

Интервью с врачом-педиатром  
Медицинского центра «Детский Доктор»  
БОЛЬШАКОВОЙ ЕКАТЕРИНОЙ  
АЛЕКСАНДРОВНОЙ  
стр. 26-27

Медицинский центр  
**ДЕТСКИЙ  
ДОКТОР**

*Родителям*

ДЕКАБРЬ 2019

№ 18

- Нервные тики  
*стр. 8-9*
- Речевые нарушения  
у детей  
*стр. 11-13*
- Новогодний подарок  
в технике декупаж  
*стр. 34-35*

*стр. 22-23* **Обруч дома:**  
комплекс упражнений

16+

**Затяжной ринит  
у детей**

*стр. 10*

медицинский центр

# Детский Доктор

ВСЕ УЗКИЕ  
СПЕЦИАЛИСТЫ:

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



*Работаем 1 января!*

ПРИВИВКИ

КАБИНЕТ УЗИ

ЛАБОРАТОРИЯ  
ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

тел.: +7 (473) 280-280-1  
ул. Хользунова,  
60-Б (корп. 1 и 2)  
ул. Беговая, 2/3  
Ленинский проспект, 34  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)

**Разделение потоков "здоровый-больной ребенок"**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**Журнал Медицинский  
центр «Детский Доктор»**  
Воронеж, декабрь 2019  
№ 18, 16+

Дата выхода в свет  
19 декабря 2019 г.

Свидетельство о  
регистрации ПИ №ТУЗ6-  
00492 от 18 сентября 2015 г.,  
выдано Управлением  
Федеральной службы  
по надзору в сфере  
связи, информационных  
технологий и массовых  
коммуникаций по  
Воронежской области

Подписано в печать  
11.12.2019 г.

Учредитель: ООО «Детский  
Доктор Плюс»

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

Издатель: ООО «Детский  
Доктор Плюс»

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

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

Главный редактор:  
**Ищенко И. В.**

Выпускающий редактор:  
**Костылева Марина**

Дизайнер-верстальщик:  
**Завмбая Елена**

Первая обложка:  
Модель Ксения Гончарова  
Фотограф Маргарита  
Черенкова («COLORX»)

Вторая обложка:  
Модель Полина Тикоцкая  
Фотограф Лиля Тикоцкая

Тираж 4000 экз.  
Распространяется  
бесплатно

Отпечатано в  
типографии «Издат-  
Черноземье», ул.  
Краснодонская, 16 и,  
тел. +7 (473) 200-88-80

**ОБРАЩЕНИЕ  
СОЗДАТЕЛЕЙ  
ЖУРНАЛА**

**4-5**

**НЕРВНЫЕ ТИКИ** **8-9**



**НОВОГОДНЕЕ  
ПОЗДРАВЛЕНИЕ**

**6-7**



**ЗАТЯЖНОЙ  
РИНИТ  
У ДЕТЕЙ**

**10**



**11-13**

**РЕЧЕВЫЕ  
НАРУШЕНИЯ  
У ДЕТЕЙ**

**СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТЫЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ  
У ДЕТЕЙ**

**16-17**

**СОВРЕМЕННАЯ  
КОСМЕТОЛОГИЯ  
ДЛЯ МУЖЧИН** **14-15**

**НОВОГОДНЕЕ  
ПОЗДРАВЛЕНИЕ**

**18-19**

**ВАШИ  
ВОПРОСЫ  
ВРАЧАМ**

**20**

**21** **ДЕТСКИЙ  
ЛЕПЕТ**

**ОБРУЧ ДОМА:  
КОМПЛЕКС  
УПРАЖНЕНИЙ**

**22-23**

**ИНТЕРВЬЮ С  
ШЕРЕШЕВОЙ О. В.**

**24-25**

**ИНТЕРВЬЮ С  
БОЛЬШАКОВОЙ Е. А.**

**26-27**



**РАЗВИВАЕМ  
ПРОИЗВОЛЬНОЕ  
ВНИМАНИЕ  
ДЕТЕЙ**

**28-29**



**ОТЛУЧЕНИЕ  
ОТ ГРУДИ**

**30-31**

**НОВОГОДНИЙ  
ПОДАРОК  
В ТЕХНИКЕ  
ДЕКУПАЖ**

**34-35**

**ЮРИДИЧЕСКАЯ  
ПОМОЩЬ** **32-33**

**ГОТОВИМ  
ВКУСНО И БЫСТРО** **36-37**



# Полное кардиологическое обследование

Регулярные периодические осмотры и обращение к врачу в случае появления симптомов становятся важным фактором в профилактике и раннем обнаружении заболеваний сердца у детей.



## Когда требуется обращение к кардиологу?

- ребенок грудного возраста быстро устает при сосании из груди или бутылочки, появляется синева носогубного треугольника, бледность;
- одышка, возникающая в покое или при физической нагрузке;
- ребенок старшего возраста жалуется на боли в области сердца, быстро утомляется, отмечает учащенное или уреженное сердцебиение, ощущение перебоев в работе сердца;
- случаи потери сознания;
- отеки;
- повышенное давление у ребенка; после перенесенных тяжелых инфекционных заболеваний, скарлатины, ангина;
- планово в 7 лет.

**Медицинский центр «Детский Доктор»** обладает широкими возможностями для комплексного кардиологического обследования вашего ребенка:

■ **врачи кардиологи-ревматологи** в любом нашем филиале;



■ **ЭКГ:** современное оборудование, точный результат;

■ **мониторирование по Холтеру:** обнаружение возможных нарушений за сутки, специальные детские электроды;

■ **УЗИ сердца:** использование систем экспертного класса, точность диагностики, раннее обнаружение нарушений;



■ **все манипуляции в рамках одного центра:** экономия времени и удобство пациентов.

**Для записи на полное кардиологическое обследование свяжитесь с нашими администраторами по телефону 280-280-1.**





В преддверии Нового года, как никогда, замечаешь быстротечность времени. Только только привыкли правильно писать дату в документах «2019», как уже перестраиваться на «2020». Жизнь летит, мир меняется и ускоряется, иногда кажется, уже за ним не успеваешь: новые тренды, стандарты, законы, технологии...

Мы хотим успевать, быть в авангарде тех, кто использует новые возможности, знания, технологии, внедряет эффективные методики и оборудование, идет в ногу со временем. При этом за все годы работы есть три принципа, которые остались неизменны со дня открытия нашей компании, и я уверена, останутся такими:

1. Профессионализм
2. Забота о людях
3. Честные отношения с клиентами и партнерами

Мы гордимся тем, что можем быть современными, опираясь на вполне реальные ценности, меняться и становиться эффективными, сохраняя суть нашей компании.

В наступающем Новом году хочу пожелать всем нашим клиентам и читателям не бояться позитивных изменений, использовать новые возможности и перспективы, менять свою жизнь в лучшую сторону, не изменяя себе. Всем крепкого здоровья, энергии, сил и благополучия!

С любовью, Ищенко Ирина Владимировна,  
соучредитель МЦ «Детский Доктор», главный редактор журнала



## Центр репродуктивного здоровья семьи "Детский Доктор"

- прием акушера-гинеколога, детского гинеколога
- УЗИ органов женской репродуктивной системы
- кольпоскопия
- анализы
- индивидуальный подбор контрацепции
- ведение беременности
- лечение цистита
- помощь уролога-андролога
- диагностика и лечение мужского бесплодия, простатита, аденомы, эректильной дисфункции

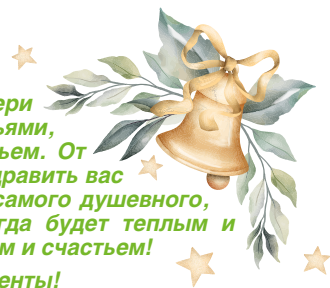
### С заботой о Вашем здоровье!

Центр репродуктивного  
здоровья семьи «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-б

т. +7 (473) 280-280-1  
www.детдоктор.рф

**Д**рузья, Новый год совсем скоро постучится в наши двери вместе с запахом мандаринов, теплыми застольями, приятными хлопотами о подарках и всеобщим весельем. От лица всех сотрудников «Детского Доктора» хотим поздравить вас с этим замечательным праздником и пожелать всего самого душевного, светлого и доброго! Пусть в ваших домах очаг всегда будет теплым и изобильным, а сердце будет согрето любовью, доверием и счастьем!

**Самые искренние пожелания – вам, наши любимые клиенты!**



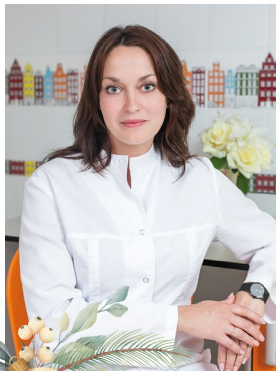
**Жукова Ольга Валентиновна, зам. главного врача МЦ «Детский Доктор», аллерголог-иммунолог, педиатр высшей категории**

«Дорогие наши маленькие пациенты и их родители! От всей души поздравляю вас с наступающими Новым годом и Рождеством! Желаю всем – взрослым и малышам – настоящей новогодней сказки! Пусть Дед Мороз принесет вам три подарка: крепкое здоровье, огромное семейное счастье и, конечно же, вечную любовь! Пусть каждый день сердце будет открыто новым радостным событиям и не перестает удивляться, чувствовать и мечтать!»



**Рожненко Екатерина Геннадьевна, педиатр**

«Приближается самый волшебный, самый семейный и душевный праздник Новый год. Хотелось бы пожелать нашим маленьким пациентам счастливого, беззаботного детства, а их родителям – верить в чудеса, не бояться что-то менять и рисковать, не опасаться кажущейся на первый взгляд несбыточности мечты, желать многого: убеждена, чем больше у вас желаний, тем большее количество из них сбудется! Пусть в Новом году вас ждет только счастье, любовь и радость!»



