному отношению к ним, учите его чинить, чистить вещи. Ребёнок, испортивший одежду, не должен легкомысленно отмахиваться: «А ерунда, мне новое купят!» Пусть ему будет жалко не столько самих вещей или денег, на них потраченных, а ваших усилий. По моему мнению, намеренная, сознательная порча вещей заслуживает наказания. Но наказания адекватного. Например, потерял — больше не купим, сломал новую, вот тебе старая, пользуйся ею.

Рассказывайте ребёнку о его предках, показывайте предметы, с ними связанные. Пусть история его семьи станет материально осязаемой. Ведь, согласитесь, впечатляет, когда держишь в руках ту же книгу, которую читал твой папа в детстве, а уж если её же читал папин папа...

**Марина КРАВЦОВА,**  
психолог

**Ф**атально знаменитый голубоватый алмаз «Хоуп» (или «Надежда») нес с собой убийства, безумства, суициды, предательства, потери состояний. Его первый владелец Людовик XIV потерял одного за другим близких людей, в том числе любимого сына-наследника, лишился многих земель, богатств, потускнела сама слава «короля-солнце». А обладавший им турецкий султан Абдул-Хамид II вообще лишился престола.

В наши дни американский ювелир Гарри Уитсон не продал, а подарил злокозненный камень музею Смитсоновского института. Будем надеяться, что огромный прекрасный алмаз, похищенный из индуистского храма, наконец-то простил кощунственную алчность грабителей и перекупщиков, тщеславие королей и крадущих, что он примирился с человеком, ибо союз вещи с владельцем — не пустая фраза.

Случалось, что предмет становился вредоносным после беды, перенесённой человеком, если находился рядом с ним. Жители и работники музеев знают, что нельзя приносить в свой дом, извлечённый из пределов Помпей даже осколок статуэтки глиняного светильника, либо подбирать бусины, рассыпанные после извержения Везувия 79 года. Многие туристы, тайком позаимствовавшие сувениры из тех мест, вскоре возвращали их посылкой, слёзно умоляя хранителей принять «это» обратно.

Рассказывают, что императрица Александра Фёдоровна содрогнулась, когда им с Николаем II подарили гобелен, принадлежавший Марии-Антуанетте, казнённой в годы Великой французской революции.

*В текстах использованы материалы энциклопедии «Мир вещей» изд-ва «Аванта+», Москва, 2005 год*

# Первый гимнастический класс

Как стремительно развиваются умения малыша в первый год жизни – от хаотических движений первых дней до координированных действий рукой и самостоятельной ходьбы. Нехитрый комплекс упражнений, которые вполне могут освоить родители, поможет ему вовремя овладеть множеством двигательных умений.

**И**сследователи отмечают, что нет ни одного органа или системы, деятельность которых не активизировалась бы под влиянием физических упражнений. Но как правильно заниматься гимнастикой? Многие родители в искреннем желании «развивать» малыша учат его так называемым пассивным движениям – двигая руками и ногами ребёнка, они как бы воспроизводят подобие ходьбы или другого движения взрослого. Однако учёные установили, что пассивные движения не запоминаются даже взрослыми людьми.

Кроме того, неумелыми движениями есть возможность причинить боль малышу.

Развитию двигательной активности способствует и массаж. Однако, меня удивляет, когда молодые мамы приглашают к месячному или трёхмесячному ребёнку специалистов для получасового, а то и часового сеанса массажа. Но не лучше ли обратиться за опытом к ма-тушке-природе?

Двигательное развитие малыша происходит на основе врождённых рефлексов – движений, которые ребё-

## Показатели развития движений детей первого года жизни

Движения	Возраст, мес.												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Зрительное и слуховое сосредоточение		■											
Зрительное слежение за игрушкой		■											
Поворот на бок		■			■								
Стойка при поддержке под мышки				■									
Удержание головы вертикально в стойке при поддержке под мышки			■	■									
Удержание головы лёжа на животе			■	■									
Упор лёжа прогнувшись на предплечьях				■									
Рассматривание рук			■										
Разгибание ног в тазобедренных суставах при поддержке под живот				■									
Разгибание и удержание головы при поддержке под живот			■										
Поворот головы на источник звука				■									
Наклон головы вперед и полунаклон туловища при потягивании за пальцы рук				■	■								
Целенаправленное движение руки к игрушке					■								
Размахивание руки с игрушкой					■	■							
Бросание игрушки					■	■							
Стойка при поддержке под предплечья				■			■						
Поворот на живот						■	■						
Поворот с живота на спину						■	■						
Упор лёжа прогнувшись					■			■					
Садится при поддержке за одну руку						■		■					
Перекладывание игрушки из одной руки в другую						■		■	■				
Постукивающие движения рукой						■		■	■				
Произношение слогов							■	■	■				
Последовательно взять две игрушки правой и левой рукой								■	■	■			
Стойка при поддержке за кисти рук								■	■	■			
Присед за игрушкой при поддержке взрослым								■	■	■			
Садится без поддержки								■	■	■			
Наклон за игрушкой при поддержке взрослым								■	■	■			
Переход из лежачего положения в сидячее									■	■	■		
Переход из сидячего положения в стойку с опорой									■	■	■		
Поиск спрятанной игрушки										■	■	■	
Заученные действия «Ладушки», «До свидания»												■	■
Стойка на четвереньках												■	■
Произношение слов												■	■
Ползание на четвереньках												■	■
Стойка без опоры													■
Ходьба без опоры													■
Одевание кольца на стержень пирамидки													■
Присед без опоры													■
Переход из сидячего положения в стойку без опоры													■

■ появление движений у 100 % детей, занимающихся гимнастикой

■ появление движения у 100 % здоровых детей, с которыми гимнастикой не занимались



нок может выполнять сразу при появлении на свет. Например, новорождённый обладает глотательным, хватательным рефлексом и многими другими. На их основе появляются так называемые произвольные движения, в которых проявляются признаки осознанности. Вот вы ласково разговариваете с малышом, гладите его, смотрите на него. А в ответ ребёнок фиксирует свой взгляд на вашем лице, потом делает один или несколько глубоких вздохов, начинает хаотично двигать руками и ногами, улыбается. В науке это называется «эмоционально-положительный комплекс оживления». Вот вам и первое упражнение. Делайте его регулярно, но понемногу, чтобы не утомлять малыша.

Далее необходимо вводить упражнения на формирование простейших движений глазами, головой, руками, туловищем, кистями рук, ногами и пальцами рук. Комплекс гимнастических упражнений первого года жизни должен быть выстроен так, чтобы развивать у ребёнка сначала движения отдельными частями тела, затем комбинированные движения несколькими частями тела. На их основе далее происходит формирование сложных навыков, в которых участвуют все части тела, таких как ходьба.

При выполнении гимнастических упражнений нужна последовательность, логичность. Так же, как в природе, последовательно, происходит и развитие движений. Например, если ребёнок в положении лёжа на спине не поворачивает голову, то он не будет удерживать голову в вертикальном положении, не сможет выполнить поворот на бок.

Каждое движение надо формировать своевременно, в определённом возрасте. Самым оптимальным образом оно развивается в неких возрастных границах. Без гимнастических упражнений его развитие может затянуться, что вызовет задержку развития последующих, более сложных движений. Физические упражнения необходимо выполнять каждому здоровому ребёнку с месячного возраста.

Насколько эффективны простейшие упражнения, которые можно выполнять в домашней обстановке? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно знать оптимальные сроки появления того или иного двигательного навыка у детей первого года жизни. В таблице они отмечены оранжевым цветом. Время появления этих навыков у детей, с которыми родители занимались гимнастикой, мы отметили жёлтым.

Оказалось, что дети, с которыми родители выполняют несложные гимнастические упражнения, развиваются своевременно. Такие дети к 11-му месяцу произносят слова, могут стоять и ползать на четвереньках, к году они осваивают присед и стойку, ходьбу без опоры, надевают кольца на стержень пирамидки. Наконец, они быстрее начинают говорить. Среди детей первого года жизни, регулярно занимающихся комплексом гимнастических упражнений, количество ни разу не болевших детей возрастает на 30%.

**Сания БИКБУЛОВА,**  
кандидат педагогических наук

Комплексы упражнений для детей первого года жизни будут опубликованы в следующих номерах.

## Больше энергии для активного крохи

**Н**е правда ли, дорогие родители, очень интересно наблюдать за тем, как развивается ваш малыш. Если он по-прежнему находится на грудном вскармливании — это замечательно. А если ребёнок нуждается в докорме? Для детей в возрасте от 6 месяцев до 1 года существуют и широко используются так называемые последующие смеси, состав которых наилучшим образом соответствует потребностям детей этой возрастной группы. Среди них — молочная смесь Фрисолак 2 Gold, которая производится в Голландии компанией «ФризлендКампина». По сравнению с начальной смесью Фрисолак 2 Gold имеет более высокую энергетическую ценность и более высокое содержание белка. А чтобы молочная смесь была более сытной, углеводный компонент смеси содержит не только лактозу, но и медленно всасывающиеся углеводы. В смеси Фрисолак 2 Gold содержится необходимое количество легко усваиваемого железа, витаминов. Не забыты и другие важнейшие минералы и микроэлементы — кальций и фосфор (ведь именно сейчас активно формируется костный скелет), цинк и йод (столь необходимый для нормальной работы щитовидной железы). Как и в материнском молоке, в смеси присутствуют особые вещества — нуклеотиды, которые укрепляют иммунную систему, участвуют в энергетическом обмене, являются «кирпичиками» для синтеза нуклеиновых кислот, положительно влияют на микрофлору кишечника. Присутствующие в составе смеси пребиотики — олигосахариды обладают бифидогенной активностью, мягким послабляющим действием и улучшают состав кишечной микрофлоры. Когда малышу исполнится годик, угостите его вкусным и питательным Фрисолаком 3, предназначенным для малышей в возрасте от 1 до 3 лет. Приятного аппетита с Фрисо!

Фрисо горячая линия  
по вопросам вскармливания  
детей раннего возраста:  
8- 800- 333- 25- 08  
(Звонок по России бесплатный)

Товар сертифицирован



На правах рекламы



## Следуйте за природой

### Ребёнок первого года жизни: физиологические особенности

- У грудного ребёнка происходит интенсивное развитие всей костной системы, особенно трубчатых костей. Это процесс интенсивно идёт до девятимесячного возраста.

- Позвоночник у новорождённого выпрямлен, не имеет физиологических изгибов. Более или менее характерная конфигурация позвоночника появляется к 3–4 годам жизни.

- Мускулатура у новорождённого развита недостаточно и по общему весу составляет около 23,5% веса тела. Младенцы часто принимают так называемую внутриутробную позу: руки согнуты во всех суставах, приведены к туловищу и прижаты к грудной клетке, кисти рук сжаты в кулаки, ноги согнуты во всех суставах. Причём тонус в руках у малыша выше, чем в ногах.

- Верхние дыхательные пути вообще и носовые ходы очень узки. Грудная клетка имеет бочкообразную форму, промежутки между рёбрами узки, а сами рёбра мягкие, легко податливые. Детям первого года жизни свойственен поверхностный характер дыхания.

- Сердечно-сосудистая система отличается относительно большой массой сердца и более широким просветом сосудов, что значительно облегчает кровообращение. Пульс у детей частый. Наибольшая частота сердечбиений отмечается у новорождённого — 125–160 в минуту, к году она уменьшается до 110–130.

**Сания БИКБУЛОВА,**  
кандидат педагогических наук



Школа лучших мам

NUTRICIA

### Грудное вскармливание — лучшая защита от аллергии

На правах рекламы

**Г**рудное вскармливание — оптимальный способ питания для детей первого года жизни, в том числе и для профилактики пищевой аллергии. Сегодня распространённость аллергии очень высока, причём пищевая аллергия относится к числу наиболее распространённых заболеваний детей раннего возраста.

После рождения на ребёнка обрушивается поток аллергенов, которые могли бы беспрепятственно перейти через кишечный барьер и запустить цепь аллергических реакций. Но молозиво и, далее, грудное молоко содержат большое количество защитных (иммунных) веществ, предупреждающих это.

Так, например, иммуноглобулин А в грудном молоке защищает слизистую оболочку кишечника, препятствуя проникновению аллергенов во внутреннюю среду организма ребёнка. Также в женском молоке в достаточно большом количестве содержатся пребиотики — они стимулируют рост собственных полезных микроорганизмов в кишечнике — бифидо- и лактобактерий. Здоровая микрофлора усиливает защитный барьер малыша, что важно и для профилактики аллергии, и для укрепления иммунитета в целом.

Состав грудного молока неодинаков — он меняется с течением времени и в зависимости от диеты матери. Так, с молоком матери малыш получает микродозы различных продуктов, что подготавливает его к введению прикорма. Если у вашего малыша уже были какие-либо проявления аллергии или в семье близкие родственники страдают аллергией, вместе с лечащим врачом вам необходимо подобрать адекватную диету с исключением потенциально опасных продуктов. В этой ситуации подход сугубо индивидуальный.

Исследования ВОЗ показали, что длительное естественное вскармливание (от 6 до 12 мес) в сочетании с правильным питанием кормящей матери значительно снижает частоту развития пищевой аллергии у детей, а также таких аллергических заболеваний, как бронхиальная астма и аллергический бронхит.



# Вкусная поддержка

Каждый из родителей знает не понаслышке, что означает наступление осени! Это вновь посещение детьми детского сада и школы после продолжительных каникул и вместе с тем умственные и физические нагрузки, череда простуд. Как их избежать... Ограничить контакт малыша со сверстниками? Сделать прививку? Закаливаться? Но не всем известно, что одной из главных причин частых простудных заболеваний у детей является неправильное питание. Почему? Всё дело в том, что недостаточное и неадекватное потребление определённых компонентов питания приводит к развитию дефицита защитных факторов крови. Рассказывает детский диетолог Оксана Николаевна КОМАРОВА.

**И**звестно, что функцию защиты при встрече организма с инфекционным агентом выполняют антитела, являющиеся белками. Белки, поступающие в организм из пищи, выполняют множество важных функций, в частности, являются необходимым компонентом в построении антител и тем самым выполняют защитную функцию, повышая устойчивость организма к воздействию инфекционных агентов. При неадекватном поступлении белка в рацион ребёнка ему недостаёт защитных факторов. Ведь основными источниками белка являются мясо, рыба, яйца, молоко, творог. Состав белков этих продуктов наиболее близок к составу белков человеческого организма. К сожалению, чаще родители дают детям такие мясопродукты, как сосиски, колбасы, нередко готовые полуфабрикаты — пельмени, котлеты. Но эти продукты не могут быть полноценными источниками белка, а его содержание в них может оказаться ничтожно малым.

В этой ситуации необходимо внимательно изучать этикетку каждого приобретаемого товара, обращая внимание на то, сколько в продукте содержится белка. Правда, проконтролировать качественный состав белка мы, к сожалению, не можем. Соответственно, рекомендуем выбирать для ребёнка свежие продукты и готовить самим. Зная, сколько ему необходимо по возрасту потреблять белка и в каком количестве в продукте он содержится, легко понять, адекватное ли количество белка получает ребёнок. Необходимое потреб-

ление белка в сутки, с учётом возраста, следующее: от 1 года до 2 лет — 36 граммов, от 2 до 3 лет — 42 грамма, а от 3 до 7 лет — 54 грамма.

Содержание белка в основных продуктах питания указано в таблице.

Продукты	Содержание белка (в граммах на 100 г продукта)
Говядина	18,6–20,0
Куры	18,2–21,2
Яйца куриные	12,7
Треска	16,0
Молоко коровье	2,8
Сыры твердые	19,0–31,0
Творог нежирный	18,0

Если ребёнок посещает дошкольное учреждение или школу, то сложно учесть, как и чем он питался в течение дня. Поэтому вечером на семейный ужин старайтесь предложить ему именно белковое блюдо. Кроме того, великолепным дополнением будет введение в рацион специализированной детской смеси, адаптированной под возрастные потребности ребёнка, которая является источником не только легкоусвояемого белка, но и других важных компонентов.

Так, среди детей старше года жизни и до 6-летнего возраста хорошо зарекомендовал себя сбалансированный, готовый к употреблению напиток Нутрини. Нутрини помогает нормализовать питание ребёнка, дополнив его легкоусвояемым белком

(2,8 г/100 мл продукта), обогащён незаменимыми полиненасыщенными жирными кислотами, L-карнитином, улучшающими обменные процессы в организме на клеточном уровне. А также каротиноидами, которые выполняют антиоксидантную функцию.

На иммунитет ребёнка и его адаптивные возможности положительное влияние оказывают витамины и микроэлементы. Снижение сопротивляемости организма инфекциям происходит при дефиците в организме витаминов-антиоксидантов: цинка, селена, меди, йода, железа. Доказано, что нехватка витаминов обнаруживается не только зимой и весной, но и летом, и осенью, даже при сбалансированном питании. Потеря полезных компонентов питания происходит при неправильном хранении, обработке, приготовлении пищи и так далее. В связи с этим необходимо дополнение рациона питания малыша напитком Нутрини, употребление которого помогает восполнить дефицит энергии, витаминов и микронутриентов при физических и умственных нагрузках, а также нормализовать его иммунный ответ во время болезни и в период выздоровления. Нутрини — готовый к употреблению напиток, приятный на вкус. Из него можно готовить вкусные и полезные коктейли, добавляя мороженое, фрукты, варенье и многое другое, что любит ваш малыш. Его необходимое количество рассчитывается лечащим врачом или диетологом и зависит от индивидуальных потребностей ребёнка в питательных веществах и энергии. Обычно назначают от 1 до 3 бутылочек в день в дополнение к основному рациону малыша.



На правах рекламы





## Четвёртый месяц

Обычно в первые четыре месяца рост малыша увеличивается на 2,5–3 см, а вес – на 750–800 граммов. Кроха достаточно хорошо удерживает головку в вертикальном положении на руках у взрослого, а в позе на спине может ненадолго её поднимать.

### ■ Физическое развитие

Лёжа на животе кроха опирается на предплечья и поднимает туловище. Поворачивается со спины на бок, начинает поднимать головку лёжа на спине, как бы показывая вам, как ему уже хочется сидеть. Постепенно вырабатывается режим дня, устанавливается чёткая последовательность: сон – кормление – бодрствование. В этом возрасте кроха обычно переходит на шестипразовое кормление с интервалом 3,5 часа. Дорогие мамы! Старайтесь следовать за малышом, избирая гибкий график кормления, сна и бодрствования.

### ■ Психическое развитие

Самое важное в сфере психического развития ребёнка в этом возрасте – общение с взрослым. Малыш всё более

уверенно отыскивает маму взглядом, поворачивается на звук голоса, замечает её и предметы со всё большего расстояния. Он уже не только реагирует на действия взрослого, но и сам побуждает его к контактам. В периоды бодрствования сами инициируйте общение с ребёнком: с улыбкой глядя в глаза, называйте его по имени, ласковыми прозвищами, побуждайте произносить звуки «агу», «га». Делайте паузы, предоставляя малышу возможность ответить на ваше обращение улыбкой, оживлёнными движениями, гулением. Старайтесь всегда откликаться на инициативные проявления ребёнка. Комментируйте все свои действия во время кормления, переодевания, купания. Ваша речь должна быть отчётлива, выразительна. Почаще берите малыша на руки, ласкайте его, поглаживая по спинке, животу, ручкам и ножкам.

