

Слово мамам

# СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

Маленькая Полина с завидным для ясельников постоянством ходит в наш детский сад. Сюда она попала по примеру старшей сестры Ксении, которая теперь учится во втором классе и тоже очень редко пропускает занятия.

## Не надо укутывать

Врачи без сомнений и колебаний выписывают этим девочкам справки. «Мы анализы даже не сдаем», – поясняет мама Снежана Вотникова. – «В медицинских карточках моих детей страницы чистые. А справки нам нужны, чтобы отправиться на отдых в лагерь или пойти в бассейн». Молодая мама не понаслышке знает о пользе воды. Снежана – тренер-преподаватель по плаванию спорткомплекса «Олимпийский» с 14-летним стажем. Старшая Ксения в раннем детстве много болела, в основном, простудными заболеваниями. Не избежала этой участи и младшая Полина. Спортсменка Снежана, будучи ребенком, тоже часто и долго болела, поэтому ее родители решили отдать девочку в спорт. Также поступила и сама Снежана со своими детьми: «Специально не закалываю. Бывает, конечно, в душе воду похолоднее на несколько секунд включаю. Это стресс для организма – все поры открываются, кровообращение усиливается. И сразу в теплое полотенце! Здорово!»

Девочки в семье Вотниновых обожают воду и готовы плескаться в ней день и ночь. Расстраиваются, когда мама идет



в бассейн без них, на работу. Кстати, принцип выбора одежды для улицы в семье Вотниновых прост: «что на себя, то и на детей», и никаких укутываний. Этим летом сложно пришлось, говорит Снежана, погода за окном преподносит сюрпризы: с утра холодный ветер, днем жарко. Поэтому и теплых вещей в шкафчике Полины, конечно же, прибавилось. Глава семейства Павел вообще на температуру не обращает внимания ни на улице, ни дома. Говорит, коммунальные службы приучили отключениями тепла в квартире. Сильный папа тоже занимается спортом, любительским. И, вроде бы не деревенские, а такие закаленные

эти горожане Вотниковы! Все дело в уверенности, с которой родители следуют здоровому образу жизни и, сами не замечая того, закаляются.

## Почему закаленные не болеют?

Закаливание происходит различными способами, в том числе и переменной температурой воды и воздуха. Вода обладает более сильным действием на организм, чем воздух. Так, действие воды с температурой около 26 градусов приравнивается к действию воздуха с температурой около 5 градусов (!). В бассейнах поддерживается средняя темпе-

ратура от 25 до 28 градусов. У незакаленного человека простуда возникает быстрее, чем у закаленного. Происходит это так: сосуды носоглотки от переохлаждения суживаются и кровоток ухудшается. Вообще вирусы могут проникнуть в организм только при нарушении кровообращения, особенно верхних дыхательных путей. К тому же возникают вторичные инфекции, когда вирусы-паразиты размножаются внутри клетки, которая неизбежно погибает и на ее месте появляются бактерии. Поэтому простудные болезни затягиваются и возникают вновь и вновь. С закаленным человеком такого не случается.

Закаливание с детского возраста повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость. Дети, которые не находились на грудном вскармливании, то есть были лишены естественной защиты от вирусов, особо нуждаются в закаливании. Конечно, лучше начинать с рождения. Но если этот момент упущен? Не расстраивайтесь – начинать закаливание можно в любом возрасте!

## Осторожно с первой нагрузкой!

В нашем детском саду малышей закалывают в бассейне, начиная с полоскания ног в воде. Дальше – больше. За этим процессом неуклонно следят медицинские работники. Родителям же нужно поддерживать закаливание, следуя простым рекомендациям или основным правилам.

Самое сложное – установить первую нагрузку для малыша. Она должна быть не сильной (стрессовой), но эффективной. Потому что стресс, как известно, подавляет иммунитет. Помните – холодной водой надо обливать только теплого ребенка! Снижать температуру нужно постепенно, на 1-2 градуса. Контрастный душ рекомендуют детям с двух лет. Чтобы ребенок не боялся, проводите процедуру в виде игры. Не затягивайте процесс, чтобы малыши не замерз. И не перегревайте на солнце. Любые продолжительные воздействия вредны.