**Попович Елена Николаевна, акушер-гинеколог**

«Желаю в Новом году любви, радости, счастья! Пусть Новый год станет годом реализации задуманного, а вложенные усилия окупятся сторицей, принеся изобилие и внутреннее равновесие. Каждый день и каждый момент – творить, вдохновлять и вдохновляться! Пускай все новое – радостное и доброе – легко струится в вашу жизнь, идите навстречу этому, будьте благодарны и готовы! Желаю в будущем году открыть в себе новые качества, жить в гармонии и любви! Плодотворного Нового года! Всем всех благ!»



**Виноградова Наталья Константиновна, педиатр,  
врач ультразвуковой диагностики**

«С наступающим Новым годом поздравляю наших маленьких пациентов и их родителей! Желаю вам в 2020 году самого главного, что может пожелать педиатр – крепкого здоровья! В противном случае любой человек не будет счастливым и не сможет наслаждаться жизнью. Молодым родителям желаю терпения в этом новом для вас качестве. Пусть каждая минута, проведённая рядом с малышом, доставит наслаждение. Радуйтесь успехам, новым навыкам, которые с каждым днём приобретает ваш растущий герой! Пусть этот год принесёт в ваш дом радость, исполнение задуманного, теплоту и взаимопонимание. Успехов во всем!»



**Денисенко Наталья Брониславовна, дерматолог**

«Дорогие наши друзья! Я желаю, чтобы Новый год принес вам и вашим близким только положительные эмоции и события! Чтобы случались чудеса, а удача была вашим постоянным спутником! Для этого нужно совсем немного – быть благодарными за все, что имеете сейчас, каждый день отмечать положительные стороны в себе, близких людях, в окружающей вас обстановке! И чудо не заставит себя ждать! Будьте настроены только на хорошее – оно к вам и притянется! Вот такая небольшая работа над собой может привести к удивительным результатам! А положительные эмоции и оптимизм, как известно, укрепляют наше здоровье! Проверьте в Новом году!»



**Харченко Кристина Викторовна, оториноларинголог**

«Искренне поздравляю вас с Новым годом! Пусть светлый новогодний праздник войдёт в вашу жизнь, принесет с собой достаток, тепло семейного очага, здоровье, приятные сюрпризы и радостные встречи! Не бойтесь мечтать и загадывать самые смелые желания – они непременно сбудутся! И, конечно, не будем забывать, что все мы Деда Морозы для кого-то и для самих себя, поэтому в наших руках – творить наше собственное счастье, счастье близких и иногда даже просто незнакомых людей! Искренности, доброты, веры и надежды в Новом году!»







**Нервные тики – это одна из самых часто встречающихся патологий нервной системы у детей. Это произвольное, стереотипное, навязчивое движение. Оно неритмично, может присутствовать в различных частях тела. Отсюда различают либо лицевые тики (моргание, наморщивание носа, навязчивая улыбка), тики в области шеи (поднятия плеча, запрокидывание головы). Тики могут быть вокальными, самые простые из них – шмыгание носом, шумное дыхание, покашливание, мычание и т. д.**

## Нервные тики

### Причины

Появляются тики у детей чаще всего в возрасте 4-5 лет, когда, как правило, дети идут в детский сад, и очень часто в 6-7 лет, когда они идут в школу. Связывают тики с дисбалансом между отделами нервной системы. Основная причина – психоэмоциональные состояния ребенка.

Новая необычная обстановка, какие-то недоразумения в семье, проблемы в школе со сверстниками часто становятся причинами возникновения тиков. Очень часто тики развиваются вследствие перенесенного заболевания, болезненных процедур, таких как уколы, или нахождения в стационаре. Однако следует учитывать, что одним из частых факторов нервного тика является негативная атмосфера в семье. Часто взрослые не замечают, как без конца одергивают ребенка по любому малейшему поводу. Это также может приводить к нервным тикам. Если мама и папа постоянно ссорятся, ребенок может это переживать, что будет проявляться тиками, даже если для родителей это всего лишь мелкие перепалки. Очень важно наладить теплые и дружеские отношения внутри вашей семьи, а возникающие конфликты решать мирно.

Появление различных навязчивых движений у ребенка связано с необходимостью обратить на себя внимание взрослых, активизируя такие виды общения, как жесты и мимику. Эти



жесты и движения могут постепенно исчезнуть сами, если ребенок найдет поддержку у близких людей. Но при ее отсутствии системы адаптации к стрессу истощаются и эти движения закрепляются в виде патологической привычки, которая трансформируется в тики и невроз навязчивых движений.

Под влиянием сильных эмоциональных переживаний, таких как страх, тревога, тики могут усиливаться. Заболевание носит волнообразный характер с периодами обострения и улучшения.

Тики бывают не у всех детей, примерно у одного из десяти. Как правило, это дети с определенной конституцией. У них более лабильная нервная система, они чаще подвержены невротическим нарушениям, это дети «тонкой душевной организации». У таких детей даже какое-то позитивное событие, например, празднование дня рождения с шариками и клоунами, может вызвать



перевозбуждение нервной системы и запустить нервный тик.

### Что делать?

Если вы заметили у ребенка нервные тики, наблюдайте за его поведением 2-3 недели. Если ситуация не улучшается, тик не идет на спад, а, напротив, нарастает, нужно обратиться к неврологу. И родителям, и всем родственникам важно понять, что ни в коем случае не стоит одергивать ребенка, запрещать ему делать это, ругать и наказывать. Даже если на время ребенок перестанет это делать, после тики могут вернуться с новой силой. Либо они могут перейти в какое-то новое качество, ребенок с тиками, которого постоянно ругают и одергивают, может начать болеть.

**Для детей с тиками важно ограничить просмотр фильмов и мультфильмов и компьютерные игры.** Если и играть в игры, то лучше познавательные, которые не вызывают сильные переживания у ребенка.



Автор статьи  
Скрябина Елена Владимировна,  
психолог МЦ «Детский Доктор»

*При нервных тиках могут очень помочь занятия с психологом. Лучше, чтобы это была семейная психологическая работа, поскольку проблема часто лежит в семье. Часто психолог нужен больше родителям, поскольку их эта проблема очень расстраивает, они могут прокручивать в голове мысли, что у ребенка что-то не то, или они делают что-то не так, если с ребенком такое происходит. Возможно, ребенок родителям не рассказывает, а проблема скрывается в школе или в детском саду, о чем можно рассказать в кабинете психолога.*

## ВЫЗОВ НА ДОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Педиатр

Все узкие специалисты

Лаборатория

**Работаем 1 января!**

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

тел. (473) 280-280-1, 280-1-280  
www.детдоктор.рф



Реклама



**Насморк у детей — довольно частое явление. Ринит является доминирующей патологией ЛОР-органов, составляя 28–30% среди всех заболеваний верхних дыхательных путей у детей. У детей дошкольного и младшего школьного возраста в год насчитывается от 4 до 9 эпизодов ринита.**

## Затяжной ринит у детей

Обычно насморк проходит в течение недели. Насморк, который сохраняется дольше 10 дней, называют **затяжным**. У детей насморк наблюдается чаще, чем у взрослых, и нередко имеет длительно текущий характер. Это связано с особенностями детского возраста: незрелостью иммунитета и узкими носовыми ходами, затрудняющими отток выделений.

Многие мамы успешно лечат насморк самостоятельно, используя препараты, которые им назначали ранее. Но бывает и так, что лечение не помогает, и болезнь затягивается. Длительный насморк у ребёнка может стать причиной серьёзных осложнений (гайморита, фронтита, отита), поэтому, если ребенок жалуется на длительную заложенность носа, головную боль, снижение обоняния, навязчивый кашель, стоит обратиться к врачу.

Часто предъявляются жалобы на стекающие слизи по задней стенке глотки, или ребенок длительно кашляет, но педиатр не находит патологии в легких. Причинами такого состояния могут быть заболевания придаточных пазух носа, аллергический ринит, аденоидит, рефлюкс.

Чтобы вылечить затяжной насморк, нужно выявить причину его появления. Для этого применяются различные методы обследования. Золотым



стандартом в диагностике лор-заболевания является **эндоскопический осмотр** носоглотки, который позволяет осмотреть носоглотку, установить точную степень аденоида, заподозрить воспаление в околоносовых пазухах, исключить инородное тело. Иногда требуется назначение рентгенограммы придаточных пазух носа, компьютерная томография. Из лабораторных методов обследования назначаются общий анализ крови, СРБ, прокальцитонин, общий IgE и ESR, цитологическое исследование назального секрета, посев из носа на микрофлору с определением чувствительности к лекарственным препаратам. Результаты осмотра и исследований позволяют установить причину заболевания и назначить необходимое лечение.

**Не стоит забывать о том, что лучшее лечение — это профилактика. Рекомендуется наладить правильное питание, достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе, закаливание. Если ребёнок заболел, лечите насморк с первого дня болезни и не откладывайте с обращением к врачу, если лечение затянулось дольше 10 дней.**

**Елена Борисовна Бондаренко,**  
врач-оториноларинголог МЦ «Детский Доктор»





*Уникальность и важность раннего возраста для всего последующего психофизического развития неоспорима, поскольку нерешённые проблемы этого периода негативно отражаются на дальнейшем развитии речевой, познавательной, двигательной, эмоциональной сфер ребёнка, вызывая затем затруднения в овладении значимыми для школьного обучения навыками: чтения, письма, счёта, а также являются причиной появления вторичных психологических наслоений, дезадаптации социальной и школьной.*

## Речевые нарушения у детей: коррекция

**Каковы характерные особенности ребёнка с нарушением речи?**

**Основной признак нарушения речи – резко выраженная ограниченность средств речевого общения при нормальном слухе и сохранном интеллекте у ребёнка.** Дети, страдающие такими нарушениями, обладают скудным речевым запасом или совсем молчат. Хотя большинство таких детей понимают обращенную к ним речь, сами они лишены возможности в словесной форме общаться с окружающими. Это приводит к тяжелому положению ребёнка в детском коллективе: он полностью или частично лишается возможности участвовать в совместных играх со сверстниками, что препятствует эффективной социализации и интеграции его в обществе и способствует возникновению отставания в психическом развитии вторичного характера.



Сознание своего бессилия в попытках общения часто приводит к изменениям характера: замкнутости, негативизму, бурным эмоциональным срывам.