### ■ Игры и игрушки

Другое важное направление в развитии ребёнка на данном этапе – развитие любознательности. Малыш начинает радоваться игрушкам, стремится обследовать новые предметы всеми доступными способами: рассмотреть, дотронуться, ощупать руками и ртом. К четвёртому месяцу он быстро вычленяет и с интересом рассматривает новые предметы, сосредоточенно рассматривает игрушку, переводя взгляд с одной её детали на другую, ощупывает предмет, приложенный к ладони, захватывает вложенную в руку погремушку, толкает рукой или ногой находящуюся вблизи неваляшку или мяч. Он активно рассматривает окружающую обстановку в новом помещении, протягивает руку к заинтересовавшей игрушке, пытается захватить её. Благодаря своей любознательности ребёнок учится познавать окружающий мир. Задача взрослых – создать благоприятные условия для проявления познавательной активности. Для этого желательно подобрать разнообразные игрушки: погремушки с разноцветными шариками, деталями различной формы, изображением животных; куколки, модули, неваляшки, мягкие игрушки, блестящие предметы. Полезны игрушки для развития слухового восприятия: резиновые пищалки, музыкальные модули, бубенцы, дудочки.

### ■ Питание

Лучшим питанием для ребёнка остаётся грудное молоко. Если сохранить его не удастся, то используйте адаптированные смеси. Первый прикорм вводится с четырёх месяцев. Это время для овощного, фруктового пюре и сока. Не стоит давать малышу соки в более раннем возрасте, поскольку у него могут наблюдаться аллергические реакции, появятся колики, вздутие живота, станут беспокоить газы. Если у малыша часто бывают запоры, мама должна исключить из своего питания жирные продукты – сливки, сметану, майонез, жирное молоко, орехи. Крохе при запорах могут помочь микроклизмы, массаж живота, тепловые укладки на живот.

# ПРИГОТОВЛЕНО С ЛЮБОВЬЮ



**Gerber**

Мамина любовь  
в каждой ложечке®

Каждая мама думает о здоровье своего малыша. Она хочет знать наверняка, что содержится в детском питании, которое она дает крохе, прошло ли оно экспертную оценку и так ли полезно на самом деле, как говорят производители.

Мы, производя детское питание Gerber, уделяем особое внимание качеству ингредиентов и чистоте рецептур. Вот несколько причин, почему вы можете не сомневаться в отличном качестве и пользе пюре и соков Gerber:

Реклама. Товар сертифицирован.

- ✓ **Со многими фермерами нас связывает многолетнее сотрудничество** — мы работаем с ними уже в третьем поколении, и они точно знают историю каждого своего поля, сада и урожая.
- ✓ **Все фрукты для питания Gerber собираются вручную** и только после полного созревания — иначе они считаются непригодными для производства детского питания Gerber.
- ✓ **Для оценки качества и безопасности сырья** мы проводим в наших лабораториях порядка 120 тестов, включающих в себя более чем 500 параметров.
- ✓ **Фруктовые и овощные пюре Gerber** приготовлены без добавления крахмала, сахара и соли.



Мы используем при производстве детского питания не только свой многолетний опыт, мы вкладываем всю нашу любовь и заботу о самых маленьких и дорогих существах на свете.

ЛИНИЯ ЗАБОТЫ **Gerber**  
8-800-200-2055 [www.gerber.ru](http://www.gerber.ru)  
звонок по России бесплатный



Пюре «Яблоко», «Цветная капуста» для детей с 4 месяцев, в соответствии с законодательством РФ. Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые шесть месяцев и последующее введение прикорма при продолжении грудного вскармливания. Gerber поддерживает данную рекомендацию. Проконсультируйтесь с педиатром, когда вводить в рацион Вашего ребенка пюре для первого прикорма.

## Уход за кожей малыша

**Кожа малыша требует тщательного ухода. Особенно это относится к области ягодиц и паховых складок**

**С**няв использованный подгузник, промойте ягодицы и паховые складки тёплой проточной водой с небольшим количеством мягкого моющего средства. Влажную кожу промокните полотенцем.

На чистую сухую кожу ягодиц и паховых складок нанесите специальное защитное средство (мазь или крем). С этой целью можно использовать мазь Д-Пантенол, содержащую декспантенол (провитамин В<sub>5</sub>) на жировой основе. Декспантенол обеспечивает клетки энергией и питательными веществами, оказывает противовоспалительное действие, способствует росту и восстановлению клеток, быстрому заживлению повреждённой кожи.

Д-Пантенол можно использовать как для профилактики, так и для лечения уже возникших опрелостей, проявлений пелёночного дерматита.

Как его применять:

— с лечебной целью наносите мазь тонким слоем на повреждённую кожу ребёнка во время смены подгузника 4–5 раз в сутки;

— для профилактики опрелостей и пелёночного дерма-

тита достаточно нанести Д-Пантенол на чистую сухую кожу ягодиц и паховых складок утром и вечером.

Если опрелости и пелёночный дерматит у детей не лечить вовремя, возникает инфицирование кожи. Для лечения инфицированных опрелостей, пелёночного дерматита можно использовать крем Депантол®. Он содержит декспантенол и антисептик — хлоргексидин, оказывающий противомикробное действие. Крем Депантол® подавляет течение инфекционного процесса и ускоряет заживление. Его наносят тонким слоем на поражённые участки кожи: грудным детям на места инфицирования после смены белья или водной процедуры. Кормящим матерям необходимо смазывать кремом инфицированную поверхность соска (при инфицировании трещин) после кормления грудью.

**Елена САХАРОВА,**  
кандидат медицинских наук



P/N A-001251 N 011108

На правах рекламы

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА





Показателем перенапряжения чаще всего становится капризность, плаксивость, нарушения сна, реже — наоборот, сонливость и апатичность, когда все виды активности замедляются. За родителями остаётся выбор решения — насколько интенсивными и продолжительными будут занятия.

Развивающим эффектом обладают далеко не все занятия с маленькими детьми. Например, если ребёнок не растёт в двуязычной среде, учить второй язык до школы — неблагоприятное занятие, к тому же в раннем детстве это часто нарушает формирование основного языка, препятствует становлению родной речи и развитию звукопроизношения. Нет смысла и учить детей трёх лет читать, писать — это навыки достаточно сложные, требующие определённой зрелости психики.

Важно избегать чрезмерной стимуляции. Не стоит с детьми до трёх лет посещать шумные, массовые зрелищные мероприятия, лучше организовать домашний театр на двоих: мама и ребёнок по очереди говорят от лица знакомых из сказки персонажей. Развивающий эффект от этого гораздо выше, и никакого стресса в отличие от посещения традиционного театра. Время культурных походов ещё придёт — в старшем дошкольном и школьном возрасте.

### ■ Понюхаем, потрогаем и разобьём

Но не стоит и пускать развитие ребёнка на самотёк. В раннем детстве важнее формировать не конкретные умения или знания, а общую базу психических процессов: восприятие, мышление, речь. Многие родители видят показатель высокого интеллекта в «умных словах» и взрослых оборотах речи, которые ребёнок употребляет, не понимая смысла. Намного важнее научить малыша простыми словами описывать явления, которые он видит вокруг себя, учить его улавливать элементарные причинно-следственные связи: дождик капает — на небе тучка; камушек бросили в воду — он тяжёлый и потонул; макароны были твёрдые, а

## Цветы жизни растут сами

Развивающие программы для малышей так популярны, что вроде как и усомниться в их пользе неудобно. А может быть, всё-таки рискнём?

**К**о мне на консультацию пришла молодая мама очаровательной малышкой. Взгляд у девочки совершенно отсутствующий. Многочисленные игрушки, расположенные тут и там в игровой комнате, совершенно не привлекали её внимания. История первых трёх лет жизни ребёнка оказалась весьма типичной: группа раннего развития, английский для малышей, пальчиковое рисование, логопед, лучшие специалисты. Но мама жаловалась, что девочка стала капризничать и плохо спать.

### ■ Перегруз

Все занятия, которые посещают малыши, сами по себе несут развиваю-

щий потенциал и, несомненно, положительно влияют на ребёнка. Благодаря новейшим психологическим исследованиям мы узнаём, что дети младшего возраста обладают большими познавательными способностями; фактически нет такого возраста, когда было бы рано начинать развитие ребёнка. Но когда занятий становится слишком много, незрелая нервная система малыша испытывает перегрузки.

У детей до трёх лет интенсивно созревает нервная система, особенно головной мозг — и в этом источник развития (ребёнок буквально впитывает в себя всю информацию), но одновременно и источник уязвимости, ранимости психики малыша.



поварили их в кастрюльке — они стали мягкие и вкусные. Главный источник развития детей до трёх лет — окружающий мир, всё то, что можно увидеть, потрогать, понюхать, попробовать на вкус. Испытать на плавучесть различные предметы, на разбиваемость — посуду, «срываемость» — мамины цветы в саду, и конечно на терпение — родителей.

### Когда занятий слишком много, нервная система ребёнка испытывает большие перегрузки

Различные курсы для малышей, где опытные профессионалы играют с ними, рисуют, выполняют физические упражнения, разучивают прибаутки и напевки, очень полезны и важны, но главная их польза заключается в том, что маме тем самым подсказывают, чем можно заняться с детьми этого возраста. Если женщина сама готова вместе с малышом лепить пироги, возиться в глине или считать пролетающих в облаках слонов, то зачем ей тратить деньги на многочисленные развивающие программы?

Лучший педагог для маленького ребёнка — любящий член семьи — мама, папа, бабушка или дедушка, которые не только готовы развивать, но и лучше чужого человека почувствуют усталость, перевозбуждение или, наоборот, готовность подольше засидеться за новым шедевром из пластилина. Да и сам малыш лучше воспримет объяснение мамы, чем постороннего человека, к которому ещё надо привыкать.

Как же всё-таки организовать раннее развитие? Основными его компонентами являются:

**Создание развивающей среды.** Она стимулирует восприятие и мышление ребёнка, побуждает попробовать себя в различных видах деятельности (конструирование, рисование, лепка, возможности для подражания взрослым видам деятельности).

**Активность самого ребёнка** как в выборе деятельности, так и в решении возникающих задач. Родитель должен быть рядом, чтобы подсказать, направить, поддержать, но не сделать всё за ребёнка. Увлекаю-

щиеся взрослые нередко покупают игрушки больше для себя и погружаются с ними в спонтанность и эмоциональность детства. Такой опыт целителен, но всё-таки стоит прислушиваться к потребностям и идеям малыша.

**Напряжение сил в решении возникающих задач.** С раннего возраста ребёнок развивается через опре-

делённое преодоление: совершая усилия в достижении чего-либо, преодолевая себя и внешние трудности.

**Участие близкого, любящего взрослого,** который одновременно выполняет множество развивающих функций по отношению к ребёнку: демонстрирует образец действия, объясняет смысл происходящего, хвалит за достижения, следит за эмоциональным состоянием ребёнка, не допуская переутомления.

### Окружающий мир — главный источник развития детей до трёх лет

**Безопасность среды** — отсутствие явной агрессии со стороны окружения и скрытой агрессии, выражающейся, например, в неподходящем цветовом оформлении детской. Если ребёнок чувствует себя уверенно, он будет активно осваивать мир. Вместе с тем, присутствие рядом родителя делает безопасным взаимодействие с самыми разными, даже потенциально опасными предметами, обогащает опыт малыша, а необоснованные запреты вызывают, наоборот, чувство незащищённости. Безопасность среды включает и адекватные представления ребёнка о реальности, когда окружающие не вводят его в заблуждение, уверяя, например, что укол — это совсем не больно. В психологической практике встречаются случаи, когда ребёнок существует в психологически небезопасной среде. Например, проводит большую часть времени в комнате мамы (родители разведены, но продолжают жить вместе), а игрушки находятся в комнате папы и доступ к ним жёстко ограничен.

**Двигательная активность.** До трёх лет малыш развивается преимущественно в движении. Фразу «движение — это жизнь» применительно к малышам можно перефразировать так: «движение — это развитие». Мелкая моторика стимулирует развитие речи, знакомство в движении с пространством — верх/низ, далеко/близко, лево/право — закладывает азы математических представлений. Нередко можно встретить ребёнка, который быстро и уверенно считает до десяти в свои неполные четыре года, но если попросить его дать три кубика, он неуверенно посмотрит вам в глаза. Понятие числа не вырастает из механического запоминания, а появляется в процессе взаимодействия с предметами.

Итак, важна не столько продуманная развивающая программа, сколько ваша готовность заниматься повседневными делами вместе с ребёнком и показывать ему разнообразные образцы действий, которые

он с удовольствием копирует. Это требует от родителей серьёзных затрат, но не материальных, а эмоциональных, требует открытости миру, способности замечать обыденное и удивляться вместе с ребёнком.

**Татьяна АВДУЛОВА,**  
кандидат психологических наук

#### Факты

- Уже годовалые дети способны не только воспринимать изображение различных предметов, но и мысленно достраивать недостающие детали сложного контура.
- Дети с двух лет начинают мыслить, используя символы. Сначала простые — рисунки, игровые предметы, символизирующие реальные, но это важный шаг в развитии мышления.
- К трём годам ребёнок интуитивно понимает некоторые законы природы. Так, он улавливает различия между живыми и неживыми объектами — например, что животные и люди растут, а раны у них заживают, тогда как сломанный деревянный стул или порванная кукла не могут самостоятельно вернуться в прежнее состояние.



Эх, укушу!

## Когда у малыша появляются первые зубы и как облегчить их прорезывание?

**В**ременные (молочные) зубы, как правило, начинают прорезываться в 6–8 месяцев, реже — в 8–9 месяцев. Сроки зависят от особенностей организма, наследственного фактора. **Раннее прорезывание зубов**, например в трёхмесячном возрасте, может неблагоприятно сказаться на сопротивляемости тканей зубов к воздействию неблагоприятных факторов. В этом случае высок и риск раннего поражения зубов кариесом — из-за несовершенства их структуры, недостаточной минерализации твёрдых тканей и отсутствия гигиенического ухода. Особое внимание необходимо обратить на внутриутробно прорезавшиеся зубы. Корни таких зубов несформированы, структура тканей несовершенна. Такие зубы лучше удалять вскоре после рождения. В противном случае, при сосании они будут травмировать сосок, что приводит к развитию у матери мастита. Объяснения причин преждевременного прорезывания зубов в настоящее время нет.

**Позднее прорезывание зубов** свидетельствует о нарушении физического развития, обмена веществ или общесоматическом заболевании у ребёнка. Например, задержка наблюдается у детей, перенесших на первом году жизни рахит. Тип вскармливания — естественный или искусственный — опосредованно влияет на сроки прорезывания. По статистике, у 60% доношенных детей, находящихся на искусственном вскармливании, первые зубы появляются в 8 месяцев и позже.

Каждая группа зубов прорезывается в определённые сроки. Зубы появляются парами (сначала — нижние центральные резцы, затем — верхние резцы, после них — нижние боковые резцы и так далее). Прорезывание, как правило, не сопровождается никакими общими и местными патологическими проявлениями. Однако у некоторых детей может отмечаться нарушение общего состояния — повышение температуры тела, отказ от приёма пищи, диспепсические расстройства, кожные вы-

сыпания, похожие на аллергические проявления. Ребёнок становится беспокойным, плохо спит. Прорезывание предваряется гиперсаливацией (состоянием повышенного слюноотделения), наблюдается покраснение и отёк десны в месте прорезывающегося зуба. В этом случае рекомендуется использовать прорезыватель, а также гели, которые наносят на отёчную десну. Формирование временного (молочного) прикуса заканчивается в среднем к возрасту 2,5 года.

**Чем отличаются временные зубы от постоянных?** Меньшими размерами и числом. Молочных зубов прорезывается 20, постоянных (в норме) — 28–32. Как правило, временные зубы по размеру в два раза меньше замещающих их постоянных зубов, белее их и имеют голубоватый оттенок. Форма коронки временных зубов сферическая, более выпуклая. Эмаль временных зубов по толщине в два раза меньше эмали постоянных, она слабее минерализована, на её поверхности много микротрещин. Вот почему временные зубы наиболее подвержены возникновению кариеса. Дентин (зубная ткань, которая лежит под эмалью) во временном зубе содержится в меньшем количестве. Пульпа (сосудисто-нервный пучок) расположена ближе к поверхности, и потому риск того, что кариес приведет к инфицированию пульпы, весьма высок. Лечение молочных зубов часто приходится проводить с удалением пульпы.

**Как сохранить зубы здоровыми?** Чистите зубы ребёнка регулярно, вводите в его рацион жесткую пищу — она способствует развитию зубочелюстной системы, своевременной смене зубов, их стираемости. Мягкая же пища внедряется в трещины эмали, укрепляется в ней, что вызывает кариес. К сожалению, по состоянию временных зубов невозможно предсказать, каковы будут постоянные зубы. Важно заниматься профилактикой кариеса — этим сохраняется здоровье и временных, и постоянных зубов.

**Екатерина ПЕРЕСЫПКИНА,**  
стоматолог

# Как вкусно и полезно!

**Х**олодное время — период, когда растущий организм ребёнка особенно нуждается в поступлении витаминов и минералов. Именно они помогают повысить сопротивляемость инфекции, которая гораздо чаще нападает на организм в осенне-зимний период.

Особенно важно это учитывать для ребёнка, который только начинает получать прикорм. Ведь основные источники витаминов и минералов для малыша первого года жизни — продукты, приготовленные из фруктов и овощей — соки, морсы, пюре. А как мы радуемся, когда польза, которую мы приносим малышу, ещё и приходится ему по вкусу.

Совсем недавно именно для детей первого года жизни появилась полезная и вкусная новинка — морсы «ФрутоНяня»: «Из ягод», «Из клюквы», «Из клюквы и малины». Морс — один из древнейших русских напитков и прекрасный источник целого ряда полезных веществ, которыми делится с нами природа. С помощью морсов «ФрутоНяня» вы сможете познакомить ребёнка со вкусами лесных ягод — клюквой, черникой, вишней, малиной, а те отдадут малышу содержащийся в них витамин С, который защитит организм ребёнка от инфекцион-

ных заболеваний. И не только витамином С богаты морсы. Они ещё и кладёшь других полезных веществ. Так, клюква содержит много пектинов, выводящих из организма токсичные вещества. Вишня богата органическими кислотами, улучшающими пищеварение. Малина — источник такого минерала, как цинк, который необходим для формирования иммунитета. А ещё малина богата пищевыми волокнами, улучшающими двигательную работу кишечника. Именно малина во время болезни оказывает жаропонижающее действие. Черника — прекрасный источник многих микроэлементов, а также каротина, необходимого для хорошего зрения.

Таким образом «ФрутоНяня» — это не просто освежающие напитки, а помощники хорошего самочувствия ребёнка и союзники его аппетита. Морсы «ФрутоНяня» изготовлены из натуральных ягод. В их составе отсутствуют красители, консерванты, ароматизаторы, генно-модифицированные ингредиенты. И пить их можно детям с 5 месяцев.

Источником нужных малышу витаминов и минералов являются и соки, которые рекомендуется включать в рацион питания ребёнка с 4 месяцев. «ФрутоНяня» приготовила «Сок из овощей» для питания детей с 6 месяцев. Безупречное качество используемого сырья обес-

печивает производство безопасного и полезного для питания ребёнка продукта. В составе сока «Из овощей» отсутствуют консерванты, красители, ароматизаторы, ГМО. Сок изготовлен из моркови, сельдерея, свеклы, огурцов, капусты. Важно то, что в составе сока «ФрутоНяня» нет тоμάτων, которые являются аллергенным продуктом, особенно для ребёнка первого года жизни.