## Малыш-«капуста»

Старайтесь выбирать одежду и обувь по погоде. Есть простой принцип «капусты»: надевайте на ребенка на одну вещь больше, чем на себя. Малыша-«капусту» можно будет легко раздеть, если температура воздуха повысится. А если станет холоднее, он не замерзнет, потому что в многослойной одежде лучше сохраняется температура за счет проникновения воздуха между слоями ткани. Предпочтительнее натуральные ткани. Ну, и конечно же, будьте постоянны. В закаливании важна систематичность, специалисты считают, что прерывать его не стоит даже на время недомогания. Главное, закалывающие факторы всегда под рукой и доступны каждому. Делайте это всей семьей, как Вотниковы.

Мама Снежана приглашает осенью всех детей в бассейн, где в «лягушатнике» им так весело, даже без родителей! Кто знает, может они вырастут не просто закаленными, а настоящими спортсменами.

Светлана СТОЛЯРОВА.

## «МЫ НЕ ЛЯЖЕМ СПАТЬ, ПОКА НЕ ПОЧИТАЕМ»

Когда мой малыш был совсем маленьким, я пыталась научить его рвать бумагу на кусочки, так как прочитала, что детям это очень нравится. Сын удивленно на меня посмотрел и не нашел в таком занятии ничего интересного. Так из одного листочка и не порвал...

За свою маленькую жизнь он не испортил ни одной книжки. А читать я ему начала с шести месяцев. Уже тогда было видно, что мой ребенок ярко выраженный холерик, жизнерадостный и активный мальчик, я не поспевала за ним, когда он научился ползать. Когда брала сынишку на колени и читала ему красочную книгу – в эти моменты я по-настоящему отдыхала. Айдарик внимательно слушал мой голос, и я видела, что это ему нравится.

Когда мне надо было приготовить еду, я раскладывала ему на диване все имеющиеся в доме книги и спокойно уходила. Сын тихонько «шел» от книжки к книжке и с живым интересом разглядывал картинки. Удивительно быстро Айдарик научился переворачивать страницы. Может

быть, именно поэтому он заговорил раньше своих сверстников, и уже в годовалом возрасте в его лексиконе были такие слова: дети, цыпочки (птички), собака. Еще мой малыш любит словотворчество, например, грудь (а кормила я его до двух лет) он называл «нягой».

После года ему очень понравилась такая игра: самому говорить окончания строчек детских стихов. Он любил слушать и проговаривать вместе со мной ритмичные стихи Корея Чуковского. В два года сын влюбился в творчество веселого Даниила Хармса, а в три – стал поклонником Самуила Маршала.

Сейчас Айдаруку пять лет, и он знает, что перед сном я обязательно буду ему читать. Книгу он выбирает сам. Сейчас его любимая история «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мне бы хотелось более теплых, добрых сюжетов, но «давить» на сына, навязывать ему свое мнение я не хочу и не буду.

Зухра ВАЛИШИНА  
(группа №8).



## Моему сыну

Мы пуповиной были связаны с тобою,  
Ты жил во мне, тобою я жила.  
Я понимала, что теперь нас стало двое,  
И с нетерпением рождения я ждала.

Осенней ночью, звездною такою,  
Родился ты, желанный и родной.  
И небо разразилось синевой,  
Когда вдвоем остались мы с тобой.

Мне материнство Богом лишь дано,  
Его не может каждый испытать.  
И если свыше мне разрешено,  
«Спасибо, Господи», – хочу сказать.

И смысл жизни сразу изменился,  
И многое ушло на задний план.  
Мир ярким светом озарился,  
Расставив чувства по местам.

Я по утрам спешу с тобою в садик,  
Тобой живу и на тебя молюсь.  
Мы иногда и спорим, и не ладим,  
Но больше всех люблю тебя, клянусь.

Хочу быть мамой, другом и сестрою.  
Хочу, чтоб вырос Человеком ты.  
И чтобы ни случилось, я – с тобою,  
Ты – жизнь моя, любовь, мои мечты.

Ольга Банникова – мама Никиты Горячева.



# АФИША НА ИЮЛЬ

## Шапито-цирк «Спутник» Парк «Победа»

2, 4, 5 июля  
«Цирковое лазерное шоу» (Росгосцирк, г. Москва).

Начало в 19.00.

## Органный зал

1 июля  
Органный вечер. Играет Владимир Хомяков (г. Челябинск).

Начало в 18.30.

## Парк Победы

12 июля  
Праздничная программа, посвященная Дню рыбака.

Начало в 16.00.