**Почему так трудно исправить речевое нарушение?**

Ребенок, имеющий нарушение иннервации мышц языка, заменяет нормативный звук приближенным к нему по звучанию звуком и в то же время доступным для работы неповрежденных мышц. В этом отношении дети с нарушениями речи идут по компенсаторному пути. Чем дольше ребенок сам ищет пути исправления своей речи, без владения специальными приемами, тем больше трудностей его ожидают. Со временем формируется стойкий двигательный стереотип, который тяжелее поддается коррекции. Закрепившийся





слухо-двигательный образ неверно произносимого звука воспринимается ребёнком как эталон, что приводит к трудностям при подготовке к обучению грамоте и нарушениям при счёте, в устной и письменной речи.



### **Идем в школу! Каков прогноз?**

К моменту поступления ребёнка в начальную школу по степени тяжести выделяют речевые нарушения, требующие специального обучения, и те, которые не являются препятствием к обучению в массовой школе. Объективные данные медицинских исследований (ЭЭГ, МРТ) и наблюдения узких специалистов (невролога, а также психиатра, отоларинголога, сурдолога, ортопеда, ортодонта, др.), позволяющие уточнить характер нарушения и степень его сложности ещё в раннем возрасте у ребёнка, предположить и выявить возможные причины возникновения нарушения



и организовать медико-психолого-педагогическую адекватную помощь ребёнку.

Логопед на занятии помимо коррекции и развития речи занимается развитием разных видов восприятия, памяти, внимания, мышления, общей и мелкой моторики, подготавливает к освоению основ грамоты и формирует элементарные математические представления. Зачастую для наибольшей эффективности коррекционно-развивающей работы ребёнку рекомендуется логопедический массаж строго по показаниям невролога, позволяющий значительно быстрее вызывать и автоматизировать звуки.



### **Почему так эффективен массаж?**

Логопедический массаж – активный метод механического воздействия, который изменяет состояние мышц, нервов, кровеносных сосудов и тканей периферического речевого аппарата, оказывая благоприятное физиологическое воздействие на организм в целом. Под воздействием массажа пораженные мышцы начинают сокращаться, и со временем улучшается иннервация пораженных участков и формируются активные произвольные движения органов артикуляции. Дифференцированное применение различных приемов массажа позволяет понизить тонус при спастичности мышц и повысить его при вялых парезах артикуляционной мускулатуры.



Таким образом, интеграция всех составляющих системы коррекционно-развивающей помощи детям раннего и дошкольного возраста с нарушениями речи обеспечивает «особые условия», способствующие максимально возможной компенсации имеющихся нарушений развития и его социальной адаптации. Лечебно-восстановительное направление, включающее в себя комплекс мероприятий (функциональную и аппаратную диагностику, массаж, физиотерапевтическую и ортопедическую



помощь, ЛФК, медикаментозную терапию) в единстве с коррекционно-развивающим направлением обеспечивает условия для компенсации отклонений и нарушений в развитии у детей. Эффективность логопедического воздействия по коррекции речевых нарушений возрастает в несколько раз у детей, чьи родители заинтересованы, активно помогают логопеду и закрепляют в семье полученные навыки правильной речи.

**Своевременное выявление отклонений в развитии детей раннего и дошкольного возраста, коррекция и применение комплексной помощи способствуют компенсации нарушенных функций в дошкольном возрасте и минимизируют проявления выраженных дизонтогенетических отклонений на следующих стадиях развития.**

С уважением, Муравцова Марина Витальевна,  
учитель-логопед и педагог-психолог высшей категории  
МЦ «Детский Доктор»

## ЛОГОПЕД-ДЕФЕКТОЛОГ

**Коррекционно-развивающая работа с детьми с 1 года 6 месяцев при:**

- задержке речевого развития (ЗРР) и психоречевого развития (ЗПРР);
- задержке психического развития (ЗПР);
- расстройстве аутистического спектра (РАС);
- интеллектуальных нарушениях (УО - умственной отсталости);
- дизартрии, вербальной диспраксии;
- дислексии и дисграфии (нарушения чтения и письма)



Медицинский центр "Детский Доктор"

пр-т Ленинский, 34

Тел. 280-280-1

[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)





Долгое время считалось, что косметология – привилегия женщин. Однако в последние десять лет мужчины становятся все более частыми посетителями косметологических центров.

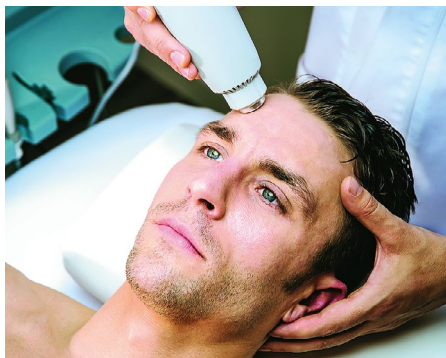
Мужчин в косметологии, так же как и женщин, привлекает, в первую очередь, желание хорошо выглядеть. Многие мужчины приходят к пониманию, что в наши дни эффектная и ухоженная внешность – немаловажный фактор успеха.

## Современная КОСМЕТОЛОГИЯ для мужчин

Многие мужчины боятся ходить на прием к косметологу, полагая, что их «неправильно» поймут. Поверьте, прошли те времена, когда так думали, в сегодняшнем мире все изменилось, поменялись представления и о мужской красоте.

**Что современная мужская косметология может предложить мужчине?**

■ В наше время многие известные косметические фирмы уже выпускают целый ряд косметологических линий по уходу за мужской кожей лица и работают над тем, чтобы разнообразие средств стало таким же большим, как и в женской линии. Поэтому первый и главный этап – это **правильный домашний уход за кожей лица**.



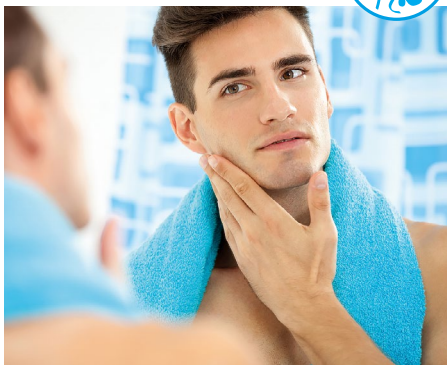
■ **Комбинированная чистка лица.** Мужская кожа, как и женская, нуждается в чистке. У мужчин особенно выражен роговой (поверхностный) слой кожи, что делает ее более грубой, более выражены расширенные поры, и если мы говорим о коррекции акне, то ситуация гораздо усугубляется. Следовательно, **чистка и уход по типу кожи** мужчинам и молодым людям нужны даже в большей степени, чем женщинам.

■ **Массаж лица.** Мужчины тоже любят релакс-процедуры. И зачастую ходят на массаж лица, чтобы отдохнуть от окружающей суеты. Не задумываясь о том, что при этом они получают ещё и улучшение качества кожи в виде повышения тонуса кожных покровов, уменьшения отёчности, улучшение кровообращения и, конечно же, свежий отдохнувший вид лица.



■ **Anti-age терапия.** Данное направление включает в себя инъекционные процедуры, больше всего мужчинам нравится контурная пластика (сглаживание носогубных складок, подчёркнутый овал лица и заостренный подбородок) и инъекции ботокса. Мужчины ценят небольшую длительность этих процедур, стабильно отличный результат и отсутствие вреда для организма.

Также сюда можно отнести и **процедуру биоревитализации**, которая восполняет дефицит влаги в коже, разглаживает сеть мелких морщин и борется с признаками старения кожи.



Мы знаем, что процедура биоревитализации – это курсовая процедура, она оставляет в первые 2-3 дня после себя следы в виде папул. Для мужчин можно предложить специальный препарат, который колется в более глубокие слои кожи и не оставляет визуальных следов в первые дни после проведения процедуры. К тому же достаточно сделать всего одну процедуру, эффекта от которой хватит на 4-6 месяцев, что является неоспоримым преимуществом для мужчин.



**Грамотный и профессиональный подход врача-косметолога, различные современные средства и процедуры окажут эффективное положительное воздействие в краткие сроки и войдут в здоровую привычку мужчины.**

*Анна Сергеевна Кузьмичева, врач дерматолог-косметолог МЦ «Детский Доктор»*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## КОСМЕТОЛОГИЯ

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

Первичная консультация косметолога - бесплатно!

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

тел. (473) 280-280-1  
www.детдоктор.рф

Реклама



*Принято считать, что проблемы с сердцем — исключительно удел взрослых людей. Тем не менее из года в год сердечно-сосудистые заболевания стремительно «молодеют». К сожалению, своевременное выявление проблем с сердцем у ребёнка затруднено. Почему так происходит? Незрелый детский организм обладает удивительными компенсаторными возможностями, поэтому малыш долгое время чувствует себя хорошо. Да и сами сердечные недуги зачастую не имеют специфических проявлений, умело маскируясь под другие заболевания. В этом номере рассмотрим врожденные пороки сердца и заболевания сердечно-сосудистой системы, связанные с влиянием инфекций. В следующем номере — аритмии и повышенное артериальное давление у детей.*

# Сердечно-сосудистые заболевания у детей. Часть 1

## Врождённые пороки сердца

Данное заболевание формируется при неправильном внутриутробном развитии отходящих от сердца сосудов, сердечных клапанов, перегородок или стенок.

Тяжёлые пороки диагностируются на УЗИ ещё в утробе у матери или сразу после рождения. Однако нередко сложно выявить заболевание в первые месяцы или годы жизни. Часто порок «неслышен», а ребёнок до определённого момента развивается нормально.

### Что может насторожить родителей

#### • В раннем возрасте:

Во время кормления ребёнок быстро устаёт, он плохо набирает в весе. Возникает синюшность кожи вокруг губ или необычная бледность кожных покровов, одышка во время игры или в покое. Малыш часто болеет ОРВИ или пневмониями, может кратковременно терять сознание.

#### • В старшем возрасте:

Дети жалуются на боли в области грудной клетки, головную боль, «замирания» или перебои в области сердца, затруднённое дыхание, плохо переносят физические нагрузки: игру, подъём по лестнице, бег.