Щадящий температурный режим, используемый в процессе приготовления сока «ФрутоНяня» «Из овощей», позволяет сохранить максимум пользы свежих овощей. Морковь — источник бета-каротина, который полезен для глаз и помогает защитить организм ребёнка от неблагоприятного действия внешней среды, в том числе инфекций. Свекла и сельдерея — богаты витамином С, способствующим повышению иммунитета. Огурцы — известны как источник калия, оказывающего положительное действие на работу сердечно-сосудистой системы. Белокочанная капуста — источник витаминов группы В, необходимых для нервной системы. Сок «ФрутоНяня» «Из овощей», помимо прочего — это ещё и сок с мякотью, которая улучшает работу кишечника.

Морсы и сок «Из овощей» «ФрутоНяня» будут способствовать профилактике простудных заболеваний у детей в осенне-зимнее время.

**Приятного аппетита  
и будьте здоровы!**



На правах рекламы





### Сколько времени уходит на привыкание ребёнка к садику?

Нет общего ответа на этот вопрос. Однако специалисты выделяют три сценария — адаптация может быть лёгкой, средней и тяжёлой.

У некоторых детей адаптация длится примерно 1–2 недели. За это время у ребёнка нормализуется сон, аппетит, эмоциональное состояние, налаживаются отношения с воспитателями и сверстниками, повышается активность в общении, игре, на занятиях. Отношения с близкими людьми в этот период не нарушаются, острых заболеваний не отмечается. Это значит, что адаптация проходит легко.

В других случаях привыкание к дошкольному учреждению длится дольше — 15–40 дней. В этот период настроение малыша остается неустойчивым, у него нарушаются сон и аппетит, снижается активность. В детском саду он пассивен, малоподвижен, не проявляет интереса к игрушкам, занятиям, мало разговаривает. Нередко наблюдаются изменения в деятельности вегетативной нервной системы: появляются бледность, потливость, тени под глазами, функциональные нарушения стула; усиливаются проявления диатеза. В это время ребёнок часто заболевает респираторными заболеваниями, они проходят в острой форме. Так протекает адаптация *средней тяжести*.

При *тяжёлой степени адаптации* ребёнок начинает длительно и тяжело болеть, причём заболевания следуют одно за другим. Это свидетельствует о том, что защитные силы организма не справляются с нагрузкой; уровень стресса, который переживает малыш в детском саду, превышает его ресурсы. Нередко и в поведении малыша отмечаются невротические проявления, например стойкий отказ от еды или невротическая рвота, ночные страхи, подавленное настроение, агрессивность. Ребёнок, тяжело привыкающий к условиям детского сада, может тихо плакать в углу, когда другие дети увлечённо играют в игрушки, он равнодушен к еде, развлечениям, контактам с воспитателями и сверстниками. Однако, бы-

## Мама, я и детский сад

Трудности адаптации к детскому саду испытывает практически каждый ребёнок. Разлука с родителями, новая обстановка, незнакомые люди — всё это вызывает стресс. Как быстро малыш с ним справится?

**Э**то зависит от многих переменных — состояния его здоровья, личностных особенностей, темперамента, педагогов. Но, как говорят новейшие исследования, привыкание малыша к детскому саду во многом отражает его взаимоотношения с близким взрослым, с семьёй. Мы попросили Наталью АВДЕЕВУ, кандидата психологических наук рассказать об этом подробнее.

**К чему должны быть готовы родители, впервые отдающие малыша в детский садик? Как проявляется стресс в поведении детей?**

У ребёнка появляется эмоциональная напряжённость, беспокойство или заторможенность. Он много плачет, становится раздражительным, капризным. Малыш то стремится к физиче-

скому контакту с взрослым, то, наоборот, сердито отвергает попытки близких людей взять его на руки, приласкать. Нередко родители замечают, что в детском саду ребёнок — тихий и спокойный, а после возвращения домой становится шумным и возбуждённым. Разлука с родными может происходить очень бурно: ребёнок не отпускает маму, плачет после её ухода, не хочет идти в группу, играть с другими детьми. У него снижается интерес к игрушкам, падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас. Эмоциональное неблагополучие сказывается также на сне и аппетите, состоянии здоровья. Все эти проявления стресса относятся в первую очередь к детям раннего возраста, однако, в более мягкой форме они характерны и для детей дошкольного возраста, впервые поступающих в детский сад.

вает и наоборот, малыш бурно выражает протест против новых условий, с помощью крика, капризов, истерик и прямой агрессии пытается выразить своё несогласие с правилами жизни в детском саду, к которым никак не может приспособиться. Улучшение состояния ребёнка происходит крайне медленно, в течение нескольких месяцев. При этом замедляются темпы познавательного, речевого, социально-эмоционального развития.

Процесс адаптации считается завершённым, если малыш перестаёт долго и часто болеть, у него появляется интерес к занятиям, играм и игрушкам, положительное отношение к сверстникам, воспитателям.

## Быстрее всего привыкают к саду детишки, у которых есть взаимопонимание с близкими

**Когда адаптация проходит тяжело, под сомнение может попасть квалификация педагога. Многие ли зависят в этом деле от личности воспитателя?**

Конечно, дети могут больше симпатизировать одному и побаиваться другого. Но обобщая наблюдения специалистов, скажу так: попытки дошкольных педагогов и психологов облегчить адаптацию на самом деле малоэффективны. Да, они пытались опрашивать родителей о привычках малыша, приходили в семью своих будущих воспитанников. Малыши приносили в группу любимую игрушку, слышали своё «домашнее» ласкательное имя, смотрели на мамину фотографию, прикрепленную на стенке кроватки, ходили за руку с понравившимся воспитателем, но... продолжали страдать от разлуки с близкими. На самом деле адаптацию к детскому саду определяют взаимоотношения с близкими взрослыми, привязанность к матери.

**Обычно считается, что чем сильнее ребёнок привязан к матери, тем тяжелее идти ему в садик.**

Дело обстоит не совсем так. Эмоциональная привязанность к близким людям, в первую очередь к матери, очень важна для полноценного психического развития малы-

ша, она помогает ему справляться со стрессом, адаптироваться к новым условиям, даёт ему чувство безопасности. Привязанность ребёнка к матери совершенно естественна, она проявляется еще в младенческом возрасте. Мама может лучше других успокоить и утешить; развеять страхи. Только для этого женщина должна чувствовать и отзываться на любые сигналы ребёнка, быстро и позитивно реагировать, вступать с ним в общение и взаимодействие, соответствующее его познавательным способностям и настроению, не скупиться на эмоции и ласку, эмоционально принимать малыша. Если всё это есть, то между матерью и ребёнком возник-

ает надёжная, уверенная привязанность. Тогда он в присутствии матери активно исследует окружающее, проявляет интерес и дружелюбие к незнакомым людям, без страха вступает с ними в контакт. Эксперименты показали, что он быстрее адаптируется к садикам.

А вот пример обратного: полуторагодовалая девочка Катя играет с игрушками. Закончив свои дела, мать предлагает ей почитать книжку. Малышка продолжает увлечённо играть с куклой. Мама настаивает, берёт дочку на руки и говорит: «Давай почитаем». Катя вырывается, протестует и возвращается к своим игрушкам. Позднее, закончив игру, малышка берёт детскую книжку, подходит к маме, «Нет, — говорит мама, — ты не хотела читать, когда я тебе предлагала, а теперь я занята». Если женщина склонна подстраивать ребёнка под себя, не считаясь с его потребностями и желаниями, то у ребёнка возникает ненадёжная привязанность к матери. Такие дети, оказавшись в новой ситуации, держатся рядом с матерью, но даже в её присутствии проявляют очень слабую исследовательскую активность. В случае разлучения с матерью они переживают сильный стресс. Но, когда она возвращается, испытывают про-

тиворечивые эмоции: с одной стороны тянутся к матери, но, явно сердясь на нее за уход, отталкивают. При этом они совершенно не доверяют незнакомым людям и даже в присутствии матери отказываются идти с ними на контакт. Те же психологические исследования убедительно показывают, что ребёнок с ненадёжной привязанностью переживает адаптацию крайне тяжело.

**Значит, готовность к контакту с посторонними людьми у ребёнка зависит от линии поведения матери?**

Да, общаясь с матерью и другими близкими, малыш вырабатывает так называемые рабочие модели — себя, других людей и общения, которые в дальнейшем помогают ему ориентироваться в новых ситуациях, интерпретировать их и соответствующим образом реагировать. Внимательные, чуткие, заботливые родители формируют у ребёнка чувство базового доверия к миру; у него создаётся позитивная модель «Я», окружающих, социального общения. Если отношения в семье негармоничные, то ребёнок постепенно убеждается, что и другие люди, так же как и родители, не являются надёжными, предсказуемыми партнёрами, которым можно доверять. Так складывается негативная рабочая модель окружающих.

**Значит, наблюдая за стилем взаимоотношений в семье, можно прогнозировать, насколько сильна способность ребёнка адаптироваться в новых условиях?**

В принципе, да. Результаты исследований показывают, что детей, переживающих адаптацию в средней или тяжёлой форме, воспитывают в семье достаточно строго, домочадцы эмоционально дистанцируются друг от друга, ребёнка не всегда принимают таким, каков он есть, у него нет опыта сотрудничества со взрослыми.

В общем, истина не нова: детско-родительские отношения сильно влияют на психическое развитие ребёнка, формирование его личности. И это влияние может сильно проявиться в момент переживания им психологического стресса.





Полина, 5 лет. «Хорошее настроение»



Даша, 6 лет. «Это я»

## Автопортрет

Это удивительный феномен – в нём всё как на ладони: психология и возраст его создателя, его картина мира. Нужно только присмотреться.

### ■ Солнечный круг, небо вокруг...

Что поражает прежде всего при взгляде на работы детей – так это экспрессивность образа. Автопортреты воздействуют на нас, зрителей, не меньше (а иногда и сильнее), чем портреты профессиональных художников. Кажется бы, то, чего художник добивается долгой напряжённой умственной и физической работой, ребёнок создаёт без особого труда, почти играя. Парадокс? Нет. Недаром пятилетний возраст называют золотым веком детского рисунка.

Что обычно изображает малыш? С первого взгляда, нечто примитивно-описательное – себя, маму, домик, кошку... На самом деле, каждый элемент композиции значит для него

много и представляет как минимум его картину мира (солнце должно быть на небе, люди должны стоять на земле). Любая деталь связана с важными событиями в жизни малыша. Если попросить его объяснить, что и почему он нарисовал, его объяснение будет достаточно логично.

Ребёнок изображает то, что лежит в пределах его чувств и интересов, воссоздаёт в рисунке своё обобщённое знание о мире. Дети обычно избирают некий сюжет, делая себя главным действующим лицом. Но личное присутствие автора в картине вовсе не свидетельство эгоцентризма, любования собой, оно лишь показывает, что рассказ ведётся от первого лица. Ребёнок живёт, познавая себя и мир, и стремится

рассказать об этом. Фигура автора в таких работах изображена достаточно мелко, уступает место окружению. В рисунках-повествованиях можно встретить даже профильные изображения (обычно дети рисуют себя в анфас).

### ■ Здесь был Вася!

Дошкольник нуждается в постоянных доказательствах своего существования. Не случайно дети обозначают места своего присутствия подписями, надписями. Пусть рисунки ещё схематичны, но подпись делает их индивидуальными. Это автопортреты-автографы. Подобные автопортреты (а может быть, их прообразы) можно встретить в искусстве средневековых ма-



стеров. Ребёнок, желая обозначить своё авторство, делает яркие, кричащие подписи. Иногда кроме подписи на листе бумаги появляется маленькая фигурка, не задействованная в сюжете, — это сам автор. Возможно, в этой особенности проявляется изменчивость, фрагментарность сознания ребёнка, непроизвольно переключающего свое внимание с одного предмета на другой.

## Человек, рисующий себя, растёт в собственных глазах

### ■ Как взрослый

В пять лет человек становится интересен самому себе. Автопортрет даёт ему возможность обратить внимание на своё телесное «я», запечатлеть свой образ на бумаге. Так рождаются «чистые» автопортреты. Передача портретных характеристик — внешнего облика и эмоционального состояния — это уже большой шаг вперёд в изобразительной технике у детей. Детские автопортреты во многом сходны с автопортретами, выполненными взрослыми художниками. Есть между ними и отличия.

Взрослый художник начинает работу над автопортретом с замысла. Существует ли замысел у дошкольника? Когда ребёнком движет желание порисовать, рисунок появляется спонтанно. Мысль идёт за рукой, малыш постепенно пририсовывает элементы таким образом, чтобы они были логи-

чески связаны. Процесс «замысливания» можно активизировать, задавая ребёнку вопросы. Конечно, он ещё не может вынашивать идею будущего автопортрета длительное время. Чаще всего замысел у дошкольника появляется в течение нескольких секунд, но есть дети, способные более серьёзно планировать композицию (как правило, они отличаются уравновешенным характером и устойчивостью внимания). Если сравнить за-

мысел профессионального художника и ребёнка, то можно увидеть, что их волнуют проблемы разного порядка. Новое платье или игрушка, подаренные ребёнку, — столь же важное событие, как и открытие нового живописного приёма для профессионального портретиста. Получается, что ребёнок и взрослый — это два художника, интересы которых лежат в разных плоскостях или даже в разных измерениях. Важность проблем, которые волнуют детей, может показаться нам сомнительной, а для малышей это вопросы жизни.

### ■ Многоликие вы наши

Автопортреты, созданные детьми, очень зависят от их темперамента, настроения. Самые яркие образы создают подвижные, активные, эмоциональные дети с высокой само-

оценкой. Цвет в работах эмоциональных детей зачастую играет главную роль. Они выбирают кричащие краски и уверенными, смелыми линиями рисуют крупно элементы лица. Как правило, такие автопортреты создаются на одном дыхании, без дорисовок, исправлений, и производят сильнейшее впечатление у зрителя.

Мальши, создающие автопортреты бледные по цветовой гамме, не нагруженные тонально, прорисованные слабыми, как бы дрожащими линиями, и сами отличаются робостью, неуверенностью в себе, некоторой несамостоятельностью. Композиция таких автопортретов преимущественно статична, движение выражено слабо, фигура автора расположена в нижней части листа. Однако в работах таких детей есть особая нотка — в них мы находим самые трогательные, нежные образы. Кажется, что их авторы всегда в сомнениях, но вместе с тем открыты миру.

Автопортрет дошкольника, склонного к анализу, отличается более сложной и оригинальной композицией. У таких детей, как правило, сильно развиты графические способности. И потому их автопортреты строятся на игре линий.

Да стоит ли проводить глубокий анализ детских работ? Общее впечатление от автопортрета сразу раскрывает особенности внутреннего мира их создателя.

**Анна ЦЫБАТОВА,**  
кандидат педагогических наук



Артём, 5 лет. «Что я вижу в зеркале»



Рита, 5 лет. «Я умею рисовать»



## Жили-были...

**Мы все любим сказки. А если попробовать себя в роли сказочника? Почему бы и нет, только для начала хорошенько проштудируйте с малышом классику жанра.**

Как правило, дети, слушая сказки, совершенно не замечают выразительные средства текста, особенности интонации. «Хорошо рассказано», «красиво рассказал» — могут констатировать они, но не более. Как показать им красоту и уместность эпитетов, сравнений и метафор? Остановитесь на произведениях, отличающихся сюжетной занимательностью, яркой характеристикой героев, простотой и ясностью композиции, богатством языка. При чтении используйте приём совместного комментирования — вместе с ребёнком ищите в тексте необычные выражения. Вспомним сказку «Гуси-лебеди». В ней девочка так сильно испугалась Бабы Яги, что «сидит ни жива, ни мертва». В сказке «Морозко» девушка не просто замёрзла, а «дрожит, озноб её пробирает», «чуть дух переводит», «чуть-чуть языком шевелит».

### ■ Волшебное моделирование

Никакой сюжет не сложится, если не понята логика построения народной сказки. У каждой из них есть зачин, завязка, развитие событий с кульминацией и развязка. Например, сказка «Царевна-Лягушка» начинается следующим зачином: «В некотором царстве, в некотором государстве...» Завязка событий — это когда кто-то на-

рушил запрет, навредил (сжёг лягушачью кожу, ушёл со двора без спросу, послал в лес на погибель), и оттого возникают трудности, которые главный герой должен преодолеть. Далее героя испытывают на силу, ловкость, доброту; он преодолевает препятствия на своём пути, но в конце всё-таки одерживает победу. Народная сказка всегда заканчивается благополучно.

Чтобы узнать, уследил ли малыш за сюжетом, предложите ему назвать самый весёлый, грустный или страшный эпизод сказки. Или разделите сказку на смысловые части и изобразите содержание каждой части в схематичном рисунке — какие персонажи действуют, каковы их атрибуты. Таким образом, разложенные в ряд карточки представляют собой модель сказки. Они же помогут малышу с лёгкостью пересказать услышанное. С помощью карточек можно рождать новые сказочные сюжеты в неограниченном количестве.

По мотивам прочитанного произведения можно создать диафильм. Выберите несколько узловых моментов сказки, зарисуйте, а потом составьте их как кадры в диафильме. Опираясь на эти «кадры», намного легче пересказать действие, не упустив важных моментов. Количество рисунков может быть невелико, но они должны быть значимы по сюжету. Например, при составлении иллюстраций к сказке «Царевна-лягушка» мы с детьми выбирали следующие эпизоды: 1) Иван-Царевич пускает стрелу в болото; 2) Василиса Премудрая печёт каравай; 3) Василиса Премудрая ткёт ковер; 4) пир во дворце у Царя; 5) Царевич сжигает лягушечью шкуру; 6) встреча с Бабой Ягой; 7) на вершине дуба висит ларец; 8) свадьба.

### ■ Тет-а-тет с Бабой Ягой

Героям сказки можно написать письмо или послать срочную телеграмму. Пусть ребёнок диктует, а взрослый записывает, затем вместе прочитайте и обсудите написанное. Письма детей обычно выражают яркие чувства — восхищение, благодарность, неприязнь, негодование. Вот такое гневное письмо написал мальчик Саша Бабе Яге: «Баба Яга. Ты такая злая и вредная, что тебя все не любят. Если ты будешь обижать маленьких, то все люди соберутся и тебя убьют». А девочка Катя отбила купцу из сказки «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка» телеграмму следующего содержания: «Купец, спасай Алёнушку, она на дне реки. А Иванушка превратился в козлёночка и горько плачет».

Не проходите мимо книжных иллюстраций. Пусть дети на минуту закроют глаза и представят себя на иллюстрированной странице книги. Что они там увидят? Такое задание подключает воображение дошкольников. Их рассказы уже содержат обилие определений и сложных синтаксических конструкций. Приведу здесь рассказы детей, «побывавших» в иллюстрации к сказке «Морозко»:

«Я иду по лесу зимой, а под ёлкой сидит девочка. Ей холодно, мороз трещит. С веток на неё сыплется снег. Она вся съежилась. Пальтишко-то у неё тоненькое. Я подойду и дам ей свою шубку...»

«Я очутилась в снежном лесу и увидела Алёнушку под деревом. Её мачеха из дома выгнала. Вот она сидит и мёрзнет. А Морозко над ней ходит и холод нагоняет...»

## ■ Как я был писателем

Изучив народную сказку, можно попробовать рассказать свою. Например, помните сказку «Лиса и журавль»? А теперь придумайте рассказ о том, как заяц пошёл в гости к волку. Можно предложить малышу сочинить новое начало и конец уже известной сказки. Или задайте детям следующие вопросы-провокации:

Если бы Алёнушка сразу съела пирожок, предложенный печкой, как изменилась бы сказка?