17 июля  
Праздник листвы «Петров день». Концертно-игровая программа народного фольклорного ансамбля кряшен «Карендэшлэр».

Начало в 17.00.

## Городской культурный центр «Эврика»

16 июля  
«Пусть всегда будет солнце» – игровая программа, конкурс рисунков.

## Площадь, ул. Центральная

31 июля  
Традиционный праздник «Встреча коренных челнинцев».

Начало в 17.00.

## Площадь на берегу реки Мелекески

5 июля  
Народный обрядовый славянский праздник Иван Купала.

Начало в 16.00.

## Музей истории города

- В течение месяца
- Работа постоянной экспозиции «История города с древнейших времен до современности».
  - Тематические экскурсии по разделам экспозиции: «Археология. Волжская Булгария», «Палеонтология. Животный мир Прикамья», «Камазовский зал: веги строительства и освоение мощностей «КАМАЗа». «Возведение Нового города и его развитие».
  - Работа выставки «Краски лета» (ДДТ №15).
  - Обзорные и тематические автобусные экскурсии по городу (по заявкам).

Время работы:  
с 9.00 до 17.00.

Вся афиша – на нашем сайте [detsad34.ru](http://detsad34.ru)



## Концертный зал им. С. Садыковой

3 июля. Премьера для детей. Театр кошек Юрия Куклачева «Кошкин дом». Начало в 16.00 и 17.00.

7 июля. Концерт посвященный 10-летию молодежного центра «Идель» «Яшьләрнеке яшьләрчә» (г. Казань). Начало в 19.00.

# ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!



## Бульвар Энтузиастов

2 июля  
Концерт «Очаруй меня лето» с участием творческих коллективов ДК «Энергетик».

Начало в 18.00.

7 июля  
Концертная программа с участием учащихся ДМШ №6. Р. Ахмедов – соло на саксофоне, флейте; Э. Левша – бардовские песни, романсы.

Начало в 18.00.

9 июля  
Концертная программа «Ах, лето...», солисты ГКЦ «Эврика».

Начало в 18.00.

14 июля  
Выставка работ учащихся детской художественной школы №1.

Начало в 18.00.

16 июля  
Концертная программа солистов ансамбля «Задорн», «Калинушка».

Начало в 18.00.

21 июля  
Концерт учащихся и преподавателей детской музыкальной школы №1.

Начало в 18.00.

23 июля  
Концерт театра танца «Булгары», оркестра народных инструментов и солистов.

Начало в 18.00.

28 июля  
Концерт учащихся духового отделения детской музыкальной школы №2.

Начало в 18.00.

30 июля  
Концерт джазового оркестра «Визит» – «Любимые мелодии».

Начало в 18.00.

## Картинная галерея

1 июля  
Беседы на фоне выставок о творчестве Веры Игнатьевны Мухиной (1889-1953 гг.), русского скульптора.

1-21 июля  
Творчество учащихся учебных художественных заведений.

10 июля  
Беседы о творчестве Сергея Тимофеевича Коненкова (1874-1971 гг.), русского скульптора.

19 июля  
Беседы о творчестве французского художника Эдгара Дэга.

23 июля  
Открытие юбилейной выставки члена союза архитекторов России Рината Сафиуллина.

Начало в 16.00.

23-31 июля  
Архитектурные проекты юбилейной выставки члена союза архитекторов России Рината Сафиуллина.

В течение месяца  
Персональная выставка члена союза художников РТ Ришата Гумерова (г. Альметьевск). Живопись.

Выставки набережно-челнинских художников (живопись, графика).

Экскурсии, беседы, лекции, викторины на фоне всех выставок на татарском и русском языках.

## Кофейня «Кофе in»

Меню для маленьких звезд с иллюстрированной мультяшной книжечкой-раскраской и бланком для детского рисунка.

Обед «Очаровашка» (рулетки из ветчины с дольками помидора, спагетти со сливками и сыром, грушевый пирог, напиток на выбор).

Обед «Солнышко» (салатик из курочки, болгарского перца, яблочка, яйца и майонеза, шашлык из курочки с веселыми мордашками, напиток на выбор).

Каждое воскресенье с 12.00 до 15.00 вас ждут клоуны, конкурсы, призы, мультфильмы (все предлагаемое бесплатно, вход в том числе).

Комплексный детский обед: 230-250 руб.

Адрес: пр. Х. Туфана, д. 42/02, тел. 52-38-39, желательно бронировать заранее.