### В чём коварство:

Отставание в физическом и умственном развитии, сердечно-сосудистая недостаточность, частые затяжные пневмонии, изменение пальцев по типу «барабанных палочек», ногтей — «часовых стекол», приступы потери сознания нередко с нарушением кровообращения в головном мозге.

### Как поступить

Без врачебной помощи не обойтись. Кроха с тяжёлым пороком нуждается в оперативном вмешательстве сразу после рождения. Коррекция менее сложных дефектов проводится позднее, когда ребёнок немного подрастет и окрепнет.

### Сердце и инфекции

Блезнетворные микроорганизмы способны повредить ткани сердца: вызвать воспаление мышцы (миокардит) или изменение структуры сердечной мышцы (кардиомиопатия), воспаление





внутренней или внешней оболочке (эндокардит, перикардит).

Наиболее часто «виновниками» становятся инфекции, поражающие верхние дыхательные пути: респираторные вирусы, вирус гриппа и бактерии (стрептококки, стафилококки).

### **Опасно!**

Высокий риск осложнений на сердце имеется у детей до трёхлетнего возраста, при врождённых пороках сердца или наличии любого хронического заболевания.

А также если ребёнок переносит инфекцию на «ногах» или, не дождавсь выздоровления, возвращается к обучению в школе и обычным физическим нагрузкам.

**Что может насторожить родителей:**  
Спустя три-четыре недели после острого инфекционного заболевания появляется один или несколько признаков:

вновь повышается температура тела до 37,2–37,5° С и сохраняется длительное

время; боли за грудиной или в левой половине грудной клетки, боли в животе и/или жидкий стул; бледность кожи и повышенная потливость; отекают ноги ближе к вечеру, обувь становится мала; ребёнок жалуется на «замирания» в области сердца и/или сердцебиения, головокружения и головные боли; нехватка воздуха при физической нагрузке, в тяжёлых случаях одышка появляется даже в покое; изменения в поведении: малыш быстро устаёт и часто присаживается отдохнуть, ложится рано спать.

### **В чём коварство**

Формируются серьёзные последствия вплоть до угрожающих жизни состояний: острой или хронической сердечно-сосудистой недостаточности, возможны нарушения сердечного ритма.

### **Как поступить**

Как можно быстрее обращайтесь к врачу. Если упустить время, высока вероятность развития у ребёнка тяжёлых осложнений.

**Сердечно-сосудистые заболевания у детей — довольно серьёзная проблема. Для выявления сердечных недугов важно, чтобы ребёнок проходил плановые медицинские осмотры в установленные сроки. И, конечно же, при появлении тревожных признаков необходимо своевременно обращаться за медицинской помощью.**

С уважением, Галина Ивановна Початкова,  
детский кардиолог-ревматолог МЦ «Детский Доктор»

## Детский кардиолог

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- консультирование, диагностика и реабилитация детей и подростков
- УЗИ сердца, ЭКГ, Холтер



Реклама

Комплекс "Здоровое сердце" - скидка до 20%

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

тел. (473) 280-280-1  
www.детдоктор.рф



**Дорогие друзья, наши малыши, ребята постарше и их родители! Ближаются новогодние праздники, и, конечно, бассейны «Остров Детства» от лица всех сотрудников спешат поздравить вас!**

**Наталья Фаиковна Репина, директор:**

«Дорогие наши клиенты, детишки и их родители, а также уважаемые бабушки и дедушки! Вот и настает волшебное время – время исполнения самых заветных желаний и самых трепетных надежд – Новый год! Пусть этот невероятный новый 2020 год превзойдет самые смелые ваши ожидания, станет добрым, светлым, изобильным! Пусть любовь и доверие окружают вас и наполняют ваш дом, а близкие поддерживают и заботятся о вас. Но и не будем забывать, что все мы волшебники – Дедушки Морозы, и без волшебной палочки, но с любовью и добротой мы творим свое счастье и счастье наших близких! Так что вам, волшебники, пожелаю творить и вытворять, вдохновлять и вдохновляться каждый момент жизни, и пусть искренность и открытость станут путеводной звездой в этом непростом, но таком славном деле! А мы всегда будем рады сделать вашу жизнь и жизнь ваших деток ещё более активной и здоровой! До новых встреч в Новом году!»



**В преддверии Нового года у нас отличная новость, и мы рады поделиться ей с вами: теперь в «Острове Детства» работает кабинет физкультуры! А это новые широкие возможности для тренировок с детьми всех возрастов:**

• **Разминка перед плаванием** - это комплекс специальных упражнений, направленный на проработку основных мышц, задействованных в процессе плавания. Основная цель – разогрев всего организма, повышение эластичности мышц, связок, а также отработка необходимых для плавания движений.

• **Стретчинг для детей «Здоровая спина+шпагат»** (3 до 10 лет) - комплекс специальных физических упражнений, направленных на постепенное увеличение двигательного диапазона всех групп мышц, укрепление мышечного корсета, увеличение эластичности связочного аппарата.

• **Детский фитнес «Мама и малыш»** (1,5-3 лет) - активное физическое развитие вашего ребенка («тропа здоровья»,



«полоса препятствий», сенсорная дорожка и мн. др.)

• **Детский фитнес «Активный малыш»** (3-5 лет) - формирование опорно-двигательного аппарата и основных качеств (ловкость, гибкость, координация движений)

• **Фитнес-программы для детей** от 5 лет и старше.



**И, конечно, мы подготовили для вас приятные новогодние сюр-призы, акции и подарки:**



**Новогодняя атмосфера, фотозона**, где можно сделать классные новогодние снимки, сладкая лотерея для всех детей, пришедших к нам на занятия 30 декабря и 3 января.



**Утренники для малышей до 2 лет «Моя первая елочка»** – новогоднее поздравление от Снегурочки со сладким подарком и сказочным настроением.



**Новогодние старты** – состязания для наших юных спортсменов 5 и 6 января.



**Праздничный абонемент** (скидка 20 % на 4 групповых занятия на все направления, срок действия абонемента до 13 января).



**Новогоднее семейное плавание** – проведите время всей семьёй с пользой и в удовольствии!



**Приходите к нам на огонек в Бассейны «Остров Детства», поделимся с Вами радостью и волшебством!**



Реклама

**КУПОН НА 600 РУБ.\***

**Остров Детства**

- плавание для детей от 0 до 10 лет
- развивающие занятия в воде
- детский фитнес
- занятия "Мама+ребенок"
- аквааэробика для беременных

\* только для новых клиентов



**Новый бассейн до 10 лет**

**Бассейны "Остров Детства" - море удовольствия в бассейне!**

ул. Беговая, 225 б [www.островдетства.рф](http://www.островдетства.рф) тел. (473)280-280-0





Несколько публикаций назад Вы писали советы про детскую обувь. Вы действительно настаиваете на том, что ребенок дома должен ходить обутый, да ещё и в жёсткую обувь?

**Ответ:** Особенность детской несформированной стопы - принимать форму поверхности, на которую она опирается. Поэтому при ходьбе по плоскому полу желательно носить обувь с высоким жестким задником. Если ребенок не хочет носить дома обувь, не настаивайте, постелите ему мягкий коврик или насыпьте камушки, пусть периодически ходит по ним, чаще водите босиком по земле, траве, песку.

Жерноклеева Виктория Вадимовна, хирург, ортопед-травматолог МЦ «Детский Доктор»



Вопрос: У дочки синехии (3,4 года). Ничего не беспокоит. Но все равно начали лечение овестинном. Немного разошлось в месте сращения половых губ, но не до конца. Больше мучали ребёнка. Она не даёт наносить это гормональное средство - только через уговоры и мамыны нервы и мучения. Подскажите, действительно ли нужно лечить синехии, если ничего не беспокоит?

**Ответ:** Действительно, синехии малых половых губ лечить следует не всегда. Если синехии незначительные и в анализе мочи нет изменений, то я рекомендую наблюдение и бережный уход за слизистой вульвы. Если возникает необходимость в лечении, то важно договориться с девочкой, недопустимо создавать травмирующую ситуацию в процессе лечения для девочки или ее родителей. В моей практике не было случаев, чтобы синехии прошли самостоятельно.

Попович Елена Николаевна, гинеколог-эндокринолог, детский гинеколог МЦ «Детский Доктор»



Вопрос: Ребёнку 1,5 года, поставили плоско-вальгусное плоскостопие. Показано ношение обуви с твёрдым задником, хождение босиком (по разным поверхностям) и массаж. Массаж - не наша тема (ребёнок активный), но ходим в бассейн. Что ещё можно сделать? И есть ли надежда на исправление?

**Ответ:** Основное в вашей ситуации – лечебная физкультура, езда на велосипеде в мягкой обуви (для тренировки мышц стопы), ношение обуви с высоким жестким задником. При регулярных занятиях и соблюдении ортопедического режима исправление возможно, но при данном диагнозе хорошим результатом будет отсутствие ухудшения.

Жерноклеева Виктория Вадимовна, хирург, ортопед-травматолог МЦ «Детский Доктор»



**Присылайте забавные высказывания ваших детей!**  
**Лучшие мы разместим в журнале!**

■ У нас в садике на новогоднем утреннике Дед Мороз:

— Здравствуйте, дети!

Дети хором:

— Здравствуйте, Вера Павловна!

■ Говорю сыну (7,5 лет):

— Саш, ты будешь писать Деду Морозу письмо?

— Зачем?

— Ты же подарок хочешь на Новый год?

— Ладно, напишу. Только тебе не покажу. Тогда посмотрим, как он выкрутится!

■ Спрашиваю у подруги, как отреагировала ее двухлетняя дочка на то, что папа принес домой новогоднюю елку:

— Ее очень возмутило, что ей не разрешают приносить с улицы даже маленькой палочки, а папе можно целое дерево!

■ Сегодня у нас был новогодний утренник.

— Раз, два, три, елочка, гори! — кричим мы.

Елочка не загорается.

Дед Мороз:

— Почему же елочка не горит?

Наверное, кто-то из вас не кричал, кто-то промолчал! Испуганный тонкий детский голосок:

— Это не я!

■ Спрашиваю сына (3 года 7 месяцев):

— Боренька, а что бы ты хотел получить в подарок от Дедушки Мороза?