Если бы герои сказки однажды оказались на необитаемом острове, как бы они себя там повели?

Если бы вы имели такую же возможность, как Емеля в сказке «По щучьему велению», какие бы три желания загадали?

Чтобы помочь детям преодолеть нерешительность, задавайте наводящие вопросы, инструктируйте:

- Какой по настроению будет твоя сказка?
- Попробуй интонацией передать состояние героев.

Старайся говорить плавно, мелодично.

• Вспомни, какие красивые слова и выражения ты слышал. Попробуй их употребить в сказке.

• Когда будешь рассказывать, посмотри, интересно ли слушателям.

## Хорошая речь нуждается в тренировке

Дети, стремясь правильно выстроить сюжет сказки, как правило не могут сделать плавных переходов от одного высказывания к другому, нарушают последовательность изложения. Вот, например, какую сказку мне довелось услышать: «Жила-была одна девочка, звали её Золушка. У нее было много помощников. Она очень любила читать. Вдруг зайчик заблудился в лесу. Золушка заплакала». Чтобы избежать такой нелогичности, используйте приём коллективного рассказывания сказки: каждый из присутствующих составляет несколько предложений, которые затем продолжает другой. Например, начинаем сказку весьма традиционно: «В некотором царстве, в некотором государстве жил-был Царь». Какие же события могли произойти в этом царстве? Дети с радостью откликаются и продолжают: «Вот однажды напало на царство Чудо-Юдо. У него было три головы, и оно было очень страшное».

«Тогда сказал Царь: «Кто убьёт Чудо-Юдо, тому дам много золота. Все забоялись. И тогда Царь сам пошёл воевать».

«Царь не боялся, потому что у него было много оружия: ружье, пистолеты, гранаты, ножи. Он всё это приготовил и пошёл к врагу».

Самые удачные произведения можно записать в альбом. Замечено: когда взрослые записывают сказку за ребёнком, он начинает обдумывать каждое предложение — как простое, так и сложное; вводит прямую речь, пытается строить текст грамматически верно.

**Лия ЛАШКОВА,**  
кандидат педагогических наук

# Эликсир здоровья

Когда на улице неустойчивая погода, организм ребёнка особенно подвержен инфекциям. Причин много — недостаток ультрафиолета, дефицит витаминов, неблагоприятная экология. В результате страдает иммунитет.

**И**ммунная система организма функционирует как единое целое и одним из главных её звеньев является местный иммунитет кишечника. Населяющие его полезные микробы играют важную роль в развитии иммунного ответа: способствуют выработке иммуноглобулинов, витаминов, подавляют рост патогенной флоры. Полезные бактерии кишечника при этом очень чувствительны к вредным влияниям, и любые изменения в организме провоцируют нарушение их работы. Защитная роль кишечника снижается, нарушаются процессы пищеварения и всасывания пищи, синтез витаминов. Это может привести к гиповитаминозу, анемии и аллергии. Поэтому поддержание нормальной микрофлоры кишечника является важным этапом укрепления иммунитета в период инфекций. В этом помогает натуральный немецкий препарат Хилак форте. Уникальный по составу, Хилак форте содержит не живые бактерии, а продукты их жизнедеятельности. Благодаря этому в кишечнике создаётся благоприятная среда, в которой собственные полезные бактерии начинают быстро размножаться и вытесняют вредные микробы.

Важно, что Хилак форте стимулирует рост только тех бактерий, которые необходимы именно ребёнку. Препарат выпускается в форме капель — наиболее физиологичной форме, которую легко дозировать. Хилак форте безопасен и может применяться даже у новорождённых. А если болезнь затягивается, и вы вынуждены принимать антибиотики, Хилак форте поможет предотвратить их негативные последствия — антибиотикоассоциированную диарею; его можно и нужно принимать с первого дня терапии антибиотиками.

Хилак форте — оптимальное и безопасное средство, которое усилит естественные защитные силы организма, поможет противостоять болезням в период простудных заболеваний.

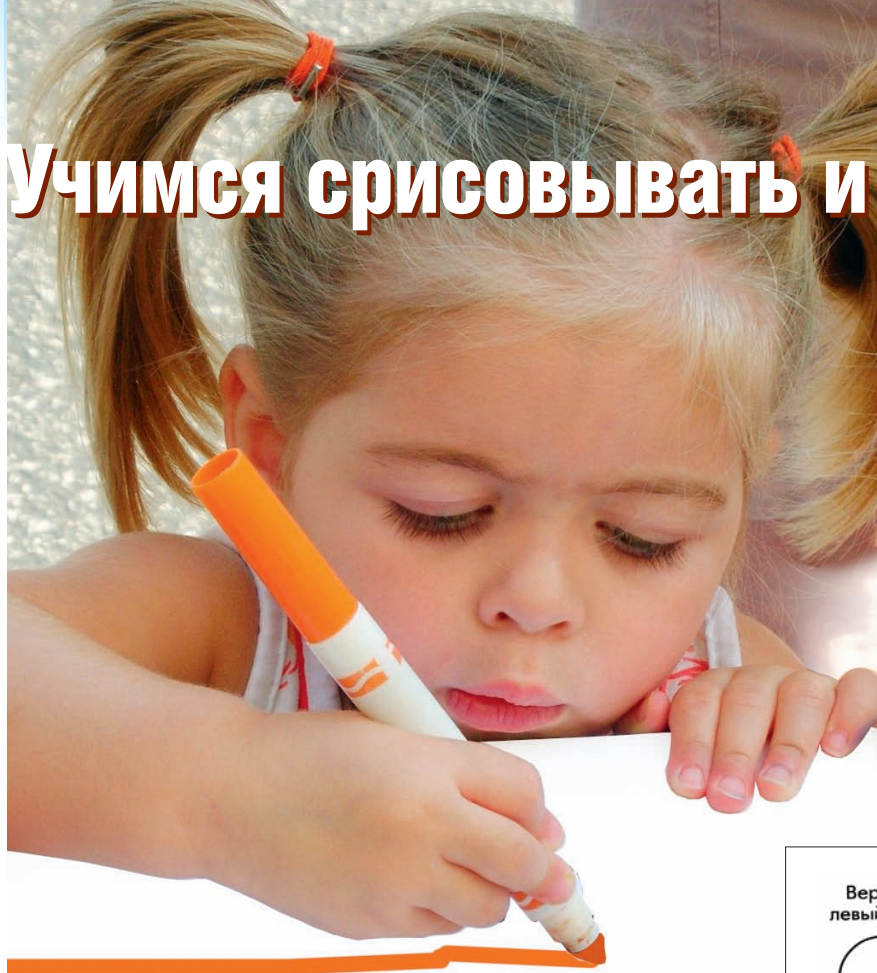
На правах рекламы



ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



# Учимся срисовывать и штриховать



личать пространственное расположение фигур, деталей в пространстве и на плоскости (над—под, на—за, перед—возле, сверху—снизу, справа—слева и т.п.).

Взрослые порой недоумевают, почему дети неохотно выполняют такие «простые» задания, как копирование фигур. Но это далеко не так просто, как кажется. Ведь перед ребёнком стоит задача не просто срисовать, но правильно расположить фигуры на пространстве листа, опознать и повторить фигуру, а также взаимное расположение фигур. Познакомьте малыша с пространством страницы, листа: верх—низ, левая—правая стороны, середина или центр страницы (Рис. 1).

Регулярные занятия детей рисованием совершенствуют графические движения, тренируют зрительную память и пространственное восприятие, создают основу для успешного обучения письму.

**У**мение копировать развивается у детей уже в возрасте трёх с половиной — четырёх лет. В пять лет они хорошо справляются с выполнением горизонтальных и вертикальных штрихов, умеют ограничивать длину штриха. Их линии становятся более ровными, чёткими. В шесть лет ребёнок уже умеет копировать простейшие геометрические фигуры с соблюдением размеров, пропорций. Штрихи его становятся более чёткими и ровными, овалы завершёнными. Фактически, в этом возрасте детям доступны любые графические движения, любые штрихи и линии.

Многие родители сталкиваются с отказом ребёнка как рисовать самостоятельно, так и перерисовывать, копировать. В большинстве случаев

причиной такого отказа является неуверенность в успехе, боязнь ошибиться. Такая ситуация возникает в случае, когда ребёнок слышит отрицательное мнение о своих рисунках («можно нарисовать и получше»), когда сравнение его работы с рисунками других детей идёт не в его пользу («смотри, у Вани получилось аккуратнее»).

Как научить ребёнка срисовывать простые геометрические фигуры, пересекающиеся линии, буквы, цифры с соблюдением размеров, пропорций, соотношения штрихов? Прежде всего, надо научить его различать и выделять простые геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, ромб и т.п.), а также их сочетания; раз-

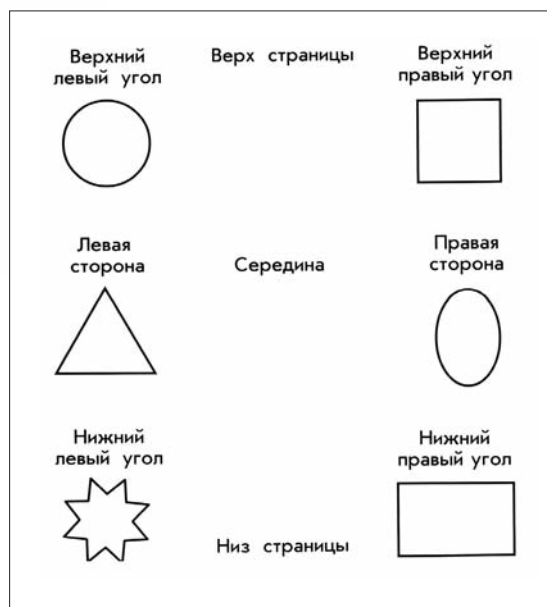


Рисунок 1

Задания могут быть такими: раскрасить фигуры наверху страницы желтым цветом, внизу — зелёным; нарисовать в середине мяч или цветок; раскрасить фигуру (треугольник) слева — оранжевым цветом, а справа (овал) — красным цветом. При выполнении заданий можно использовать наклейки. Главное — научить детей ориентироваться на плоскости страницы, листа. Для закрепления навыка можно выполнить аналогичные задания на чистом листе бумаги.

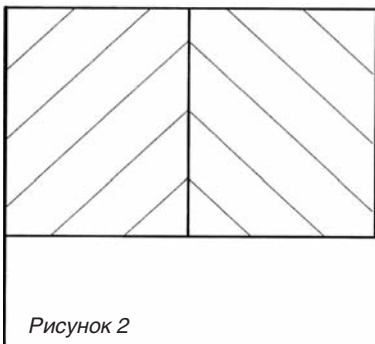


Рисунок 2

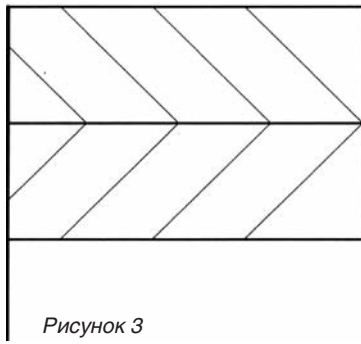


Рисунок 3

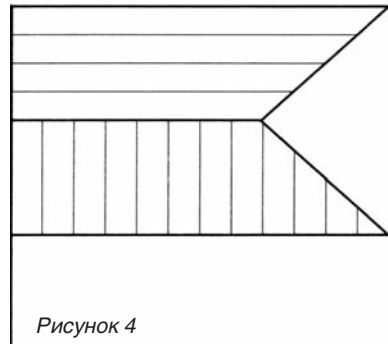


Рисунок 4

Теперь можно переходить к копированию. Сначала предложите ребёнку обвести фигуру, например флажок, раскрасить его, а потом нарисовать рядом такой же (Рис. 2, 3, 4).

В качестве графического задания предложите ребёнку дорисовывать и раскрашивать листья. Конечно, начинать надо с простых (Рис. 5 и 6), постепенно усложняя задание и переходя к сложным листьям, таким как листья каштана, рябины, акации (Рис. 7).

При выполнении следующих заданий необходимо обратить внимание ребёнка на точку, в которую надо поставить ручку или карандаш и с которой следует начинать рисовать линию по направлению стрелки.

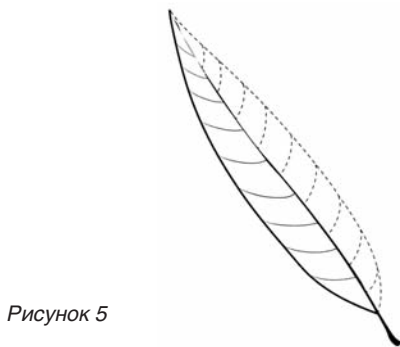


Рисунок 5

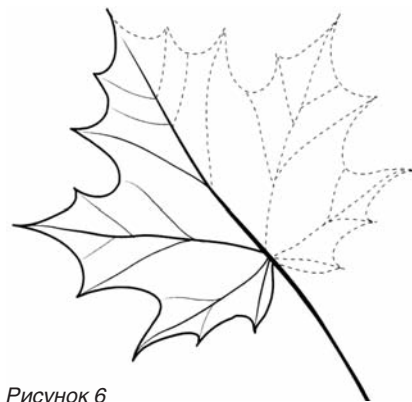


Рисунок 6

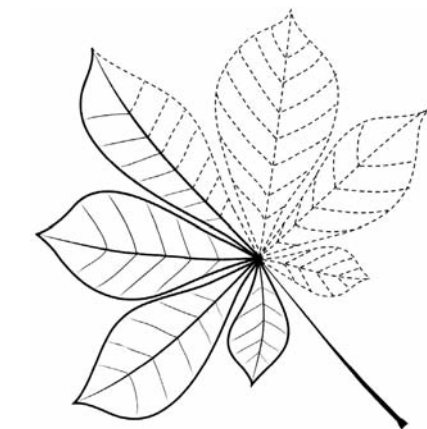


Рисунок 7

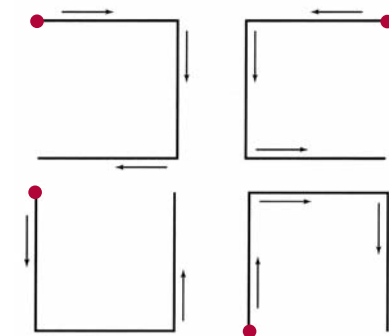


Рисунок 8

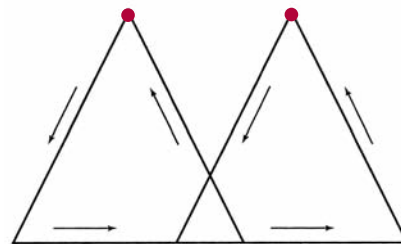


Рисунок 9

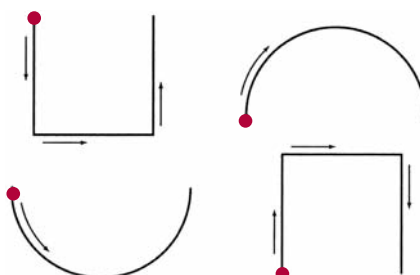


Рисунок 10

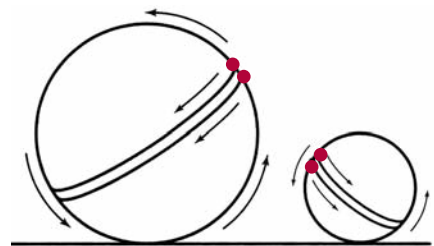


Рисунок 11

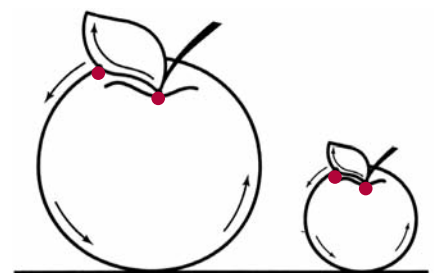


Рисунок 12

При выполнении любых графических заданий следите за положением тетради или альбома, ручки, за посадкой ребёнка, расстоянием от глаз до листа бумаги. Проверьте, удобно ли малышу сидеть за столом (ноги должны касаться пола или специальной подставки, локти должны быть на уровне поверхности стола), с нужной ли стороны падает свет (для ребёнка, рисующего правой рукой – слева, у рисующего левой рукой – справа).

Постарайтесь внушить детям уверенность в успехе (для этого вы сами должны верить в то, что всё получится), заинтересуйте их, найдите, за что похвалить.

Помните, что время выполнения графических заданий не должно превышать 5–10 минут.

**Марьяна БЕЗРУКИХ,**  
доктор биологических наук, профессор  
**Татьяна ФИЛИПОВА,**  
кандидат биологических наук

# Живи без ОРВИ

**Д**ля тех, кто подвержен частым ОРЗ, в медицине есть специальный термин — «часто болеющие дети» (ЧБД). Статистика свидетельствует: это заболевание особенно распространено у детей в возрасте от 6 месяцев до 6 лет. В дошкольном возрасте частота заболевания дыхательных путей может быть высокой — 4–6 раз в год, среди школьников заболеваемость снижается до 2–5, а среди подростков не превышает 2–4 раз на протяжении года. Замечено, что среди воспитанников детского сада доля часто болеющих детей может составлять 40–50%, среди школьников частые ОРЗ отмечаются менее чем у 15% детей. У детей, подверженных ОРЗ, чаще выявляются хронические заболевания носоглотки и лёгких, чаще встречаются и тяжелее протекают бронхиальная астма, аллергический ринит. Непрекращающиеся болезни влекут за собой много педагогических проблем, страдает психологический климат в семье.

## ■ Каковы причины частых респираторных заболеваний?

Это и нарушение функционирования иммунной системы, и, генетическая предрасположенность. Оба обстоятельства усугубляются многочисленными внешними факторами: экологическое неблагополучие окружающей среды, неблагоприятные условия проживания, посещение детских коллективов, нерациональное питание и лечение предшествующих респираторных заболеваний, стресс.

## ■ Как предотвратить болезнь?

Восстановительное или реабилитационное лечение трудоёмко, но оно — основа успеха. В семье необходимо придерживаться некоторых общегигиенических мероприятий, в том числе:

- организовать рациональный режим дня ребёнка;
- исключить его переутомление и перевозбуждение;
- обеспечить ему полноценный сон,

прогулки, полноценное питание, приём поливитаминных препаратов;

- проводить закаливание, общий массаж, лечебную гимнастику;
- ограничить посещение мест большого скопления людей.

Кроме общих оздоровительных мероприятий, необходимо проводить санацию хронических очагов инфекции, восстановить целостность слизистых носоглотки. Этому способствуют:

- орошение слизистых растворами на основе морской воды;
- использование иммуномодуляторов;
- полоскание зева (у детей старше 4–5 лет) антисептическими отварами трав;
- физиотерапевтические процедуры.

ЧБД нуждаются в регулярном осмотре педиатром и ЛОР-врачом.

## ■ Если ребёнок заболел

Терапию ОРЗ обычно начинают с назначения иммуномодуляторов — средств, активизирующих собственные защитные силы организма. При этом следует обратить внимание на то, что приблизительно 70% острых респираторных инфекций имеет вирусную природу и потому не требует назначения антибиотиков. Приём антибиотиков при респираторной вирусной инфекции неэффективен и не приводит к сокращению сроков лечения и числа осложнений.