— Его мешок с подарками!

■ — Семен, ты придумал, что будешь просить у Деда Мороза?

— А я ничего не буду просить...

— Как это так?

— А я лучше баловаться буду!



## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО

• На старославянском языке : которые сочиняли сценарии для детских :  
 месяц декабрь назывался «студень», : новогодних представлений.

что означало наступление холодов. :  
 • В русских народных сказках Деда :  
 Мороза называют разными именами: :  
 Мороз Иванович, Мороз Красный Нос, :  
 Зимник, Дед Трескун.

• Снегурочка, как внучка Деда Мороза, :  
 «родилась» в 50-х годах XX века. Ее :  
 образ придумали детские писатели :  
 Сергей Михалков и Лев Кассиль, :  
 которые сочиняли сценарии для детских :  
 новогодних представлений.

• В 1840 году были опубликованы :  
 «Детские сказки дедушки Иринейя» :  
 Владимира Одоевского, так Дед Мороз :  
 впервые попал на страницы книги.

• Село Щельково не случайно выбрано :  
 родиной Снегурочки: именно здесь :  
 находится музей-усадьба русского :  
 драматурга А.Н.Островского, где он :  
 написал пьесу «Снегурочка».

## ЛОР-КАБИНЕТ

**Без выходных!**  
**Возможен выезд на дом!**

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



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

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

тел. (473) 280-280-1  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)



Какой спортивный снаряд является наиболее доступным, распространенным и эффективным для домашнего использования? – Конечно, это обруч. И, кстати, он не так прост, как кажется, ведь с ним можно составить целый комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета ребенка. К тому же использование обруча в тренировках развивает вестибулярный аппарат и силу, разогревает связки, улучшает кровообращение и насыщает организм кислородом.

Поэтому предлагаем вспомнить про забытого старого друга и начать общение с ним, ведь оно может быть интересным, активным и полезным!

## Обруч дома: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

### Из истории...

Обруч впервые появился в Америке, изобрел его Артур Мерлин. Чуть позже в Болгарии обруч стали использовать в цирковом искусстве. Тогда циркачи пробовали крутить на теле сразу несколько обручей. Предложите детям поиграть в таких циркачей и выполнить комплекс упражнений с обручем!

### Правила

Для выполнения упражнений с обручем для детей применяют изделия, сделанные из пластмассы. Они более

легкие и не наносят травм детскому организму так, как это может сделать металлический или алюминиевый обруч. Обруч должен быть диаметром 55-65 см, а сечение обода должно составлять 1,5-2 см. Сначала мышцы нужно обязательно разогреть, выполнив простые разминочные упражнения.

**Наталья Мангазева**, инструктор по детскому фитнесу Бассейнов «Остров Детства», составила для вас комплекс упражнений с обручем. Итак, приступим!

1. Встаем в центр обруча, берем его двумя руками и приподнимаем до уровня пояса. Двигая туловищем, выполняем горизонтальные вращательные движения обруча на талии.



2. Обруч ставим ободком на пол перед собой, ребенок наступает двумя ногами и начинает раскачиваться из стороны в сторону, как часики.



3. Кладем обруч на пол и выполняем прыжки внутрь и наружу.







4. Ложимся на пол на живот, обруч в руках. Поднимаем руки вместе с обручем, локти отрываем от пола.



5. Обруч ставим ободком на пол и запускаем его как юлу, закрутив вокруг оси. Запрыгиваем в него, пока обруч полностью не опустился на пол.



6. Лежим на спине. Обруч находится на полу за головой. Поднимаем ноги и пытаемся дотянуться до обруча.



7. Обруч лежит на полу. Ребенок встает в середину обруча, приседает, берет его двумя руками и, вставая, поднимает обруч вверх. Не меняя положения захвата, поднимает обруч выше и выше до уровня поднятых рук над головой. Затем опускает его на пол, не меняя положения захвата рук.



*Надеемся, наши упражнения помогут разнообразить тренировки ребенка и сделать их более интересными и активными. Главное – не забывайте про заводную музыку, и тогда хорошее настроение и улыбка станут добрым спутником в ходе занятия.*

Благодарим Бассейны «Остров Детства» за предоставленный мастер-класс и Мангазеева Диму за участие в фотосессии.

## ОТКРЫТИЕ ЗАЛА ФИЗКУЛЬТУРЫ

*Остров  
Детства*

- **детский фитнес**  
*«Мама и малыш» (1,5-3 года)*
- **детский фитнес**  
*«Активный малыш» (3-5 лет)*
- **фитнес-программы для детей (от 5 лет)**
- **детский stretching**  
*«Здоровая спина+шпагат»*



Реклама

ул. Беговая, 225 б [www.островдетства.рф](http://www.островдетства.рф) тел. (473)280-280-0



## Интервью с директором регионального представительства международной компании «Вивасан» г. Воронеж Ольгой Васильевной Шерешевой.

В ноябре международная компания «Вивасан» отметила 20-летие на рынке нашего города. Согласитесь, дата, достойная уважения и говорящая о многом. Например, о том, что продукцию «Вивасан» ценят и применяют многие родители, и спрос на нее растет с каждым годом благодаря ее натуральности, безопасности и эффективности. Вместе с мамами и папами многие доктора активно используют продукты «Вивасан» в своей практике, что действительно дорогого стоит.

О причинах подобного доверия к продуктам «Вивасан» поговорим с директором регионального представительства г. Воронежа Ольгой Васильевной Шерешевой.

### Ольга Васильевна, в чем уникальность продуктов «Вивасан»?

Вся продукция «Вивасан» произведена в Швейцарии, которая известна своими уникальными природными ландшафтами, чистотой и заводами-производителями – это семейные предприятия с вековой традицией производства различных натуральных продуктов. Это рецептура, которая нарабатывается столетиями и соответствует всем жестким требованиям Евросоюза. Основное назначение продуктов «Вивасан» – профилактика, скорая помощь и реабилитация.

Также уникальность состоит в том, что все продукты «Вивасан» очень многофункциональны. Они работают в разных аспектах решения проблем. Поясню на примере напитка «Артишок» – это не только очистка печени, но и очистка всего организма (выведение вредных веществ, токсинов, мочевой кислоты). Многие практикующие врачи оценили уникальные свойства продукции и утверждают, что некоторые продукты не имеют аналогов ни в фармацевтике, ни в других компаниях, производящих подобные продукты.



### Чем же продукция «Вивасан» отличается от других марок, представленных на рынке?

Прежде всего это очень четкая и хорошо проверяемая технология производства, начиная с момента сбора природного сырья, его транспортировки, переработки, заканчивая самим производством и фасовкой. Вся информация открыта и доступна каждому человеку. Более того, продукты «Вивасан» производятся на заводах по самому жесткому стандарту мирового качества – GMP. Это стандарт технологии производства, который отслеживает всю технологическую цепочку, и конечный продукт, получаемый в ходе этой цепочки, имеет высочайшее качество. Продукты «Вивасан» не оказывают вредного влияния на организм, а полезные действия взаимно усиливаются – оказывая помощь одному органу, продукт симптоматически оказывает помощь и другому органу.



Изюминкой нашей компании является наличие целой линейки аромасел. При этом это чистейшие аромасла, которые можно применять и внутрь (а это достаточно большая редкость и говорит о чистоте масла). Справедливости ради нужно сказать, что совсем не обязательно эфирные масла принимать внутрь. Они работают прекрасно



при наружном применении. На то они и эфиры, и, как известно, они оказывают сильнейшее и очень быстрое действие. Данные масла используются в том числе для оказания «скорой» помощи – снять боли в желудке, насморк, обезболить. Многие ЛОРы, например, по достоинству оценили шикарное действие масел при работе с застарелыми процессами ЛОР-органов.



Хочу отметить также капсульные препараты: их особенность не только в том, что они обеспечивают профилактику, но и работают на решение проблемы со здоровьем. Одно из самых важных характеристик – биодоступность. Иначе говоря, активного вещества в препарате может быть много. Другой вопрос, сколько активного вещества примет наш организм. Биодоступность продуктов «Вивасан» – до 80-90%.

В линейке продуктов «Вивасан» есть также витамины, сиропы, лактобактерии, смеси масел от насморка и болезни горла и многое другое.

### **С какого возраста возможно применение продукции «Вивасан»?**

Как показывают многочисленные исследования и применение продуктов «Вивасан» на практике, некоторые из них можно применять практически с самого рождения или в первые месяцы жизни. Такие как «Артишок» и «Черника Витал» – по каплям. Есть продукты, которые показаны к применению беременным женщинам, соответственно, детки получают их, находясь в животике у мамы. Таких продуктов – единицы в нашей стране и мире.



*Продукция Вивасан соответствует не только жестким стандартам Евросоюза, но и сертифицирована по законам РФ для эффективного и безопасного использования.*

### **Центр здоровья «Вивасан»**

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

Тел. 8920-407-59-95

(провизор Севрюкова Юлия Петровна)





## Интервью с врачом-педиатром Медицинского центра «Детский Доктор» **БОЛЬШАКОВОЙ ЕКАТЕРИНОЙ АЛЕКСАНДРОВНОЙ**

**Р**асскажите читателям, что привело Вас в медицину.

Признаться честно, часто испытывала сложности с ответом на этот вопрос. Я не отношусь к той категории людей, которые с детства лечили всех своих игрушек и грезили мечтами о профессии врача, или, увидев пример из области медицины, захотели ему следовать. В моем случае все довольно просто и даже банально. Началось все с того, что в 8 классе нам предстояло выбрать предварительный профиль для дальнейшего обучения. Я выбирала между физико-математическим и химико-биологическим классом и в итоге как-то интуитивно подала документы в химико-биологический класс. Этот, казалось бы, интуитивный выбор решил всю мою дальнейшую жизнь, чему я очень рада. Чем дальше я погружалась в химико-биологические науки, тем яснее я осознавала, что сделала правильный выбор.

**Ч**ем, по Вашему мнению, врач-педиатр отличается от врачей других специальностей?

Педиатр прежде всего должен быть добрым человеком. Ведь детей трудно обмануть показной вежливостью и притворной внимательностью, они очень чутко воспринимают любую фальшь. Куда молодым родителям обратиться, если их малыш заболел? Никто, кроме педиатра, не сможет им качественно помочь: разобраться в симптомах и причинах, поставить точный диагноз, назначить необходимое лечение и дать рекомендации по созданию условий для скорейшего выздоровления и для профилактики болезней. Самое главное направление в медицине – это профилактика. В педиатрии она наиболее актуальна.



Большинство взрослых болячек имеет корни в детстве. И это огромная ответственность, поскольку от качества работы педиатра будет отчасти зависеть не только здоровье конкретного ребенка, но и нации в целом.

**С**лучается, дети боятся врачей. Как Вы добиваетесь доверия своих маленьких пациентов?

Лечение детей требует не только высокой квалификации и практического опыта, но в первую очередь большого терпения и умения учесть индивидуальные особенности каждого ребенка. Дети до 6 лет относятся к младшей группе, от 6 до 12 лет – к старшей. Детей в возрасте 3-5 лет особенно трудно лечить. Если удалось завоевать доверие ребенка, то лечение его не будет слишком трудным. Имеет значение первое впечатление, которое врач



производит на ребенка, а также обстановка в клинике. Я всегда стараюсь подружиться с ребенком, привлечь его к активной помощи в осмотре, дать поддержать фонендоскоп или другой инструмент, завязываю разговор об интересующих его вещах в медицинском кабинете. Полезно похвалить ребенка, это средство сильно действует на всех детей. С детьми более старшего возраста надо подчеркивать их «взрослость».

**Самые частые заблуждения родителей, с которыми Вам приходится сталкиваться в силу своей профессии...**

**– Когда режутся зубки, у ребенка поднимается температура?**

Научные исследования, проведенные в данной области, не выявили никакой связи между прорезыванием зубов и появлением высокой температуры. Если у вашего ребенка режутся зубки и одновременно поднимается температура, необходимо проверить, какие еще причины могут ее вызвать. Это верно и для диареи, появление которой тоже часто связывают с прорезыванием зубов у новорожденного.

**– Использование подгузников вредно для детей?**

Безопасность памперсов определяется многочисленными клиническими испытаниями на аллергенность,

токсичность, мутагенность и прочий потенциальный вред для мальчиков и девочек. Однако большую роль играет подход самих родителей: подбор правильного размера и своевременная смена переполненного подгузника, гигиена мальчика или девочки при перемене трусиков и регулярные воздушные ванны.

**– Чем раньше учить малыша использовать горшок, тем быстрее он научится это делать?**

Чтобы процесс приучения к горшку проходил быстро и легко, родителям следует опираться на метод, «ориентированный на ребенка». Он учитывает степень зрелости центральной нервной системы. Согласно литературным данным, здоровый ребенок достигает необходимой физиологической зрелости в среднем в возрасте от 18 до 24 месяцев.

**Очень хочется посоветовать родителям не доверять непроверенным данным, которые они черпают из Интернета. При возникновении любого вопроса, касающегося здоровья ребёнка, его обучения, развития обязательно проконсультируйтесь со специалистами в данной области. И не забывайте самое главное: ваш ребёнок уникален, и он не должен подходить ни под какие стандарты!**

## ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
 НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- Приём педиатра 7 дней в неделю
- Всегда на месте дежурный педиатр
- Прививки
- Справки в школу и детский сад

Работаем 1 января!



Разделение потоков  
«здоровый - больной  
ребёнок»

Реклама

Медицинский центр «Детский Доктор» ул. Хользунова, 60-б тел. (473) 280-280-1 www.детдоктор.рф	Медицинский центр «Детский Доктор Плюс» ул. Беговая, 2/3 тел. (473) 280-280-1	Медицинский центр «Детский Доктор» Ленинский проспект, 34 тел. (473) 280-280-1
--	---	--



# Развиваем произвольное внимание детей с помощью игры

**В**нимание – это психический процесс, позволяющий нам сосредотачиваться и концентрироваться на окружающих предметах и явлениях. В психологии выделяют три вида внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное. Непроизвольное не отличается ни постановкой цели запомнить, ни приложением усилий. Произвольное, напротив, характеризуется постановкой цели запомнить и сознательным применением усилий воли для запоминания. Послепроизвольное произрастает из произвольного: становясь привычным, усилие воли перестаёт быть в тягость.

Для того чтобы ребенок успешно развивался, ему необходим хороший уровень развития произвольного внимания. Его простейшая форма начинает активно развиваться примерно в 2-3 года. К 4-5 годам ребёнок под руководством взрослого уже способен выполнять довольно сложные инструкции, а к шести годам ребёнок уже способен направлять свое внимание, следуя собственной инструкции. Волевые процессы развиваются в возрасте 6-7 лет.



В отличие от непроизвольного внимания, произвольное внимание - не продукт созревания организма, а результат общения ребенка с взрослыми. Когда родитель называет и показывает ребенку предмет, выделяя его тем самым из среды, происходит перестройка внимания. Достаточный уровень произвольного внимания способствует более успешному развитию речи, ребенок становится более усидчивым, сконцентрированным, улучшается память, восприятие. Для развития произвольности внимания отлично подойдут различные игры:

## «Найди свой цвет»

**Цель:** совершенствовать восприятие цвета и пространства; развивать произвольное внимание, координацию движений.

**Оборудование:** игровые модули разных цветов.

**Содержание:** играющие делятся на команды, каждая команда строится вокруг модуля своего цвета. По сигналу ведущего дети произвольно перемещаются по залу, выполняя различные движения. По

команде ведущего «Найди свой цвет!» дети должны быстро построиться вокруг своего модуля.

## «Не пропусти животное»

**Цель:** формирование внимания, развитие скорости реакции.

**Содержание:** зачитывается список слов. Задача детей - хлопнуть в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. В другой раз можно предложить, чтобы дети вставали



начинают движение в другую сторону. Направление меняется после каждого сигнала. Если ребенок запутался и ошибся, он выходит из игры и садится на стул в комнате. Игра заканчивается, когда в ней остаются 2-3 ребенка. Они объявляются победителями, и им все хлопают.

каждый раз, когда услышат слово, обозначающее растение. Затем возможно объединение первого и второго задания.

### «Нос-пол-потолок»

**Цель:** развитие зрительного и слухового внимания.

**Содержание:** ведущий называет в разном порядке слова: «нос», «пол», «потолок» и совершает соответствующие движения: дотрагивается пальцем до носа, показывает в потолок и в пол. Дети повторяют движения. Затем ведущий начинает путать детей: продолжает произносить слова, а движения делать то правильно, то неправильно (например, при слове «нос» показывает в потолок и т. д.). Дети должны не сбиться и показывать правильно.

### «Зеркало»

**Цель:** развитие волевого (произвольного) внимания.

**Содержание:** дети идут по кругу, друг за другом, держась за руки. По сигналу ведущего («Стоп!») останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются на 180 градусов и

*С помощью таких игр ребенок будет с интересом развиваться! А в компании других детей это будет еще веселее и эффективнее!*

**Цыкова Анна Александровна,**  
психолог-дефектолог ЦПППР «Остров Детства»

## Развивать ребенка - это просто!

Флама

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



Центр психолого-педагогической помощи и развития  
"Остров Детства"



адрес: Ул. Вл. Невского, 38/3,  
Тел. 280-14-08  
[https://vk.com/ostrov\\_detstva\\_vrn](https://vk.com/ostrov_detstva_vrn)  
[@ostrov\\_detstva\\_vrn](mailto:ostrov_detstva_vrn)





# Отлучение от груди: рекомендации психолога

**Г**рудное вскармливание – это важный фактор физического и психического развития малыша.

После рождения у ребенка меняется режим питания: и если в утробе он получал питательные вещества через пуповину, то теперь ему приходится прикладывать усилия. Мало привлечь внимание мамы, надо еще и активно сосать грудь, чтобы получить пищу, так как само молоко не льется.

В норме ребенок получает удовольствие от грудного вскармливания, а у естественной настроенной матери молоко приходит тогда, когда ребенок испытывает чувство голода.

Но еще грудное вскармливание – это первая форма общения матери и ребенка. Во время сосания груди малыш получает удовольствие от общения, чувство насыщения от процесса кормления. Грудь мамы обладает теплом, определенным запахом, что дает ребенку чувство безопасности и защищенности, а тактильные ощущения играют важную роль в психическом развитии малыша.

В среднем кормление грудью оптимально продолжать до 1 года (+/- 2-3 месяца). Это связано с тем, что к году ребенок становится более активным, а значит, ему нужна более питательная пища. К тому же, у ребенка уже есть зубы и он может осваивать новую еду.

Важным моментом является еще и то, что умение жевать и координировать движения языка и челюсти способствует активному развитию речевого аппарата.

В целом, когда у ребенка полный рот зубов, и он может есть пищу с общего стола, то грудное вскармливание уже не нужно.



На самом деле удовольствие от кормления получает не только малыш, но и мама. И чаще всего к моменту отлучения от груди принять этот факт сложнее женщине. Как показывает практика, дети намного лучше справляются с завершением грудного вскармливания.

Поэтому когда вы, дорогие мамы, решили сворачивать грудное вскармливание, начинать прежде всего надо с себя. На консультациях мамы часто рассказывают мне о том, какое это необыкновенное чувство - кормить ребенка, быть для кого-то столь значимым человеком, а еще это просто удобно! Но чтобы завершить кормление грудью важно быть внутренне уверенной в правильности своего решения.

Очень часто грудное вскармливание превращается в универсальный способ решения множества проблем ребенка: расстроился, хочет внимания мамы, злится, испуган, хочет кушать и пр. В этом случае важно отследить, когда малыш просит грудь, и попытаться дать ему то, что он хочет, другими способами.

Когда малыш голоден, посадите его за большой стол вместе со взрослыми. Для детей всегда интересно, что едят взрослые. Наверняка вы обращали внимание, что детям нужна еда именно из вашей тарелки. Пользуйтесь этой возможностью, насколько вам позволит ваше собственное воображение.