Один из наиболее эффективных и безопасных иммуномодуляторов является отечественный препарат Полиоксидоний®. Это препарат комплексного действия — иммуномодулятор, детоксикант, антиоксидант с доказанной длительно сохраняющейся противовирусной активностью.

Полиоксидоний® не только нормализует показатели иммунитета, восстанавливая эффективную защиту, стимулирует выработку эндогенных противовирусных интерферонов, но и ускоряет вывод из организма токсинов, которые образуются в процессе жизнедеятельности возбудителей болезней, и обладает выраженным антиоксидантным действием. Именно поэтому он

обеспечивает не только надёжную профилактику ОРЗ, но и ускоряет процесс излечения. Полиоксидоний® комплексно борется с инфекцией, в том числе с вирусами, бактериями, грибами. Доказано, что включение Полиоксидония® в курс терапии ОРЗ значительно сокращает срок болезни и повышает эффективность остальных препаратов, применяемых совместно с ним. Но главное — он сводит к минимуму возможность развития осложнений. Полиоксидоний® не содержит ни растительных, ни других потенциально опасных компонентов, а потому может использоваться у пациентов с аллергией. В зависимости от рекомендаций врача можно применять суппозитории или таблетки Полиоксидоний®.

В настоящее время накоплен большой опыт применения Полиоксидония® для профилактики обострений респираторных заболеваний у детей. Полиоксидоний® назначается в таблетках — по 1 таблетке 2 раза в день, курс 10 дней, или ректальных суппозиториях 6 мг по схеме: 3 суппозитория ежедневно 1 раз в день, далее по 1 суппозиторию через день, курс 10 суппозиториях.

Когда наступает осень, нельзя забывать о профилактике. Наше невнимательное отношение к здоровью ребёнка не должно приводить его иммунитет в шоковое состояние. Полиоксидоний®, даёт организму заряд бодрости и ставит иммунитет в положение надёжного телохранителя.

**Ольга ЕФРЕМОВА,**  
кандидат медицинских наук

Рег. удостоверение:  
Р №002935/02 10.10.2008  
Р №002935/03 15.09.2009  
Р №002935/04 13.10.2008



**НПО ПЕТРОВАКСФАРМ**  
Препараты будущего — сегодня

117587, г. Москва, ул. Днепропетровская, д. 2  
Тел./Факс: +7(495) 984-2753/54  
E-mail: info@petrovax.ru, www.petrovax.ru

**+7 (495) 410 66 34**  
ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



# Осень без простуды

**О**дин знакомый рассказывал мне: «Обычно ни один отпуск родителей не проходил без того, чтобы я не заболел. И вот мешки с лекарствами упакованы в чемоданы, и вся семья отбывает в Сочи. Проходит одна неделя, другая... Напрасно родители бросали на меня тревожные взгляды и заставляли мерить температуру: я был здоров! Мама и папа боялись поверить своему счастью. Приезжаем домой, и на следующий день я наверстал «упущенное». Через неделю родители забыли, что они были в отпуске, а я начал учебный год на целый месяц позже». Действительно, основная опасность подстерегает ребёнка, да и взрослого, при резкой смене климата. И этот момент нужно встречать во всеоружии.

Известно: ряд инфекционных заболеваний связан со снижением иммунитета. К этому могут привести переохлаждение, стрессовые ситуации и резкая перемена климата. Именно из-за этих неблагоприятных воздействий заболевает большинство детей. Недомогание, высокая температура, кашель, насморк, красное, саднящее горло, озноб, головная боль, ломота в суставах — симптомы, известные всем. При лечении заболеваний верхних дыхательных путей особую ценность представляют препараты, которые воздействуют непосредственно на слизистую оболочку носа и гортани. Ведь слизистая оболочка — своеобразный щит от вредных факторов внешней среды и болезнетворных микроорганизмов.

Если вас больше всего беспокоит боль или першение в горле, температура тела нормальная или немного повышена — это, скорее всего, фарингит. С ним можно справиться полосканиями, спреями и другими безрецептурными препаратами. При

появлении первых симптомов заболевания (до консультации врача) можно применять лекарственный препарат Тантум Верде. Препарат быстро всасывается через слизистые оболочки и накапливается в воспалённых тканях, что позволяет быстро и эффективно остановить воспалительный процесс независимо от его происхождения, снять острую боль, устранить отёчность, покраснение, не оказывая раздражающего действия на слизистую. Тантум Верде удобен в применении, обладает приятным мятным вкусом, безопасен, поэтому его можно рекомендовать к применению у беременных и кормящих, детей с трёх лет.

При ангине, протекающей с сильной болью в горле и высокой температурой, местные средства могут применяться только как дополнение к лечению антибиотиками.

Тантум Верде выпускается в трёх формах — таблетки для рассасывания, спрей и раствор для полоскания. Вы можете подобрать для себя и своего ребёнка наиболее удобную форму для использования. Так, например, для детей, которым сложно полоскать рот, не глотая раствор, чаще всего рекомендуют спрей. Важно, что местное лечение, особенно у детей, является

наиболее предпочтительным видом терапии. Только в этом случае удаётся избежать системного воздействия на весь организм. Благодаря мельчайшему размеру частиц в спрее Тантум Верде лекарство попадает даже в самые отдалённые отделы дыхательных путей. При этом достигается необходимая местная концентрация активного компонента препарата.

Взрослым пациентам Тантум Верде спрей рекомендуется применять по 4–8 доз (4–8 нажатий на распылитель) каждые 1,5–3 часа. Детям от 6 до 12 лет рекомендовано по 4 дозы, а до 6 лет — дозировку рассчитывают из расчета 1 доза на каждые 4 кг массы, однако не более 4 доз.

Также очень удобная форма выпуска препарата — таблетки для рассасывания. Эта форма наиболее эффективна при воспалении нижних отделов глотки. Рекомендованная норма — 3–4 раза в сутки по 1 штучке.

Многолетний опыт применения подтвердил высокую степень эффективности и безопасности Тантум Верде в лечении воспалительных заболеваний рта и горла.

**Наталья ЗИБОРОВА,**  
кандидат медицинских наук



РУ П- N014279/02  
П- N 014279/01

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

# Как дважды два

В первый класс, как говорится, идёт вся семья. От того, насколько грамотной будет поддержка родителей, зависит успешная адаптация ребёнка к школе. Так чем ему можно помочь?



Рис. Павла Зарослова

**В**аш ребёнок приобрёл новый социальный статус — стал школьником. Означает ли это, что он в один миг стал взрослым? Нет, просто у него появились новые обязанности, большая ответственность. Психологи и физиологи сравнивают нагрузки, выпадающие на долю первоклассника, с нагрузками космонавта, выходящего в открытый космос. Успешно справляется с ними тот, кто имеет хорошую подготовку. Так в чём же она состоит?

Многие педагоги и родители готовят ребёнка к школе так: строго спрашивают с дошкольника, сажают его преждевременно за парту, заставляют писать и читать. По меткому выражению известного отечественного психолога А.В. Запорожца, «взрослый тянет ребёнка за уши, чтобы тот поскорее вырос. Ну и что получается? Ребёнок по-прежнему остаётся маленьким, только уши у него непропорционально большие». Увы, мы забываем об очень важных вещах — например, о самостоятельности, организованности, навыках самообслуживания.

## ■ Опять утро





Всё начинается с отлаженного сценария рабочего утра. Сколько всего нужно сделать ребёнку перед уходом в школу, да ещё и в ограниченное количество времени! Прикиньте, как много времени у вас уходит на то, чтобы заставить его умыться и почистить зубы? Совсем немного? Значит, соблюдение личной гигиены уже вошло у него в привычку. Это, поверьте, дорогого стоит. Приучайте детей к соблюдению гигиены постепенно, постоянно напоминайте о её необходимости, но не спешите с помощью. У каждого человека свой темп. Помните, что медлительному ребёнку на утренние процедуры необходимо больше времени. Запланируйте это заранее.

Составьте вместе с ребёнком на бумаге большого формата красочный план ежедневных утренних дел. Нарисуйте картинки — каждой из них соответствует какое-то действие: кровать — застелить, зубная щетка и полотенце — умыться и почистить зубы, и далее — одежда, расчёска, еда. Пусть картинки располагаются

в том порядке, в котором ребёнок выполняет эти действия. Справился с одним — отметь его в таблице, например, прикрепи какой-нибудь значок. Сделайте таблицу интересной, занимательной, функциональной, и первоклассник будет с удовольствием ею пользоваться.

Другой полезный навык, который нужно освоить незамедлительно, — собирать свой портфель с вечера. Привить его можно с помощью нехитрой «помогалочки», которая называется «Лесенка успеха». Нарисуйте лесенку из 10 ступенек, на последнюю поместите сюрприз. Портфель сегодня собран вовремя и полностью? Поднимаемся на одну ступеньку. Что-то не собрал? Помогите ребёнку советом и дайте возможность всё-таки подняться на ступеньку, выразите уверенность, что на следующий день он ничего не упустит. Разумеется, за 10 дней далеко не каждый научится выполнять задуманное. Нарисуйте другую лесенку — с более высокими ступеньками, например, одна ступенька — три дня.



МОИ ДЕЛА						
ПОНЕДЕЛЬНИК	✓	✓	✗	✓	✓	✓
ВТОРНИК	✓	✓	✓	✓	✗	✓
СРЕДА	✗	✓	✓	✓	✓	✓
ЧЕТВЕРГ	✓	✓	✓	✓	✗	✓
ПЯТНИЦА		✓	✓	✓	✓	✓
СУББОТА	✓		✗	✓	✓	✓
ВОСКРЕСЕНЬЕ		✓	✓	✓	✓	✗

И ещё. Хороший завтрак – залог хорошего настроения. Если ребёнок плохо ест рано утром, дайте ему завтрак с собой.

### ■ Быть на пике формы

Если при соблюдении режима дня первоклассник не справляется с нагрузкой, чувствует себя разбитым, усталым, возможно придётся восстановить дневной сон. Ни в коем случае не сокращайте время прогулок, пересмотрите общую нагрузку малыша. Хорошее решение – записать ребёнка в спортивную секцию. В школе дети вынуждены длительное время находиться в статичных позах – это тяжело, даже больно, приводит к искривлению позвоночника, нарушению зрения и множеству других заболеваний (гастрит, вздутие живота свойственны детям со слабым брюшным прессом). Такие виды спорта, как плавание, лыжные гонки, фигурное катание, хоккей, футбол, баскетбол эффективно компенсируют дефицит двигательной нагрузки. Кроме того, замечено, что дети, занимающиеся спортом, более дисциплинированы, собраны, гораздо реже болеют. А вот с музыкальной, художественной школой, изучением иностранных языков можно пока повременить. Ведь это те же статичные позы, нагрузка на зрение и на мозг ребёнка. Не справившись с объёмом информации в школе и на дополнительных занятиях, дети начинают капризничать, плохо спят, даже заболевают.

Умерьте свои амбиции, свои требования к результатам. Даже если в прописях ребёнка вместо ровных палочек вы видите сплошные каракули, не устраивайте многочасовых тренировок. Это приведёт лишь к усталости. Лучше достаньте пластилин, краски или поиграйте в «Золушку» – попробуйте отделить гречку от риса.

Всей семьёй договоритесь – соблюдение режима дня является обязательным для всех. Тогда даже ваше позднее возвращение с работы не нарушит режима младшего школьника.

## Дети, занимающиеся спортом, более дисциплинированы, собраны, гораздо реже болеют

### ■ Родительские университеты

Психологический комфорт ребёнка в первом классе – это результат длительной и кропотливой работы в семье. Если вы постоянно при ребёнке подвергаете критике действия учителя, сомневаетесь в его профессионализме, это мешает установить конструктивные отношения между учеником и учителем.

Нередко родители обеспокоены тем, что педагог становится слишком значимой фигурой в глазах ребёнка. Не пугайтесь и не ревнуйте. У каждого возраста свои авторитеты. К начальной школе дети приобретают готовность учиться у других.

У каждого ребёнка есть свои наклонности, свой интерес. Помогите ему их развивать, под-

скажите учителю, и это поможет создать для него индивидуальную ситуацию успеха.

Не бросайтесь с кулаками отстаивать правоту ребёнка, полагаясь лишь на его слова. Малыш воспринимает ситуацию субъективно, и «ни разу не спросили» может означать лишь то, что он не всё сказал, что хотел.

Не придавайте эпизодическим конфликтам с одноклассниками серьёзного значения. Чаще всего на следующий день обидчик снова становится лучшим другом. Однако если вам кажется, что конфликты приобрели постоянный характер, попробуйте разобраться вместе с учителем и школьным психологом. Будьте готовы к сотрудничеству, даже если ваш ребёнок в этом конфликте выглядит неприглядно.

Поощряйте его общение с одноклассниками во внеурочное время – дни рождения, совместные поездки, походы сплачивают детей, дают им возможность проявить себя с неожиданной стороны.

Задавайте «правильные» вопросы: что сегодня было интересного? Что нового ты узнал? Не провоцируйте ребёнка давать оценку окружающим и их действиям.

Родители часто просят учителя первого класса оценить знания их детей в балах. Зачем? Намного интереснее отслеживать совместно динамику развития школьника.

Активно участвуйте в жизни класса и приучайте к этому ребёнка. Вы даёте ему с собой завтрак? Дайте ему и возможность поделиться им. Несколько лишних сухарей не сделают портфель тяжелее.

Длительные пропуски пагубны не только с точки зрения приобретения знаний, но и для успешной социализации. Две-три недели пропусков – и ребёнку придётся заново искать свое место в коллективе.

**Ольга МЕДВЕДЕВА,**  
**Ольга МИХАЙЛОВА,**  
педагоги



## Трудный характер

На него жалуются родители, им недовольны учителя, и самому ребёнку он добавляет неприятностей.

Как характер рождается и можно ли его изменить?

Мы начинаем публикацию серии статей на эту тему.

### ■ Обитатель последней парты

Трудный характер резко проявляется у подростков. А закладывается он в младшем школьном возрасте. Индивидуальные черты, особенности характера ученика первого класса ещё не резки. «Трудно» придётся с ребёнком или нет — сказать определённо нельзя. Но в любом классе найдётся ученик, который по каким-то причинам выпадает из коллектива, удивляет нестандартностью своих поступков. Непринуждённое, свободное общение с одноклассниками недоступно в равной степени для тех, кто страдает от чрезмерной неуверенности, застенчивости, и тех, кто ведёт себя агрессивно, стремится доминировать. На обочине оказываются и дети, крайне закрытые в отношениях с окружающими, отстранённые. Учитель, чтобы втянуть таких учеников в коллектив, пересаживает их на первую парту, а они неизменно садятся на последнюю и с удовольствием сидят одни. Каких

ещё детей называют «трудными»? Отстающих в учёбе, гиперактивных, с печатью гениальности. Если обобщить — всё это школьники с эмоциональными и поведенческими проблемами. Это значит, что какая-то черта их характера чрезвычайно усилена и приобрела крайний вариант нормы.

При неблагоприятных обстоятельствах особенности характера становятся причиной школьной неуспеваемости, мешают адаптироваться в классе. Но дело не ограничивается школой, трудный характер вызывает проблемы при выборе профессии и при вступлении в брак, одним словом, портит всю жизнь.

При всей своей непохожести у детей с трудным характером есть нечто общее:

- Узкий круг общения, они общаются больше с родственниками, нежели со сверстниками. Попросите их нарисовать своего близкого друга, и многие из них нарисуют родителей или домашних питомцев.

- Неумение и нежелание участвовать в играх, в совместной творческой деятельности со своими сверстниками.

- Смутное представление о своих способностях, возможностях, склонность к их занижению. Они уверены, что окружающие невысокого мнения о них.

- Трудности в учёбе. При поступлении в школу они с трудом адаптируются в новом коллективе, не могут найти выход из напряжённой ситуации — например, теряются во время контрольных, коллективных выступлений и мероприятий. Интерес к обучению является поверхностным, их мало интересует процесс получения новых знаний в школе, не привлекают и высокие отметки. Как сказал мне один мальчик, он ходит в школу потому, что «и так уже лет много, как же дома сидеть?!»

### ■ «Смотри у меня!»

Семьи, где растут дети с трудным характером, в чём-то похожи друг на друга. Бывает, что ребёнка с особенностями характера много и часто ласкают, заботятся о его внешней привлекательности, но напрочь забывают о его познавательном развитии. Родители не прививают ему самостоятельности, умения общаться с окружающими. Привыкая к постоянным ласкам и не желая взрослеть, ребёнок с трудом находит отклик в школьном коллективе.

Другое неблагоприятное обстоятельство — недостаток душевной близости в отношениях между родителями и детьми. Довольно часто это наблюдается в неполных, либо распавшихся семьях. Бывает и так — оба родителя есть, но полностью поглощены служебными проблемами, а их ребёнок страдает от одиночества. Помню, как один мальчик, сын двух кандидатов наук, изображая свою семью, нарисовал четыре прямоугольных мужеподобных силуэта и поместил их спиной к зрителю.

Серьёзным фактором риска является и излишняя родительская строгость, требовательность, даже придирчивость. Провожая ребёнка на занятия, родители нет-нет да и напомним: «Смотри, не подведи!» Помню, как одна мама, увидев ри-



сунки сына, первоклассника Кости, весьма добросовестно исполненные, пренебрежительно махнула рукой: «Передрал. Видел в журнале — вот и вспомнил!» Перебирая его работы, я обратила внимание на одну из них — мальчик нарисовал, как они с сестрёнкой стреляют по мишени, за которой стоит его требовательная мама. Что и говорить, симптоматично!

Довольно часто детям с особенностями характера доводилось быть свидетелями резкого изменения родителей в отношении к ним. Сначала они — «маленькое чудо», «подарок», и это формирует у малышек привычку к повышенному вниманию взрослых, к удовлетворению любых их прихотей. Но потом родители вспоминают о работе, о своём личностном росте. Восприняв это как предательство, ребёнок начинает добиваться внимания взрослых любой ценой. Например, девочка Поля, с которой мне довелось общаться, в начале первого класса прославилась тем, что не обращала внимания на запреты учителя и вела себя так, как ей хотелось. В беседе с психологом она призналась: «Мне очень плохо с такой мамой, которая всё время орёт». Недаром известный психолог К. Хорни назвала самым травмирующим детей обстоятельством лицемерие взрослых, двойственность их поведения.

### ■ Урок судьбы

В отличие от темперамента характер не даётся нам при рождении, а складывается в процессе общения с людьми. В течение жизни мы постепенно отбираем и накапливаем те способы поведения, которые помогают нам справиться с разнообразными обстоятельствами. Поэтому каждая черта, прежде чем закрепиться в характере, сначала возникает в новой для ребёнка ситуации, пробуется, а затем начинает активно применяться, переходит в шаблон. В произведении Марины Цветаевой «Мой Пушкин» есть щемящее признание, как много в жизни поэтессы предопределило знакомство с героями романа «Евгений Онегин» в шестилетнем возрасте. Она навсегда запомнила встречу Евгения и Татьяны после откровенного письма-признания героини: «Эта первая моя любовная встреча предопределила все мои последующие, всю страсть во мне несчастной, невзаимной, невозможной любви... И если я потом, когда уходили (всегда — уходили), не только не протягивала вслед рук, а головы не оборачивала, то только потому, что тогда, в саду, Татьяна застыла статуей. Урок смелости. Урок гордости. Урок верности. Урок судьбы. Урок одиночества».