Если ребенок расстроен, напуган или злится, то говорите с ним об этом. Можно попробовать его переключить на что-то другое. Он уже стал взрослее, а значит, способен воспринимать более зрелые способы успокоения, чем грудь мамы. Комментируйте ему его чувства, учите его с ними справляться. Обязательно похвалите ребенка, когда он успокоится.

Если малыш хочет вашего внимания, то уделите его в течение дня. Берите ребенка на руки, играйте с ним, сажайте на коленки, обнимайте своего малыша. Все это способствует тому, что ребенок получает новый опыт близкого общения с мамой.

Не следует отлучать ребенка от груди в период, когда малыш кусает грудь (этот момент является естественным в процессе развития малыша). Так как ребенок может связать отлучение от груди с реакцией мамы на его акты агрессии. В дальнейшем это может



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

привести к тому, что воспитательные меры со стороны родителей он будет воспринимать в негативном ключе.

*Безусловно, каждая мама сама принимает решение о завершении грудного вскармливания. Но не стоит затягивать с отлучением от груди, так как после 1,5 лет ребенка сложнее убедить в необходимости отказаться от кормления.*

*Если вы чувствуете, что самостоятельно не справляетесь, и ситуация усугубляется, то следует обратиться за консультацией к специалисту.*

## ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

Реклама

- *младенческие сложности (проблемы грудного вскармливания; отлучение от груди)*
- *приучение к горшку*
- *проблемы с едой у детей всех возрастов*
- *нарушения сна, отлучение ребёнка от совместного сна*



**ДЕТСКИЙ  
ДОКТОР**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

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

тел. (473) 280-280-1  
[www.detdoktor.rf](http://www.detdoktor.rf)



*Рождение ребенка – это большая радость для всей семьи. Но так случается, что родители разводятся и несут разное бремя ответственности за ребенка. В связи с этим возникает множество вопросов о дальнейшей жизни ребенка, его содержании и оформлении множества документов. Сегодня разбираемся в некоторых тонкостях, которые помогут решить возникающие проблемы. С уважением, Певнева Наталья, юрист*

*тел.: 8-952-554-80-27*

*эл.почта: [svoyurist@mail.ru](mailto:svoyurist@mail.ru)*

*<https://vk.com/club147403478>*

[Здравствуйте! Мы собираемся в ближайшем будущем расписаться. У меня есть младшая дочь, у которой в свидетельстве о рождении про черк, папы нет. Мой будущий муж хочет ее удочерить. Что для этого необходимо?](#)



Есть два способа: удочерить или признать отцовство. Проще, конечно, в административном порядке установить отцовство. Для этого необходимо подать совместно заявление в органы ЗАГС о том, что муж признает ребенка своим и просит установить в отношении него отцовство. На основании заявления органы ЗАГС вносят запись об отцовстве в свидетельство о рождении ребенка.

Второй способ – удочерить. Для этого способа будет необходимо обратиться в суд с соответствующим заявлением с привлечением органов опеки и попечительства.

[Здравствуйте! Ребенок учится в ВУЗе на платном отделении. Как получить налоговый вычет за обучение?](#)

Для получения налогового вычета необходимо направить в ФНС заявление с приложением документов: декларация 3-НДФЛ, справки 2-НДФЛ, договор с образовательным учреждением, документы, подтверждающие лицензирование образовательного учреждения, документы по оплате обучения, документы, доказывающие родство и возраст ребенка, который не может превышать 24 года.

При подаче документов нужно помнить о том, что срок для получения вычета составляет три года за каждый год обучения. В ФНС подается пакет документов за каждый год отдельно.





*Здравствуйте! Ситуация такая: исполнительный лист на взыскание алиментов находится у судебных приставов, его вернули с последнего места работы бывшего мужа в марте. С этого момента он нигде не работает, алименты не платит. Что я могу сделать в сложившейся ситуации?*

В первую очередь необходимо проверить работу приставов-исполнителей: написать заявление о предоставлении сведений о ходе исполнительного производства и выяснить, были ли приняты меры по поиску иных доходов должника, помимо официальной заработной платы. Если мер никаких предпринято не было, можно направить начальнику ФССП жалобу на бездействие сотрудника, чтобы инициировать такой поиск и наложить взыскание на иные доходы должника.

Если меры предприняты были, но не дали результата, нужно обращаться в суд для установления взыскания алиментов не в долевом отношении к заработной плате, а в твердой денежной сумме. Тогда, вне зависимости от официального дохода, должник будет обязан уплачивать алименты в размере, установленном судом. Однако этот способ имеет один недостаток: если у бывшего супруга появится официальный заработок, сумма алиментов не увеличится.

И в том, и в другом случае пристав-исполнитель обязан будет предпринять меры для взыскания алиментов путем обращения взыскания на его имущество.



*Здравствуйте! Расскажите, пожалуйста, как сменить фамилию ребенку 7 лет без согласия отца. На руках есть справка о задолженности по алиментам от приставов.*

Согласно ст. 59 Семейного кодекса Российской Федерации изменить фамилию ребенку в возрасте до 14 лет в случае, если родители ребенка проживают раздельно и родитель, с которым проживает ребенок, желает присвоить ему свою фамилию, возможно, но орган опеки и попечительства разрешает этот вопрос в зависимости от интересов ребенка и с учетом мнения другого родителя.

При этом согласие второго родителя при наличии фактов, подтверждающих уклонение родителя без уважительных причин от воспитания и содержания ребенка, не требуется.

Чтобы изменить фамилию ребенка, необходимо обратиться с заявлением в органы опеки и попечительства для получения разрешения, а после получения разрешения – в ЗАГС с соответствующим заявлением.

Займет смена фамилии и получение нового свидетельства о рождении два месяца. Один месяц – срок выдачи разрешения на смену фамилии, второй месяц – выдача нового свидетельства о рождении. Размер госпошлины при получении нового свидетельства – 650 рублей.





## ТВОРИМ ВМЕСТЕ!

*Какой самый лучший подарок? – Подарок, в который ты вложил частичку своего тепла! Таковым, без сомнения, является подарок, сделанный своими руками. С помощью нашего простого мастер-класса вы сотворите стильное новогоднее украшение в технике декупаж – мы задекорируем свечу и сотворим подвеску на ёлку. И, конечно, как любой другой, наш мастер-класс можно и нужно проводить вместе с детьми, и тогда получившиеся творения не только украсят ваш дом, но и станут памятными новогодними сокровищами.*

# Новогодний подарок в технике декупаж



**Нам понадобится:**

- клей ПВА
- свеча белая парафиновая
- кисточки (тонкая и средняя)
- салфетка в новогоднем стиле
- акриловые краски любых цветов, подходящих под выбранный мотив
- заготовка из гофрокартона любой формы (у нас просто круг)
- ленточки для декорирования
- блестки

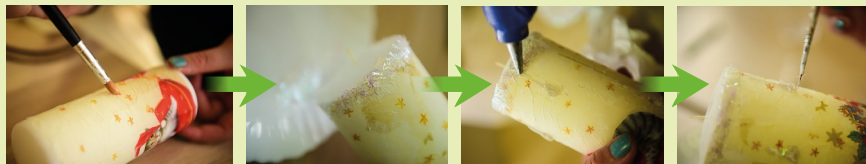
### ШАГ 1

Берем салфетку и отрываем с оборотной стороны белую часть, чтобы остался только слой с рисунком. Мочим среднюю кисть и проводим ей по контурам рисунка салфетки, который будем использовать для декорирования. Контур размягчается, и просто вырываем нужные картинки руками. Делаем так, а не вырезаем ножницами, чтобы избежать четких краев рисунка.



### ШАГ 2

Берем свечу, прикладываем к ней выбранный мотив салфетки и проходим клеем ПВА, разведенным наполовину водой, поверх салфетки, приклеивая ее таким образом к свече. После нанесения оставляем свечу сохнуть. На края свечи кисточкой наносим клей ПВА и сверху присыпаем блестками. С помощью термопистолета делаем застывшие «капельки», затем с помощью клея вновь наносим блестки.





**ШАГ 3** Приступаем к подвеске на ёлку. Берем заготовку из гофрокартона, покрываем белой акриловой краской, даем высохнуть. После высыхания прикладываем мотив салфетки и проходим сверху кисточкой, используя клей ПВА, разведенный наполовину водой. Начинаем это делать с центра изображения, постепенно переходя к краям. Сушим. Проходим края заготовки акриловой краской, подходящей по цвету (у нас 2 слоя – ореховая и сверху белая). Кладем на просушку.



**ШАГ 4** Приступаем к декорированию подвески. Кисточкой наносим на край клей ПВА (неразведенный водой) и сверху присыпаем блестками. Излишки блесков потом можно просто стряхнуть после высыхания. К подвеске приклеиваем бантик.



Вот и готов наш теплый подарок, который доставит удовольствие и в процессе создания, и во время дарения! Королевство праздников «Трон» поздравляет всех с наступающими новогодними праздниками и желает самых душевных выходных с близкими!



Благодарим Королевство праздников «Трон» за предоставленный мастер-класс.

## НОВОГОДНИЕ ЁЛКИ

- Интерактивное представление
- Новогодняя фотозона и профессиональный фотограф
- Мастер - класс
- Снежное шоу от Снегурочки
- Подарок из рук Деда Мороза

"Новогодняя сказка с Домовенком" (1,5-4 года)

28, 29, 30 декабря и 3, 4, 5 января

"Новогодняя миссия "Приручи Дракона" (5-7 лет)

29, 30 декабря и 3, 4, 5 января



Б. Победы, 50 В

Т. 280-28-30,

8908-134-45-98

@tron\_vrn

[https://vk.com/tron\\_vrn](https://vk.com/tron_vrn)

[www.праздникдетский.рф](http://www.праздникдетский.рф)

Реклама



*Впереди длительные праздничные выходные, а это значит, что вопрос приготовления вкусностей для семьи актуален как никогда. Пусть эти блюда будут не только аппетитными, но и полезными!*



## Картофельные крокеты с сыром

**Р**азминаем картофель, лепим шарики, кладём внутрь кусочек сыра, обваливаем в сухарях, кладем в холодильник примерно на 15 минут, далее отправляем в разогретую до 200° духовку на 15 минут.