К сожалению, выбранный способ поведения может оказаться не-

эффективным, но человек, словно не замечая, продолжает повторять один и тот же неудачный приём. Но мы можем отказаться от шаблона, стереотипа, избрав более гибкую модель поведения с людьми. Мои наблюдения за школьниками в течение нескольких лет показали, что неудобные особенности характера могут сглаживаться. Каким образом? Для этого нужно понять, какая форма поведения доминирует у вашего ребёнка.

**Наталья ЧЕРНЫШЁВА,**  
кандидат психологических наук

Зарубежные психологи на протяжении нескольких лет проводили исследование и выяснили, что детская застенчивость и робость обрачивается для мальчиков более поздним по сравнению со сверстниками вступлением в брак, нестабильностью супружеских отношений, утраченными профессиональными возможностями из-за смены профессии в середине жизни; девочки, страдавшие от застенчивости, во взрослой жизни предпочитают строго следовать традиционным жизненным моделям.

Мужчинам, проявившим в детстве излишнюю уступчивость, оказалось свойственно быть «как все» — вовремя получить образование, потом вступить в брак, в профессии не хватать с неба звёзды. Девочек ожидал трудный переходный возраст, они рано вступали в брак и отказывались от карьеры.

Последствиями детской вспыльчивости и раздражительности для обоих полов оказались сниженный профессиональный статус и склонность к разводам. Что посоветовать?

- Не вторгайтесь во внутренний мир ребёнка. Оставьте пространство для его самостоятельности и выбора.
- Учитесь преодолевать собственную эмоциональность в трудных ситуациях и учите детей терпимости, оптимизму.
- Развивайте в детях творческое начало. Ребёнок, у которогоощряют самостоятельность и творчество, способен легко менять своё поведение, преодолевать барьеры и сложившиеся стереотипы.



# Возводим свод

Представьте себе машину без рессор. Это уже не машина, а телега. Вот и наш организм без правильно сформированной стопы будет испытывать ту же тряску.

## ■ Отследить вовремя

В дошкольном или младшем школьном возрасте дети часто жалуются на боли в области стопы, но родители редко связывают это с плоскостопием. Между тем, именно плоскостопие может сопровождаться ощущением дискомфорта в различных участках ноги — подошвенной поверхности стопы, области голеностопного сустава, мышцах голени. Боли усиливаются к вечеру после длительного пребывания на ногах и ослабевают после отдыха, нередко стопы становятся отёчными. При этом дети быстро устают, не могут долго бегать и играть со сверстниками.

Плоскостопие — заболевание, связанное с уплощением сводов стопы, потерей амортизирующей функции. Оно опасно неблагоприятными изменениями в голеностопном, затем в коленном суставах, а в дальнейшем — в позвоночнике. Плоскостопие приводит к патологии вен нижних конечностей.

Стопа формируется с ростом ребёнка. У грудничков стопа плоская. До пяти-шестилетнего возраста говорить о наличии плоскостопия вообще нельзя. Однако профилактические мероприятия для предупреждения развития плоскостопия нужно начинать ещё в дошкольном возрасте, когда стопа несформирована и интенсивно развивается. Однако необходимо помнить, что любые физические нагрузки в этом возрасте могут вызвать как положительные, так и отрицательные последствия. Для правильного развития стопы необходимо, чтобы нагрузка, действующая на стопу, то есть давление тела, была равной силе связок и мышц в области стопы. Как этого добиться?

- Контролируйте вес ребёнка. Лишний вес — это лишняя нагрузка на позвоночник, сердце, ноги, а значит, и на стопы.
- Поощряйте детей ходить босиком по неровной поверхности (галка, гравий), мягкому грунту (рыхлая почва, песок).
- Правильно подбирайте детскую обувь. Она не должна быть очень широкой — тогда нога будет «болтаться», и не узкой — иначе может нарушиться рост костей стопы. Необходимо следить, чтобы в обуви была специальная стелька-супинатор. Роль супинатора сводится к тому, чтобы специальным утолщением оказывать давление на подошвенную поверхность стопы. При выраженных признаках плоскостопия необходимо индивидуальное изготовление стелек-супинаторов по образцу с медицинским заключением.

## ■ Делаем пробу

Определить, есть ли плоскостопие у ребёнка или нет, можно с помощью простого отпечатка на любом материале, например на промытом речном песке. Технология получения слепок стопы очень простая: в плоскую ёмкость

насыпьте 5–6 см песка. Для получения более чёткого отпечатка песок можно смочить водой. Поставьте на песок ребёнка — в этот момент ему не следует переминаясь с ноги на ногу, двигаться. Затем, чтобы не смазать отпечаток стопы, просто возьмите ребёнка на руки.



Отпечатки стоп в норме (А) и при плоскостопии (Б)

В медицине для определения плоскостопия используют простую пальцевую пробу. Суть её заключается в том, что в положении стоя под середину стопы с внутренней поверхности (со стороны большого пальца) вводят указательный палец. Если палец беспрепятственно проходит до середины, то свод стопы нормальный, и плоскостопия нет. Если же палец можно ввести под стопу только на длину ногтевого фаланга, то есть на  $1/3$  длины пальца, то мы можем говорить о плоскостопии.

## ■ Лечебная гимнастика

Лечение плоскостопия — это сложный процесс, особенно если время было упущено на стадии раннего детства. Для уменьшения интенсивности боли рекомендуется массаж, лечебная гимнастика, постепенная нагрузка. Можно использовать различные мази. Хороший эффект для снятия боли дают физиотерапевтические процедуры, улучшающие кровоснабжение тканей. Обязательным условием эффективного лечения является наличие в обуви стелек-супинаторов.

Специальная лечебная гимнастика, которую проводят ежедневно в домашних условиях, назначается при всех степенях плоскостопия. Лечебная гимнастика укрепляет мышцы связочного аппарата, проводит коррекцию неправильной установки стоп. Комплекс специальных упражнений и их интенсивность должен подобрать врач-ортопед.

Лечебную гимнастику правильнее отнести к профилактическим средствам, так как применяемые в ней упражнения действуют на разные отделы организма, укрепляют мышечную систему, улучшают осанку, способствуют росту защитных свойств организма, улучшению обмена веществ.

**В положении лёжа на спине** рекомендуются следующие упражнения:

- Поочерёдно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным их небольшим поворотом наружу.

- Поочерёдно и одновременно приподнимать пятки от опоры (пальцы касаются опоры).

- Ноги согнуть в коленях, бёдра разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение-приведение пяток с упором на пальцы стоп.

- Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, охватывая её. То же проделать другой ногой.

**В положении сидя** ребёнок выполняет следующие упражнения:

- Ноги согнуть в коленях, стопы параллельны, приподнимать пятки вместе и поочередно.

- Производить тыльное сгибание стоп поочерёдно.

- Приподнимать пятку одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

- Положив ногу на колено другой ноги, проделывать круговые движения стопы в обе стороны. То же другой ногой.

- Захватывать пальцами стоп мелкие предметы и перекладывать их.

- Сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп. Наклоняя туловище вперёд, встать, опираясь на боковую поверхность стоп.

**Виды упражнений в положении стоя:**

- Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на пояс: а) подниматься на носки двух ног и попеременно;

- б) поднимать пальцы стоп с опорой на пятки обеих ног и попеременно;

- в) перекат с пяток на носки и обратно.

- Полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперёд.

- Стоя на наружных сводах параллельно поставленных стоп, поочерёдное поднимание пяток, не отрывая пальцев от пола.

- Стоя на гимнастической палке (палка поперёк стоп), стопы параллельно. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

- Стоя на рейке гимнастической стенки, хват руками на уровне груди, полуприседания и приседания.

- Приседания в сочетании с движениями рук, стоя на набивном мяче.

**Упражнения в ходьбе:** на носках; на наружных сводах стоп; с поворотом стоп на носках с полусогнутыми коленями, на носках, высоко поднимая колени и выдвигая ноги вперёд за счет сгибания пальцев; по ребристой доске; по скошенной поверхности (пятки к вершине); по наклонной плоскости на носках (вверх и вниз).

Очень полезны упражнения на равновесие с опорой на одну ногу, а также лазание по канату или шесту.

Выполнение физических упражнений необходимо проводить под контролем медицинских работников или специалистов, прошедших специальную подготовку. Величина физических нагрузок и их продолжительность должны соответствовать функциональным возможностям детского организма.

**Борис ЮДИН,**

доктор медицинских наук, профессор

# С новыми силами

Переход от длительного летнего отдыха к школьным нагрузкам – серьёзное испытание для нервной системы ребёнка. В этой ситуации основная задача и врачей, и педагогов предотвратить возможные проблемы со здоровьем школьника.

**И**звестно, что более половины «здоровых» школьников имеют проблемы в обучении, связанные со всё возрастающими интеллектуальными нагрузками. При том, что возможности детского организма не изменились.

Основные показатели умственного развития ребёнка, успеваемости в школе – это внимание, способность к восприятию материала и его запоминанию. Нарушение хотя бы одного из этих показателей в начале учебного года у школьника может стать тревожным сигналом: есть проблемы адаптации к школьным нагрузкам.

С врачебной точки зрения может обращать на себя внимание появление или усиление наличие у ребёнка головных болей, потливости, слабости и сонливости, снижения внимания и неусидчивости.

Основа коррекции этих нарушений – соблюдение режима дня, дозированные физические нагрузки, прогулки. Наиболее эффективным является сочетание режимных мероприятий с приёмом препаратов, положительно влияющих на обменные процессы в нервной системе.

Крайне важно восполнение энергетических ресурсов организма ребёнка, повышение устойчивости нервной системы к гипоксии. Средством, способным помочь в этой ситуации является природное соединение Левокарнитин – действующее вещество лекарственного препарата Элькар®. Он улучшает энергообмен, обеспечивая необходимыми силами все органы и ткани организма.

Исследования доказали эффективность «энергетической» терапии Элькаром® при адаптации к высокому интеллектуальным нагрузкам у школьников, особенно после каникул, в начале учебного года. Проведение профилактической коррекции способно улучшить качество жизни детей.

**Алексей КРАПИВКИН,**  
кандидат  
медицинских наук



На правах рекламы

Рег. уд.: ЛСР-006143/10-300610

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



*«Может быть, кто-то из ваших специалистов даст оценку воспитательной системе, которую мой муж считает единственно правильной? Воспитывает он двоих наших мальчиков в духе «стоять-сидеть-лежать». Что бы ни делал и ни говорил отец, обсуждению не подлежит! Шестилетний мальчик хочет пить — терпи, в туалет — терпи. Когда захочет есть — пусть просит, пусть привыкает спать в «боевых» условиях (при свете и телевизоре). Так, мол, надо воспитывать настоящих мужиков. Я ему говорю, зачем к войне готовиться, ведь времена изменились и сейчас какой-никакой мир. Запрещаю маленькому смотреть убогие сериалы с хохотушками и криминальные боевики, а муж говорит: «Пусть знает, какая она, настоящая жизнь». В общем, воюем в мирное время».*

*Инна Ш., г. Москва*

**На письмо читательницы отвечает Марина КРАВЦОВА**



## Воспитание настоящих МУЖИКОВ

**К**ак трудно в наше время разобраться, где правильная система воспитания детей, а где нет. А ведь так хочется, чтобы мальчики, например, росли «настоящими мужиками», но как это сделать, увы, рецепта нет. Вот и в семье автора этого письма, вроде бы, нет единого взгляда на правила воспитания мальчиков. Однако, по сути, каждый из родителей по-своему прав, настаивая на том или ином принципе воспитания.

Например, нет ничего плохого в том, чтобы приучать ребёнка сдерживать свои желания, контролировать эмоции. Ведь в коллективе (детском саду, школе) ему придётся подстраивать свои потребности под общий режим, считаться с желаниями и мнением окружающих. Другое дело, что родителям надо быть чуткими и учитывать состояние малыша, понимать, когда не страшно, а наоборот, полез-

но, если ребёнок потерпит. А когда ребёнок утомлен, заболевает, не капризничает, а действительно страдает и ему надо создать щадящие условия — посочувствовать, помочь.

В соблюдении режима дня есть психологически обоснованный смысл — для ребёнка так легче и комфортнее. Организованная, размеренная жизнь (когда ясно, что за чем следует) способствует развитию у детей самоорганизации и их психологическому благополучию. Дети — консерваторы, особенно маленькие, они не любят неожиданностей, их нервничают и тревожат внезапные перемены. А при определённых психологических и поведенческих проблемах соблюдение чёткого режима дня является основой психологической коррекции. Но в то же время не стоит «заикливаться» на режиме, требовать неукоснительного и постоянного его соблюдения.

Особенно это касается питания. Почему-то многие родители сильнее всего переживают из-за того, что их чадо мало ест. И вот каждый приём пищи превращается в ритуальные танцы, в которых задействована вся семья, лишь бы ребёнок поел. Хотя чаще всего именно принцип: «захочет — поест, не хочет — до свидания» весьма действенен и быстро приучает ребёнка есть вместе со всеми в отведённое для этого время (если, конечно, сердобольные родные не начинают подкармливать ребёнка разными вкусностями). А ещё важно учитывать особенности детей, их вкусы. Не забывать, что к себе мы более снисходительны и, например, не заставляем себя давиться нелюбимыми блюдами в больших количествах.

Что касается фильмов и передач, содержащих сцены жестокости и насилия, то рассуждения типа «пусть знают жизнь, какая она есть» не совсем верны. Во-первых, в обычной жизни дети не встречаются с тем насилием, которое показывают по телевизору. А если встречаются, то это из ряда вон выходящий случай — психологическая травма, требующая специальной помощи ребёнку. Во-вторых, для знакомства с реальной жизнью ребёнку надо не телевизор смотреть, а общаться со сверстниками (постигать мир на собственном опыте), читать книги и смотреть соответствующие его возрасту фильмы и передачи. Между прочим, многие «детские» истории весьма жестоки и реалистичны, но соответствуют уровню понимания ребёнка (например, мультфильм «Дорожная сказка» или тот же «Гарри Поттер»). В-третьих, важно не позволять безнадзорно и неограниченно сидеть у телевизора, отложить просмотр взрослых передач на то время, когда дети уже спят. Чётко обозначить свою позицию в отношении определённых передач: «Мне это не нравится, представляется пустой тратой времени и достаточно глупым по содержанию». А если нравится и доставляет удовольствие, то аргументы типа «это не для тебя» бесполезны. Либо смиритесь, что ребёнок будет смотреть это вместе с вами, либо сами откажитесь от просмотра.



АДРЕСА МАГАЗИНОВ В МОСКВЕ

- ✶ ул. Санникова, д. 13 (м. «Отрадное»), тел.: (499) 903-12-00
- ✶ пр. Мира, д. 211, к. 2, ТРЦ «Золотой Вавилон», 4-й эт., 2-й торг. ур. (м. «ВДНХ»), тел.: (495) 665-13-75
- ✶ г. Мытищи, ул. Коммунистическая, д. 1, ТК «Кл» (м. «ВДНХ»), тел.: (495) 662-82-90
- ✶ г. Котельники, 1-й Покровский пр., д. 4, ТЦ «Мега Белая Дача» (м. «Выхино»), тел.: (495) 739-27-50
- ✶ ул. Борисовские пруды, д. 26, ТРК «Ключевой» (м. «Марьино»), тел.: (495) 620-58-84
- ✶ ул. Митинская, д. 50 (м. «Митино»), тел.: (495) 751-64-58
- ✶ Кронштадтский б-р, д. 9, стр. 4, ТЦ «Кронпарк», тел.: (495) 287-40-63
- ✶ ул. Народного Ополчения, д. 21, к. 1 (м. «Октябрьское поле»), тел.: (495) 947-87-30
- ✶ ул. Туристская, д. 15 (м. «Сходненская»), тел.: (495) 944-39-19
- ✶ ул. Профсоюзная, д. 56, ТК «Черемушки» (м. «Новые Черемушки»), тел.: (495) 989-71-76
- ✶ ул. Профсоюзная, д. 61А (м. «Калужская»), ТЦ «Калужский», детский квартал, тел.: (495) 926-35-46
- ✶ ул. Профсоюзная, д. 152 (м. «Теплый стан»), тел.: (495) 337-08-00
- ✶ ул. Каховка, д. 29А, ТРК «Принц» (м. «Севастопольская»), тел.: (499) 723-03-12
- ✶ ул. Профсоюзная, д. 129А, ТРК «Принц Плаза» (м. «Теплый стан»), тел.: (495) 987-16-57
- ✶ ул. Маршала Катукова, д. 18 (м. «Строгино»), тел.: (495) 750-36-20
- ✶ Дмитровское ш., д. 29 (м. «Тимирязевская»), тел.: (495) 977-43-48
- ✶ г. Балашиха, ш. Энтузиастов, д. 66А, тел.: (498) 662-41-76
- ✶ ул. Кировоградская, д. 13 (м. «Прожарская»), тел.: (495) 721-82-42
- ✶ ул. Бирюлевская, д. 51 (м. «Царицыно»), тел.: (495) 385-74-84
- ✶ г. Раменское, Красноармейская ул., д. 13А, тел.: (496) 464-57-65
- ✶ Дмитровское ш., д. 98 (м. «Петровско-Разумовская»)
- ✶ ул. Пришивна, д. 3 (2-й этаж) (м. «Алтуфьево»), тел.: (499) 207-19-11
- ✶ Пролетарский пр., д. 19, к. 1 (м. «Кантемировская»), тел.: (495) 320-28-11
- ✶ Ореховый бул., д. 22А, ТК «Облака» (м. «Домодедовская»), тел.: (495) 585-22-16
- ✶ ул. Люблинская, д. 153, ТК «А-153» (м. «Братиславская»), тел.: (495) 787-40-38
- ✶ Рязанский пр., д. 2, к. 2, ТК «Города» (м. «Рязанский проспект»), тел.: (495) 789-83-95
- ✶ ш. Энтузиастов, д. 12, к. 2, ТК «Города» (м. «Авиамоторная»), тел.: (495) 544-55-75
- ✶ Семёновская пл., д. 7, стр. 17А (м. «Семеновская»), тел.: (495) 228-70-94

+ 26 магазинов в Санкт-Петербурге

интернет магазин «Дети»  
www.online.detishop.ru

www.detishop.ru

ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА ☎ 8-800-700-7447

# Собрались!

В первый учебный месяц учиться нелегко: быстро наступает утомление, трудно справиться с рассеянностью.

Для развития концентрации внимания у младшеклассников полезны следующие упражнения:

- Найти среди букв алфавита, написанных вразброс на листе бумаги, букву (например, С) и вычеркнуть её. Затем более сложное упражнение: букву А подчеркнуть, букву Н зачеркнуть; гласные подчеркнуть одной чертой, согласные — двумя; звонкие согласные подчеркнуть синим цветом, глухие — зелёным.
- Списать без ошибок: еналстаде, енадслат, етальтаррс.
- Найти и подчеркнуть слог СЕ среди следующих слогов:  
**Ст ее со се ее со се се ос ее ис.**

Очень полезны для развития внимания настольные игры: мозаики, лото. Поиграйте с первоклассником в следующую игру: покажите несколько предметов (пусть это будут его любимые игрушки), а потом

- спрячьте один из них. Пусть ребёнок угадает, что же пропало.
- Избавиться от усталости, вновь почувствовать бодрость поможет блиц-самомассаж:
- Перед массажем тщательно вымыть руки, вытереть.
- Быстро потереть друг о друга пальцы ладони в течение 5 сек.
- Быстро потереть разогретыми, тёплыми пальцами щеки вверх-вниз в течение 5 сек.
- Побарабанить пальцами по макушке головы в течение 5 сек.
- Сжать руку так, чтобы кулак оставался в расслабленном состоянии.
- Энергично поглаживать внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (3 раза).
- Осторожно надавить на щитовидную железу (ниже кадыка) средним и указательным пальцами (3 раза).

- Найти на шее пульсацию сонной артерии (непосредственно под углом нижней челюсти), осторожно нажать на артерию. Сосчитать до пяти, отпустить. Дышать глубоко. Снова нажать. Прodelать аналогичные манипуляции на другой стороне шеи.
- Большим пальцем нащупать впадину на основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажать. Сосчитать до трёх, отпустить. Повторить 3 раза.
- Массаж рефлекторных зон ног:
  - а) сжать кончик, затем подушечку большого пальца;
  - б) плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить 3 раза на каждой ноге;
  - в) быстро потереть верх ступни рукой (или, что более удобно, пятой другой ноги).
- Раскрытой ладонью похлопать по ноге спереди, сбоку и сзади от ступни до паха.

**Светлана ГАМОВА,**  
кандидат педагогических наук

# Ускорение для пищеварения

Ох эта тяжесть в животе, отрыжка и изжога. Вот она, расплата за кулинарные излишества. Как же быть? Отказаться наотрез от застолий и с постным видом сидеть за праздничным столом? Конечно, мера нужна во всём. Но если проблемы с желудком возникают слишком часто – это серьёзный сигнал.



«Гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка, одно из наиболее часто встречающихся заболеваний современного человека. Исследования московских учёных показали, что почти две трети старшеклассников уже страдают хроническими заболеваниями органов пищеварения. Цифры впечатляющие, и в настоящее время во всём мире ведётся интенсивная разработка мер профилактики, поиск новых лекарственных препаратов для лечения этого недуга», – рассказывает гастроэнтеролог, доктор медицинских наук, профессор Анатолий Ильич ХАВКИН

Гастрит бывает острым и хроническим. Острое воспаление слизистой оболочки желудка может развиваться при употреблении непривычной или острой пищи, содержащей раздражающие вещества. Иногда в основе острого гастрита лежит инфекция.

Болезнь проявляется бурно, обычно сопровождается высокой

температурой, сильными болями в животе, рвотой. Если воздействие патогенов не привело к грубым изменениям слизистой оболочки желудка, при правильном и своевременном лечении проходит бесследно.

## Откуда же берётся хронический гастрит?

В основе хронического гастрита, лежат множество причин: неблагоприятная наследственность, стресс, пищевая аллергия, инфекция. Значительную роль в возникновении хронического гастрита играет качество питания. Нерегулярное питание, питание всухомятку приводят к сбою нормального функционирования желудка, продукции желудочного сока, состоящего в основном из ферментов, соляной кислоты и слизи.

Опасность болезни в том, что она развивается постепенно и на ранних этапах может себя никак не проявлять. Когда появляются первые симптомы, заболевание часто находится уже в далеко зашедшей стадии, и с ним бывает довольно трудно справиться.

## Есть ли эффективные способы лечения гастрита?

Лечение гастрита – задача крайне сложная. Оно включает в себя диету, назначение

большого числа лекарственных препаратов. Поэтому решение проблемы хронического гастрита лучше начинать с профилактики. Прежде всего, необходим правильный режим питания. При появлении болей в животе – первых признаках гастрита, необходимо срочное обследование и лечение. Помимо налаживания режима питания, необходимо нормализовать моторную функцию желудка, защитить и восстановить слизистую оболочку желудка и кишечника.

К наиболее эффективным препаратам, влияющим на моторную деятельность желудка, относится Мотилиум®. Он восстанавливает естественный ритм работы желудка. Как показали исследования, при применении препарата Мотилиум® практически не отмечалось каких-либо побочных реакций, быстро исчезают отрыжка, изжога, чувство переполнения. Также разработана особая лекарственная форма Мотилиум® – таблетки для рассасывания. Их не надо глотать, таблетки моментально растворяются на языке, не требуют запивания водой и имеют приятный мятный вкус.

Однако не занимайтесь самолечением. Помните, что при любых расстройствах и беспокоящих вас жалобах необходимо проконсультироваться у специалиста.



На правах рекламы

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

## «Большие» проблемы

Сегодня запоры признаны специалистами одной из «болезней цивилизации».

В последнее время с этой проблемой все чаще сталкиваются педиатры.

Как справиться с этим, рассказывает детский гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук Маргарита БАБАЯН.

**О**тсутствие нормального регулярного стула — запор — отражается не только на физическом, но и на психологическом здоровье детей. У них часто снижено самоуважение, отмечаются поведенческие нарушения, которые уменьшаются в процессе выяснения причин и лечения запора. Поэтому ребёнку необходима помощь и врачей, и родителей. Чтобы избежать запора необходимо соблюдать некоторые правила:

- ребёнку следует приучить регулярно посещать туалет в одно и то же время;
- целесообразно увеличить употребление пищевых волокон и жидкости;
- ограничить употребление продуктов, обладающих закрепляющим действием.
- при назначении лекарственных препаратов важную роль играет их эффективность и безопасность.

Значительное место в лечении запоров принадлежит препаратам — универсальным регуляторам моторики: они одновременно снимают спазм и усиливают моторику, снижают болевую гиперчувствительность.

Этими качествами обладает российский препарат Тримедат. Он действует на всем протяжении ЖКТ, эффективен при нарушениях моторики, болях, спазмах, вздутии живота, нарушениях дефекации. Особенно это важно у тех детей, у которых развитие симптоматики вызвано стрессом и психологическим дискомфортом. С помощью Тримедата купируется спазм, нормализуется моторная деятельность пищеварительного тракта, боль и спазм уходят. Препарат сочетается с другими лекарствами и абсолютно безопасен. Тримедат можно применять детям с трёх лет в таблетках по 100 мг.

На правах рекламы



РУ № ЛСР-005534/07, 29.07.01

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

## Как помочь желудку

Чувство тяжести в животе, урчание, колики — кому не знакомы эти симптомы? В большинстве случаев они не связаны с серьезными изменениями органов пищеварения, а носят временный, преходящий характер

**Э**ти расстройства относят к так называемой функциональной диспепсии. Каковы же её причины? Вызвать диспепсию могут и чрезмерные физические перегрузки, которые изменяют характер сокращения стенок кишечника, эмоциональные стрессы, затрагивая нервную систему, оказывают огромное влияние и на пищеварение. Чаще причина диспепсии — несбалансированный состав пищи и недостаточное поступление пищеварительных ферментов поджелудочной железы. В результате нарушается процесс переваривания и страдает кишечник.

Важно помнить, диспепсия — показатель зарождающихся заболеваний желудочно-кишечного тракта. Это предупреждение, что резервы системы пищеварения ограничены. Чтобы не допустить развитие болезни, нужно обеспечивать полное и своевременное расщепление пищи.

В случае недостаточности поджелудочной железы и панкреатических ферментов учёными используются препараты, содержащие панкреатин — смесь ферментов поджелудочной железы. Самый известный и безопасный современный препарат — «Креон®». Его ферменты, помещённые в желатиновую капсулу и минимикросферы, попадают в желудок, а затем, в неизменённом виде, — в кишечник, где происходит высвобождение ферментов и начинается процесс пищеварения: полный и многогранный. Важно, что минимикросферы защищают ферменты от разрушения и обеспечивают 100-процентную эффективность принятой дозы.

«Креон®» эффективнее других ферментных препаратов в виде таблеток и драже в 5–6 раз, что подтверждено многолетним опытом применения и огромным количеством клинических исследований.

Расстройства пищеварения исчезают очень быстро на фоне лечения. Даже в небольших дозировках он справляется с проблемами и возвращает пищеварительную систему в нормальное состояние.

П № 015581/01  
ЛСР- 000832/08



На правах рекламы

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА





Рис. Павла Зарослова

## Вечный прыгатель

Родителей часто беспокоят невнимательность, двигательная расторможенность, неукротимая активность ребёнка. Невоспитанность? Нет. Особое состояние, требующее коррекции.

**Г**иперактивные дети постоянно пребывают в движении, игрушки у них вечно поломаны и разбросаны, колготки перекошены, учебные принадлежности в беспорядке, нос поцарапан, а пуговицы оторваны. «Вы за ребёнком не следите!» — твердят педагоги родителям. Те усиленно воспитывают своё дитя, но изменений нет. Они, и правда, совсем не злокоз-

ненные, эти гиперактивные дети — просто нетерпеливые, непоседливые, в играх не могут дождаться своей очереди и лезут вперёд, провоцируя конфликты. На занятиях — вскакивают с места, выкрикивают что-то, у многих «рот не закрывается». У них неплохой интеллект, но, как кот Василий из книжки братьев Стругацких «Понедельник начинается в субботу», гиперактивный ре-

бёнок ни одной сказки, ни одной песенки, ни одной задачи не знает до конца. Вечно он спешит, делает множество глупых ошибок, старается ответить, не дослушав вопроса, в тетрадках множество помарок! Обидно — «ты же способный, успокойся, возьмися за ум!» Но увещаниями проблему не решить. Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) — особое психопатологическое состояние. И воспитательный подход к такому ребёнку должен быть особым.

### Причины возникновения СДВГ

- Патология беременности у матери — токсикоз, нефропатия, анемия, простудные заболевания, угроза выкидыша, травмы и стрессы, курение, употребление алкоголя.
- Генетическая предрасположенность.
- Трудные роды, роды «кесаревым сечением» и тяжёлое состояние ребёнка после родов (находился в отделении патологии новорождённых на выхаживании).
- Черепно-мозговые травмы у ребёнка (сотрясение мозга или более тяжёлые).
- Интоксикация. Например, свинцовое отравление или побочные эффекты при использовании фенобарбитала и, в редких случаях, карбамазепина, клобазама или клоназепама. В этих случаях формы СДВГ являются кратковременными и обратимыми.
- Большая, превышающая ежедневную норму, доза пищевых красителей. При их приёме у детей с гиперактивностью снижается способность к выполнению интеллектуальных тестов. Впрочем, эта причина отмечается у пациентов нечасто.

В результате воздействия всех этих неблагоприятных факторов при нормальном уровне интеллекта замедляется созревание функциональных систем мозга, обеспечивающих внимание, память, восприятие; отстает формирование процесса торможения. Основные признаки этого состояния:

- Ребёнок ничем не может надолго заняться, «перескакивает» с од-

ного на другое, мешает другим детям, раздражает взрослых. Он словно не слышит слова, обращённые к нему.

- При выполнении заданий допускает множество глупых ошибок из-за торопливости и невнимательности, никакую работу не доделывает до конца.

- Избегает заданий, которые требуют длительного напряжения внимания.

- Сидя на стуле, не может удерживать статичную позу длительное время.

- Испытывая волнение, утомление или печаль, ребёнок становится еще более расторможенным и невнимательным.

- Наибольшие трудности, как в дисциплинарном отношении, так и в усвоении материала, наблюдаются в начале и в конце дня. Середина (особенно, если ребёнок поспал в тихий час) — относительно благополучна.

Диагноз «СДВГ» обычно ставится, если указанные нарушения отмечаются на протяжении не менее шести месяцев. Как правило, эти нарушения к подростковому возрасту исчезают. Но беда таких детей в том, что у них с трудом формируются навыки учёбы и работы. И тогда ребёнок из благополучной семьи может пополнить ряды «двоечников-хулиганов», испытывать затруднения при получении образования в дальнейшем.

### ■ Наши рекомендации

- Правила и инструкции для детей с СДВГ должны быть ясными, краткими. Повторяющиеся указания лучше представить в визуальной форме.

- Реакции взрослых на поступки, вопросы ребёнка с СДВГ должны быть быстрыми, незамедлительными. Это относится как к поощрению, так и к наказанию. Такие дети нуждаются в интенсивной обратной связи с родителями, и потому позаботьтесь, чтобы ваша реакция была более отчётливой.

- Придумывайте всё новые награды и поощрения — это способ под-

держивать интерес ребёнка к полезным делам.

- Используйте метод предвосхищения. Детей надо заранее готовить к предстоящим событиям — «Так, через пять минут начнётся занятие», «через пять минут мы сможем отдохнуть».

- Заведите дома чёткий распорядок дня, вместе с ребёнком красочно оформите листок с режимом, повесьте у него в комнате и заставьте соблюдать. Заставлять нужно спокойно, но твёрдо. Дайте ребёнку возможность проявить ответственность — убрать за собой игрушки и посуду, кровать. Дела вроде бы мелкие, но важные. За сделанное — хвалите. За несделанное — не ругайте, а просто убедите сделать.

- Избегайте совместного посещения крупных скоплений людей — магазинов, рынков.

- Утомление усиливает возбудимость ребёнка, поэтому через каждые 20 минут выполнения домашних уроков он должен прерываться на отдых. Разделите материал на отдельные задания так, чтобы за 20 минут малыш мог выполнить их до конца, не бросая на середине.

- Хвалить ребёнка за все его победы — он нуждается в похвале больше, чем другие дети.

- Постоянно наблюдайтесь у детского врача — невролога, психиатра.

- Как правило, эти дети могут посещать массовый детский сад, но лучше отводить их не на полный день, так как в тихий час они полноценно отдохнуть не могут, спят редко.

При чрезмерной активности и нарушении внимания у детей рекомендуется лечебное питание.

Обилие сахара и сладостей увеличивает возбудимость, усиливает утомление. Заменяйте конфеты фруктами. Избегайте газированных вод с синтетическими красителями, «фаст-фуда», чипсов. Не стоит давать ребёнку по собственному почину препараты железа — их приём возможен только после анализа крови и назначения врача. Пища должна быть богата витаминами группы В, С, фолиевой и пантотеновой кислотой, магнием, калием,

цинком — зерновой хлеб, овсяная каша, печень, яйца, молоко, красные сорта рыбы, сельдь, креветки, фасоль, абрикосы и курага, био-кисломолочные продукты, цитрусовые, смородина, любая зелень.

**Антонина ШАПОШНИКОВА,**  
врач-психиатр,  
научный сотрудник МГППУ



По статистике, синдром дефицита внимания и гиперактивности встречается довольно часто. Он наблюдается у 4–9,5% детей дошкольного и младшего школьного возраста. Если взять детский сад, который посещает 100 детей, с большой долей вероятности 9 воспитанников (примерно два-три человека в группе) страдают СДВГ. Частота встречаемости СДВГ у мальчиков выше в 4,5 раза, чем у девочек. Это объясняется особенностями строения центральной нервной системы, которая у мальчиков более уязвима.



Согласно новейшему исследованию, опубликованному официальным источником Американской академии педиатрии — журналом «Педиатрия», просмотр телевизионных программ и использование видеоигр в течение двух и более часов в день вдвое повышают вероятность развития у детей проблем с вниманием, синдрома гиперактивности. По наблюдениям Эдварда Свинга из университета штата Айова (США), большинство детей, задействованных в эксперименте, проводили перед телевизором или за видеоигрой в среднем четыре с половиной часа в день. Такая практика негативно отражается на качестве учёбы, особенно в старших классах.

# Зачем отдают



## В «музыкалку»?

Музыкальное образование по традиции начинается в достаточно раннем возрасте. И естественно, идти в музыкальную школу – это решение принимает не ребёнок, а его родители. Чем они руководствуются?

**П**оделюсь результатами опроса, проведённого среди родителей учащихся музыкальных школ Екатеринбурга (всего было опрошено более 300 человек). Казалось бы, решение родителей обучать ребёнка музыке должно приниматься по причине его музыкальной одарённости. Но лишь треть родителей (34%) выразила уверенность в наличии у малыша музыкальных способностей: «все дети талантливы», «покажет время», «я считаю, что ребёнок ещё слишком мал, чтобы говорить о его дарованиях». Так ли обстоит дело в реальности? Не совсем. Диагностика музыкальных способностей этих же детей, проведенная педагогами музыкальных школ, позволяет утверждать: больше половины из

них, примерно 60%, музыкально одарены. Но взрослым, не имеющим музыкального образования, трудно самостоятельно определить, есть ли у ребёнка способности, и потому они не всегда могут дать адекватную оценку его творческим проявлениям.

Так почему же отдают в музыкальную школу? Приведём самые распространённые мнения. Многие заявили, что обучение музыке является неотъемлемой чертой «настоящего» воспитания. Обучаясь музыке, ребёнок приобщается к миру Прекрасного – это отметили более 70% опрошенных. Особенно часто говорили об этом те, кто получил в своё время музыкальное образование. Другие отмечали, что занятия музыкой приучают детей к

труду, выполнению обязанностей, ответственности за результат своей деятельности. Более половины родителей согласились, что эти занятия развивают значимые черты личности – целеустремлённость, коммуникабельность, трудолюбие, активность, умение преодолевать трудности. В некоторых семьях обучение музыке воспринимают в качестве действенного средства против негативного влияния «улицы». Взрослые высказывали надежду, что в группе учащихся ребёнок «найдёт себе приличных друзей».

57% родителей записывают своих детей в музыкальную школу для «общего развития». По их мнению, владение музыкальным инструментом поможет ребёнку стать «душой компании», а приобретённые в процессе обучения музыка опыт публичных выступлений, знания об искусстве, умение красиво двигаться и говорить пригодятся в любой профессии. Многие родители детей-дошкольников не скрывали, что посредством обучения музыке они стремятся подготовить их к обучению в общеобразовательной школе. Ведь таким образом ребёнок с раннего возраста приучается к систематическим занятиям. Об этом же говорили и родители, которые приводят детей раннего возраста (двух-трёхлетних детей) в группы раннего развития при музыкальных школах. И те и другие выражали удовлетворение тем, что детей «учат интересным вещам», «задают много заданий», «с раннего возраста приучают трудиться».

Однако мало кого из родителей беспокоит перспектива прекращения ребёнком музыкальных занятий. «Если у него изменятся интересы, или с музыкой у него «не получится», пусть займётся чем-то другим», – высказываются взрослые.

Современные родители возлагают на музыкальную школу задачу воспитания «обычного» ребёнка, и мало кто из них ставит перед детьми задачу достичь высокого уровня музыкального исполнительства.

**Лада МАТВЕЕВА,**  
доктор педагогических наук



# Что новенького?



**Современные дети начинают пользоваться Интернетом уже с трёх лет.** К пяти годам половина маленьких пользователей Интернета выходит в сеть ежедневно и проводит там значительную часть времени; восьмилетние дети уверенно обращаются с айпадами и постоянно играют в видеоигры. Так утверждает австралийская газета Sydney Morning Herald. Австралийская организация средств массовой информации и коммуникаций прогнозирует, что вскоре технические новинки типа iPad будут общедоступными, их будут с легкостью осваивать дети самого раннего возраста. Эксперты этой организации ожидают, что использование малышами технических приспособлений и новинок расширит их познавательные способности. Однако их оппоненты рекомендуют родителям учитывать все возможные риски пользования Интернетом.



**Излишняя чистоплотность вредна для девочек.** Такое заявление сделали учёные университета штата Орегон (США). Традиционно воспитание девочки отличается большей строгостью, их больше контролируют, сильнее ограничивают в

играх со сверстниками. Пребывание в стерильных условиях делает их более уязвимыми к болезням. Так, научно доказано, что женщины более склонны к астме и аутоиммунным заболеваниям, чем мужчины. Специалисты объясняют это тем, что в детском возрасте женщины не получили надлежащей «прививки».