**Вам понадобится:**

- картофель отварной 5 шт.
- сыр
- панировочные сухари



**Виктория Буглеева,**  
27 лет.

Я мама, и, благодаря декрету, я открыла для себя новые возможности, которые связаны с кулинарией. Я люблю готовить правильные блюда, так как слежу за здоровьем своей семьи. Рецептами вкусных и полезных блюд я делюсь в личном блоге, посвященном правильному питанию.

*Буду рада новым гостям на моей страничке в Инстаграм*  
@bugleevavictoria

## Быстрая ПП-пицца на сковороде

**Вам понадобится:**

**Для основы:**

- 2 яйца
- 2 ст. л. йогурта без сахара (можно взять ряженку или сметану)
- 2 ст. л. рисовой муки
- 1/3 ч. л. разрыхлителя
- щепотка соли
- специи (например, итальянские травы)

**Для соуса:**

- 2 ст. л. йогурта без сахара
- щепотка соли
- итальянские травы
- немного молотого чёрного перца
- 1 ч. л. томатной пасты без сахара

**Для начинки:**

- курица на гриле
- томаты
- сыр
- итальянские травы
- лук



**И**нгредиенты для основы смешиваем, выливаем массу на разогретую сковороду, уменьшаем огонь, закрываем крышкой и ждём, пока основа схватится. Смешиваем ингредиенты для соуса. Обильно смазываем основу соусом. Выкладываем начинку. Дайте волю своей фантазии, это могут быть курица на гриле, томаты, сыр, итальянские травы, лук. Доводим до готовности с закрытой крышкой на медленном огне до расплавления сыра.





### Вам понадобится:

- тонкий лаваш 1 шт.
- сезонное яблоко 1 шт.
- груша 1 шт.
- творог 100 г
- 1 яйцо
- 1 ст. л. меда
- 30 мл молока
- корица, ванилин и другие пряности

## Полезный штрудель на скорую руку

**Н**арезаем грушу и яблоко на маленькие кубики. Выкладываем фрукты на сковороду, добавляем воду и пряности. После отправляем на плиту томиться на медленном огне 15-20 минут. Пока ждём фрукты, отделяем белок от желтка. Белок, творог и мёд смешиваем в однородную массу. Через 20 минут разворачиваем лаваш, кладем на него творожную массу и пряные фрукты. Заворачиваем лаваш, как на шаурму. Смешиваем желток с молоком в пропорции 1:1 и наносим на верхнюю часть нашего штруделя. Кладем штрудель на противень и помещаем в предварительно разогретую до 180° духовку на 20-30 минут.

*Приятного аппетита!*

## Яблочные оладьи

### Вам понадобится:

- очищенное яблоко 130 г
- яйцо 1 шт.
- кефир 2 ст. л.
- мука рисовая 60 г
- щепотка соли
- щепотка корицы
- щепотка ванилина
- подсластитель по вкусу (~1/3 ч. л. «Фитпарад 7»)
- 0,5 ч. л. разрыхлителя

**О**чищаем яблоко от кожуры и семечек, натираем на мелкой терке. Получается яблочное пюре. Добавляем все остальные ингредиенты и тщательно перемешиваем.

Тесто получается густое, как на обычные оладьи. Разогреваем сковороду, не смазываем маслом! Кладем примерно 1 ст. л. теста на каждую оладушку. Готовим оладьи на небольшом огне под крышкой с двух сторон.



 @bugleevavictoria



**Помоги Деду Морозу обуться.  
Объедини одинаковые ботинки в пары,  
раскрась каждую пару своим цветом**



# Раскрась картинку



## Найди отличия



# Вырежи и расставь от маленького до большого





**Найди двух одинаковых снеговиков.  
Соедини их линией так, чтобы не  
задеть других снеговиков. Чем другие  
снеговики отличаются от этих двух?  
Сосчитай, сколько снеговиков  
смотрят влево, а сколько вправо**



## Найди 10 отличий



# Пишем письмо Деду Морозу

ДОРОГОЙ  
ДЕДУШКА МОРОЗ!



Blank lined area for writing the letter.



# Как написать письмо Деду Морозу?

**1. Обязательно поприветствуй Дедушку. Можно написать в письме «Здравствуй, Дедушка Мороз!», «Доброго здоровья, Дедушка Мороз!» или просто «Привет, Дедушка Мороз!».**



**2. Расскажи немного о себе. Представься, скажи, сколько тебе лет и в каком городе ты живешь. Поведай Дедушке, что тебе нравится, что интересного происходило у тебя в этом году. Поинтересуйся здоровьем Дедушки Мороза. Вежливо будет поблагодарить его за прошлогодние подарки.**



**3. Опиши несколько своих хороших поступков за прошедший год, свои мечты или даже, может быть, секреты.**



**4. А теперь самое время просить подарок и загадывать желание! Это не обязательно должно быть что-то большое и слишком дорогое. Ограничься списком из двух или трех подарков. Подумай о родных и близких. Пожелай что-нибудь хорошее для них.**



**5. В конце письма поздравь Дедушку Мороза с наступающим Новым годом и Рождеством. Пожелай ему «Доброго здоровья», «Счастья», «Снежной зимы», «Быстрых коней», «Затейливых чудес». Напиши свое имя.**

**Адрес:** 162390, Вологодская обл., Великий Устюг, Октябрьский пер., д. 1А, Деду Морозу





# Нарисуй, что зайчики нашли под подушкой и раскрась картинку



*Пройди лабиринт,  
и ты узнаешь, кому  
достанется конфета*



## Раскрась картинку



Сосчитай, сколько подарков  
в каждом мешке Деда Мороза.  
Найди и обведи в кружочках  
нужные цифры





# Новогодние загадки

Жил я посреди двора,  
Где играет детвора,  
Но от солнечных лучей  
Превратился я в ручей.



Снеговик



Сани

Они летят быстрее ветра,  
И я лечу с них на три метра.  
Вот мой полет закончен. Хлоп!  
Посадка мягкая в сугроб.

В лесу родилась елочка,  
Она перед тобой.  
Верхушку мы украсили красивою...



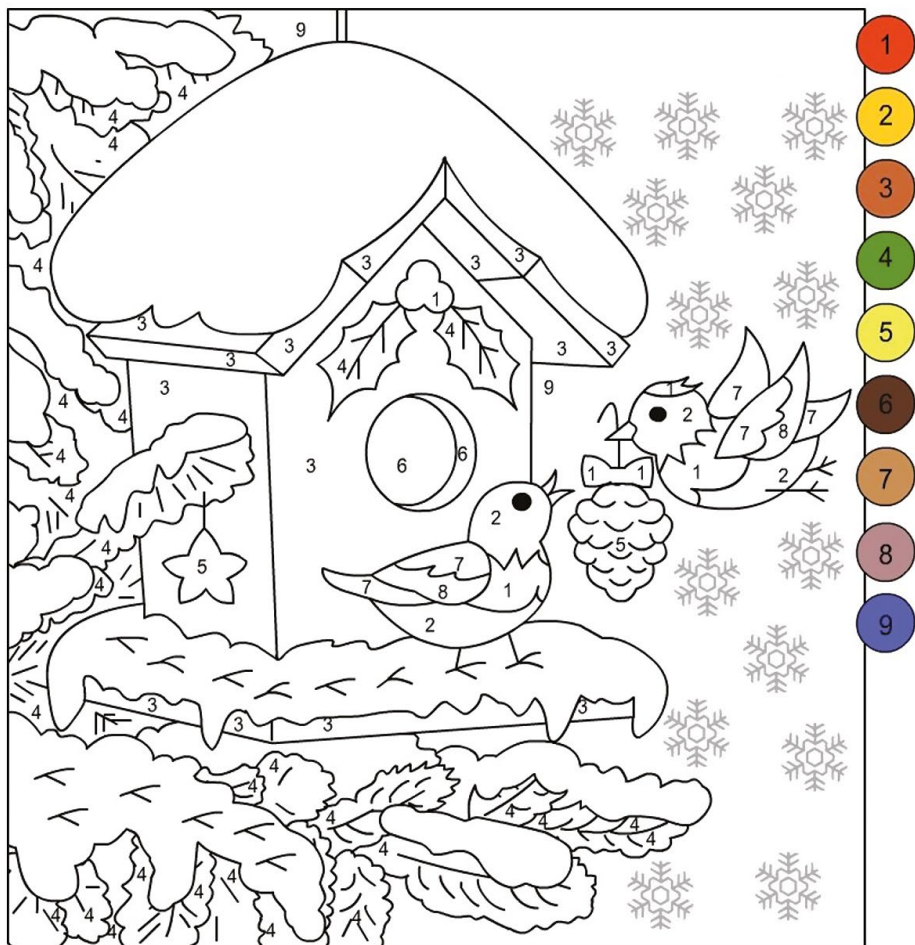
Звезда



Маскарад

В хороводе пёстрых красок  
Персонажи разных масок  
Веселятся и кружат.  
Что за праздник?

# Раскрась картинку по цифрам



# Вырежи бирочки и используй их для своих подарков



# Помоги Мишке добраться до старта





# Найди тень



# Новогодние скороговорки

*Белый снег, белый мел,  
Белый заяц тоже бел.  
А вот белка не бела -  
Белой даже не была.*



*У водоёма растёт ёлка,  
У ёлки колкая иголка.  
Под ёлкой в норке живёт ёж  
- Его руками не возьмёшь.*

*У Вари на бульваре  
Варежки пропали.  
Воротилась Варя  
Вечером с бульвара,  
И нашла в кармане  
Варежки Варвара.*



*На улице Снеговик,  
снеговикова жена,  
снеговиковы детки.  
А мне не до Снеговика,  
не до снеговиковой жены,  
не до снеговиковых деток.*

*Развивайся  
вместе с нами!*

Медицинский центр  
**ДЕТСКИЙ  
ДОКТОР**

*Родителям*

ДЕКАБРЬ 2019

№ 18

• *Раскраски*

• *Загадки*

• *Логические  
упражнения*

**Занимательные игры  
и упражнения для детей**