**Гидрогенизированные жиры неблагоприятно влияют не только на физическое самочувствие, но и на интеллект.** Индийские исследователи решили изучить, как влияет рацион питания на школьную успеваемость. Когда детей, участвующих в эксперименте, стали регулярно кормить «фаст-фудом», их школьные оценки заметно снизились. Стоило только изменить меню, введя в него свежую, здоровую пищу, как дети стали демонстрировать гораздо более высокие показатели в учёбе, их способность к концентрации внимания выросла в четыре раза. Этот эксперимент ещё раз доказывает, насколько важен для физического и умственного развития ребёнка рацион питания.



**Раздельное обучение мальчиков и девочек имеет свои плюсы.** Так утверждают британские учёные. Наблюдая за поведением учеников в

раздельных классах, они обнаружили, что мальчики в отсутствие девочек реже нарушают порядок во время занятий. В смешанных же классах снижается соревновательный дух, а отсутствие конкуренции негативно отражается на успехах в учёбе.

Руководитель исследования Дэвид Левин заявил: «У мальчиков и девочек совершенно разные потребности в учёбе. Но это совершенно не учитывается при смешанной форме обучения». За последние 40 лет в Великобритании число школ с раздельным обучением сократилось с двух с половиной тысяч до четырёхсот.



**Любование собой – не такая уж и плохая черта характера.** Резко обостряясь на пороге юности, она помогает с наименьшими моральными потерями пережить подростковый возраст. А вот в более зрелом возрасте самовлюбленность больше вредит, чем помогает. Наверное, поэтому человек в годах более критичен к себе, чем в молодости. Нарциссизм проявляется в трёх формах: в завышенной склонности к лидерству и власти, в любви к внешним эффектам и помпезности и, наконец, в желании манипулировать другими людьми для собственных целей. Таковы результаты исследования, опубликованного в европейском журнале Social Psychological and Personality Science.

*Дайджест зарубежной прессы  
подготовила*

**Виктория ТЕРЕНТЬЕВА**

*При подготовке были использованы материалы сайта  
[www.timesofindia.com](http://www.timesofindia.com)*

# Иметь или быть?



**О**бщественное мнение всё более склоняется к первому способу существования. Что такого привлекательного в обладании материальными ценностями? С этой целью был проведён социологический опрос среди молодёжи — студентов МГУ и одного из

профессиональных технических училищ города (в опросе приняли участие более 200 человек). Оказывается, потребление — это процесс, приятный во всех отношениях; каждый его этап приносит положительные эмоции. Приятны как обдумывание будущей покупки, мысленный выбор среди различных вариантов, так и сама трата денег. Но наибольшую радость вызывает у молодых людей владение материальными ценностями, деньгами. А для чего нужны материальные блага? В этом ответы молодых людей несколько разошлись. Студенты вуза более склонны воспринимать материальную обеспеченность как способ достижения личной эффективности, социальной успешности и защищённости, уверенности в завтрашнем дне. Однако они сомневаются в возможности благодаря ей приобрести верных друзей, интерес-

ную работу, счастье, творческую свободу. А вот студенты профессионально-технического училища склонны видеть в материальном достатке универсальное средство для решения практически всех жизненных задач.

Быть может, потребление как стиль жизни навязывается человеку извне — со страниц журналов, экранов телевизоров, СМИ? Однако опрос показал, что выбор в пользу материально обеспеченной жизни делают как люди, зависимые от других, так и те, кто имеет собственные твердые убеждения и не склонен прислушиваться к чужому мнению. В современных условиях, делают вывод исследователи, человек осознанно делает выбор в пользу общества потребления.

*По материалам исследования Александры Степановой, кандидата психологических наук*

## Наша афиша

**1–4 сентября** на территории ВВЦ состоится **VII Международный фестиваль ремесел**. Здесь можно будет познакомиться с творчеством ремесленников, ремесленных предприятий, с народно-художественными промыслами. Приходите обязательно! Съедутся мастера не только из ближайшего Подмосковья, но и из регионов Российской Федерации, государств СНГ и дальнего зарубежья. Впервые в этом году на фестивале своё искусство покажут умельцы с острова Мадагаскар. Ежедневно, с 11.00 до 20.00, здесь будут проходить профессиональные конкурсы и мастер-классы, знакомящие с редкими видами народных промыслов. Любому желающий может попробовать себя в новом качестве: и за гончарным кругом посидеть, и у кузнечной наковальни постоять, и освоить азы резьбы по дереву. Детей ждут специальные мастер-классы.

Тему рукотворного творчества продолжает **фестиваль хендмейда «Другие вещи»**, который пройдёт **17 и 18 сентября** на территории парка «Усадьба Трубецких в Хамовниках». Кроме концертной программы и длинных рядов с представленными вещами ручной работы и оригинальными дизайнерскими решениями этот фестиваль славится интересными мастер-классами. Они дают возможность ознакомиться на практике с многими видами рукоделия — валянием, мыловарением, лепкой из полимерной глины...

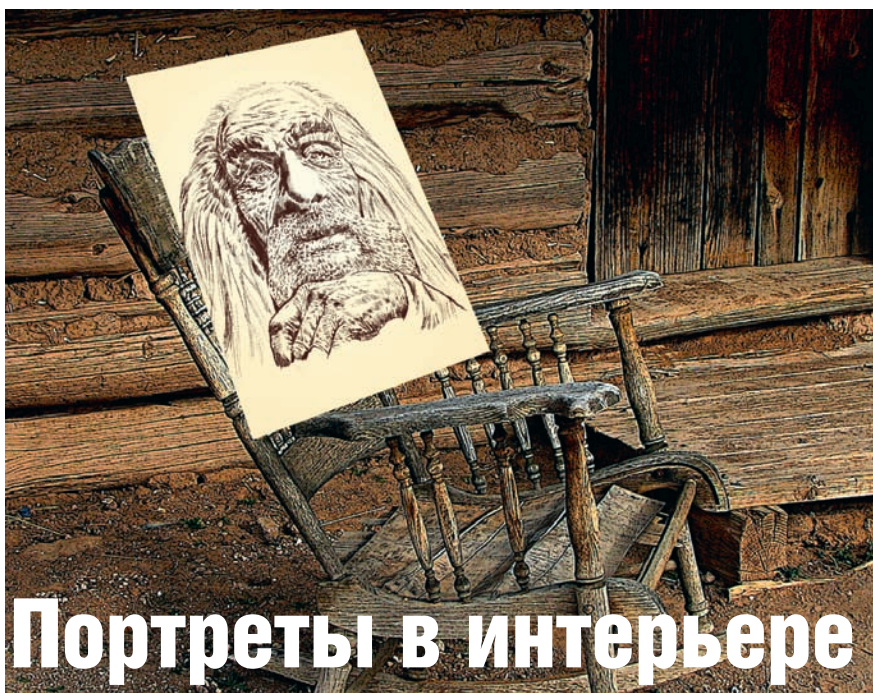
**С 16 по 25 сентября** на нескольких фестивальных площадках города — в «Театриуме на Серпуховке», Театре им. Моссовета и Театральном центре «На Страстном» — пройдёт ежегодный **международный фестиваль спектаклей для детей «Гаврош»**. Главная его цель — познакомить самых маленьких зрителей с детскими спектаклями разных стран. На фе-

стивале будут представлены спектакли восьми итальянских театров и двух московских, сыграно более 30 представлений! Фестивальные площадки ждут зрителей в возрасте от 8 месяцев до 17 лет! Изюминкой фестиваля станут «Сентиментальные шкафы» — некие сказочные инсталляции, изменяющие время и себя. Заглянув в волшебный шкаф, можно услышать шум прибора, голоса птиц и неожиданно обнаружить себя далеко-далеко...

С какого возраста в старину приступали к образованию юных отпрысков? Хотите узнать? Приезжайте в усадьбу Кузьминки. До **28 сентября** здесь открыта выставка **«Воспитание и образование в усадьбе в XIX — начале XX веков»**. Не только взрослым, но и детям будет интересно найти разницу между «дворянскими» и современными методами воспитания.

**Марина САВАТЕЕВА,**  
экскурсовод





# Портреты в интерьере

**Домашнее пространство – система замкнутая и, если в нем живёт несколько поколений, – сложная. Каждый по-своему обживает это пространство.**

**П**о тому, как и где расставлены вещи, можно судить о личном присутствии каждого члена семьи, об отношении к каждому из них. Дети бессознательно стремятся оккупировать всю домашнюю территорию. И поэтому расставляют на видных местах знаки своего присутствия – например, строят башню из кубиков посередине комнаты у всех на дороге или, играя, буквально путаются под ногами у взрослых. Устраивая беспорядок, они напоминают о себе, о своём месте в доме и, как правило, получают у взрослых подтверждение, что их условия приняты.

Для взрослых вещи, как правило, – неразличимый фон повседневной жизни. Но вот приходит время перестановок, переездов, обновления интерьера, и привычные предметы выводятся из автоматизма восприятия, на них начинают смотреть по-другому, они попадают в зону вопрошания («что с ними делать?»). Стремясь утвердить единообразный стиль домашнего пространства, среднее поколение «отворачивается» от вещей, утративших свои утили-

тарные функции, не имеющих потребительской ценности. При этом они апеллируют к здравому смыслу и искренне недоумевают: зачем «засорять жизненное пространство», «превращать дом в свалку, в чулан ненужных вещей?» Но с исчезновением из домашнего обихода вещей со стажем суживается личное пространство пожилого человека. Он с трудом расстаётся с привычным окружением, под разным предлогом старается сохранить его, не допустить изменений. Почему?

Пожилым свойственно не рациональное, а эмоциональное, трепетное, одухотворённое отношение к старым вещам как к старым знакомым. Для пожилого человека старая вещь предстаёт как отдельная сущность; он может со скрупулёзной точностью воспроизвести все её особенности, вплоть до мельчайших. Вещи со стажем «прослоены» культурой прошлого, бытом предшествующих времён, наконец, связаны с личной биографией. Они как знак былого, застывший след биографической жизни, поддерживающий некую физическую непрерывность

связи с тем, о чём напоминает: «Возьму в руки шкатулку (её мне покойный муж подарил), там всякая дорогая для меня мелочь – письма, брошки, заколки и прочее, и как будто в зеркало смотрю – всё важное, значимое в жизни собирается внутри этой шкатулки». Поэтому замена старой вещи на новую всегда будет неэквивалентной заменой.

На первый план выходит не прочность вещи, а её благотворное влияние на человеческую душу, наполнение её тоской по прошлому. Вещь со стажем даёт возможность укрыться среди привычного и тем самым находиться в безопасности: «Когда возвращаюсь к себе домой, чувствую себя спокойнее. Я в кругу знакомых вещей, мне так комфортно». Вещь со стажем даёт возможность «придержать» временной поток, в одно мгновение перейти из одного времени в другое: «У меня есть брошка, я её периодически чищу, она выглядит как новая. Конечно, никакой ценности она не представляет. Но, верите, как её надену, сама моложе становлюсь».

Начало самостоятельной жизни для многих пожилых людей пришлось на послевоенные годы, годы необеспеченности, нужды. И тогда приобретение вещи воспринималось как событие. Заботясь о её долговечности, вещь штопали, перелицовывали, подновляли. Значимость вещи возрастала и в связи с тем, что многие предметы домашнего обихода делались своими руками.

Наконец, окружая себя вещами со стажем, пожилые люди преодолевают ситуацию событийного дефицита, а нередко и эмоциональную пустоту: «Я целый день одна. Вот поэтому мои безделушки – это то, к чему я могу обратиться, что может меня утешить».

Пожилые люди, в отличие от их детей и внуков, не стремятся к рассеиванию своего присутствия. Им важно сохранить «личную зону» и быть услышанными своими домочадцами.

*По материалам социологического исследования, проведённого доктором социологических наук, профессором Мариной ЕЛЮТИНОЙ*





**П**раздник для детей из многодетных семей стал уже традиционным. Утром 25 августа в Большой зал Дома кино спешили в сопровождении взрослых 2000 первоклашек. Для ребят и их родителей всех административных округов Москвы состоялся красочный праздник под названием «Букет для первоклассника».

Гостей праздника встречали ростовые куклы. В фойе Дома кино каждый желающий мог превратиться с помощью аквагрима в яркий цветок, попробовать себя в искусстве оригами, научиться создавать цветочные композиции из шаров, а также поучаствовать в весёлом шоу мыльных пузырей. На протяжении всей игровой программы под музыку детских композиторов-песенников Е. Крылатова,

## Портфель в подарок

День знаний – сколько волнений он несёт, сколько приготовлений ему предшествует. В столице этот день сопровождается множеством праздничных мероприятий. Одно из них было организовано Департаментом семейной и молодёжной политики города Москвы совместно с городским советом «Московское общество многодетных семей».





В. Шаинского, Г. Гладкова, Е. Птичкина и Д. Кабалевского участников мероприятия забавляли живые скульптуры «Цветочницы».

А дальше для гостей праздника начался концерт с участием детских вокальных и танцевальных коллективов, иллюзионистов, цирка животных и даже велоцирка. Ярким завершением концертной программы стал цветной пневмофейерверк. После него началась выдача подарков детям. Каждый первоклассник получил первый в своей жизни яркий, с ортопедической спинкой школьный рюкзак с набором школьных принадлежностей. В нём есть всё необходимое для занятий письмом, арифметикой, изобразительным творчеством: карандаши и краски, цветная бумага и тетради, пластилин и фломастеры.





# Чтоб животик не болел!

Жалобы на боли в животе не редкость у детей. Что же делать? Не торопитесь сразу давать лекарства, а постарайтесь наладить ребёнку питание. Советует доктор медицинских наук, профессор Анатолий Ильич ХАВКИН

**П**режде всего, я порекомендовал бы обратиться к специалисту. Боль в животе — частый симптом в детском возрасте, и причины могут быть самые разные: недостаток ферментов, аллергия, заболевания желудка и кишечника. Но очень часто причиной боли являются спазмы желудка и кишечника. Такие заболевания называются функциональными. Одним из наиболее распространённых расстройств является «синдром раздражённого кишечника». Он проявляется периодическими болями в животе, вздутием, метеоризмом и нарушением стула.

**Значит, нарушение стула — признак синдрома раздражённого кишечника?**

Да. Однако заболевание проявляется не только болями или запором. Детишки могут страдать потерей аппетита, слабостью, головной болью. У некоторых наблюдаются эмоциональные расстройства. А без лечения у 75% детей функциональные расстройства переходят в хронические.

**Можно ли помочь ребёнку с расстройствами кишечника, не прибегая к лекарствам?**

Расстройства желудочно-кишечного тракта часто связаны с состоянием нервной системы. Поэтому, приступая к лечению, нужно, прежде всего, обратить внимание на важнейшие факторы, обеспечивающие качество жизни ребёнка:

- позаботьтесь о создании спокойной, доброжелательной обстановки в семье,
- обратите внимание на эмоциональный комфорт малыша при посещении детского сада или школы,
- организуйте правильный режим дня: полноценный ночной сон, дневной отдых, прогулки на свежем воз-

духе, физическая активность, ограничение просмотра телевизора.

Необходимо соблюдать строгий режим питания: кормить ребёнка нужно в определённые часы. Разумеется, следует ограничить жирные, жареные, острые блюда, газированные напитки.

**Известно, что детскому организму полезны и необходимы кисломолочные продукты. Так какую роль они играют в организации правильного питания?**

Прежде всего, хочется отметить необходимость комплексного лечения функциональных расстройств пищеварительного тракта. А диагнозы функциональных расстройств и выбор тактики лечения и разработки рациона питания должны быть осуществлены только опытным гастроэнтерологом. При синдроме раздражённого кишечника с запорами у ребёнка изменяется состав микрофлоры, развивается дисбактериоз, замедляется продвижение пищи по пищеварительному тракту. В результате микробного гниения и брожения образуются токсические вещества, которые всасываются в кровь и оказывают отрицательное влияние на печень и мозг. Поэтому частым симптомом кишечных расстройств является астения: малыш чувствует слабость, раздражительность, быстро утомляется. При подобных расстройствах диета с включением в рацион кисломолочных продуктов крайне полезна. Благодаря им облегчается и нормализуется процесс пищеварения.

**О правильном питании сказано уже очень много. Всё большее внимания уделяется качеству продуктов. Не очень-то просто понять, какой, например, кисломолочный продукт по-настоящему хороший.**

Как я уже отмечал, основа лечебных мероприятий функциональных нарушений желудочно-кишечного тракта — режим и правильное питание. В последние годы специалисты рекомендуют не просто кисломолочные, а особые — кисломолочные пробиотические продукты. Доказано, что для более эффективной нормализации состояния кишечника, микрофлоры у детей и взрослых с синдромом раздражённого кишечника именно эти продукты просто незаменимы.

Однако важно понимать, что к настоящему пробиотическим кисломолочным продуктам, приносящим пользу, есть определённые требования:

- кроме заквасочных культур они должны содержать и специальные пробиотические бактерии;
- пробиотические бактерии должны обязательно быть живыми и в достаточном количестве (не менее  $10^8$ /КОЕ в 1 мл) на протяжении всего срока годности продукта;
- пробиотические бактерии обязательно должны оставаться активными при прохождении по желудочно-кишечному тракту человека;
- положительное влияние на здоровье человека должно быть клинически доказано для самого продукта, а не только для вида бактерии, которые в нём содержатся;

И ещё один важный момент: чтобы по-настоящему ощутить положительный эффект от приема пробиотических кисломолочных продуктов, их нужно включить в ежедневный рацион питания. Свой организм надо любить, и тогда он ответит вам взаимностью — хорошим самочувствием и прекрасным настроением.



Институт Данон Россия – независимая научно-практическая организация, объединяющая ведущих учёных с целью пропаганды принципов рационального питания, изучения проблем диетологии и безопасности пищевых продуктов.





С БИФИДОБАКТЕРИЯМИ  
ACTIREGULARIS®

# АКТИВИА®



- Пробиотический продукт с бифидобактериями ActiRegularis
- Регулирует время кишечного транзита
- Улучшает функциональное состояние желудочно – кишечного тракта



Рекомендовано Российской  
Гастроэнтерологической Ассоциацией



## Естественная помощь пищеварению!

Информация для потребителей  
по тел. 8 800 200 55 56 (звонок по России бесплатный)  
[www.activia.ru](http://www.activia.ru)

ПРИ ВВЕДЕНИИ ПРИКОРМА,  
КОГДА СОБСТВЕННЫХ  
ФЕРМЕНТОВ БЫВАЕТ  
НЕДОСТАТОЧНО,  
ВАШ РЕБЕНОК  
ЧУВСТВУЕТ:

ВЗДУТИЕ

ТЯЖЕСТЬ

БОЛЬ



# КРЕОН®

экспертное  
решение  
проблем  
пищеварения

Чтобы помочь пищеварению,  
мы принимаем ферментные  
препараты. Минимикросферы  
Креон® имеют диаметр  
менее 2 мм, что позволяет их  
**ПОДМЕШИВАТЬ  
В ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**

Креон® работает так же как  
собственные ферменты, быстро  
смешиваясь с пищей и способствуя  
ее эффективному усвоению!



Креон® –  
единственный  
ферментный препарат,  
получивший одобрение  
FDA (Управление  
контроля качества  
продуктов и лекарств  
США)

119334, Москва, ул. Вавилова, 24, этаж 5  
Тел.: (495) 411-69-11, факс: (495) 411-69-10  
[www.gastrosite.ru](http://www.gastrosite.ru)  
[www.abbott-products.ru](http://www.abbott-products.ru)



Пер. уд. П №015581/01

 **Abbott**  
A Promise for Life

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