

НОЯБРЬ 2005

специальный журнал для мам и пап

МОЙ РЕБЕНОК®

Издательский дом „Бурда“

КУРОЧКА
АЯЯ



СЮРПРИЗ

Сказка
для вашего
малыша
внутри
журнала

Как удобнее кормить?

5 лучших поз

Первый год: все успехи грудничка

Что он умеет?

Волшебные кубики

Научите кроху читать по Зайцеву



ISSN 1606-8734



9 771606 873053

Пора заняться

Эти веселые упражнения — самая лучшая и эффективная гимнастика и для малыша, которому необходимо физическое развитие, и для мамы, которая заботится о своей фигуре

Осваивать йогу можно самостоятельно по книге или видеокассете. А чтобы ребенок вам не мешал, приобщайте его к своим занятиям. С таким напарником осваивать новое дело легче и веселее. Полторагодовалый малыш вполне способен выполнить несложные асаны, а некоторые из них он сделает лучше вас. Не верите? Проверьте: сядьте на пол и наклоняйте туловище вперед до тех пор, пока не обхватите ладонями пальцы ног, теперь наклоните голову вперед и коснитесь ею прямых коленей, задержитесь в этой позе несколько секунд — не сгибая коленей и не отрывая локтей от пола. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь и примите поздравления: только что вы кое-как, но все же выполнили йоговскую асану под названием „Пасчимотана”. Тяжко? А теперь попросите малыша повторить. Удивлены, насколько он легко складывает свое тельце пополам — ему „Пасчимотана” далась гораздо проще. Дети гиперпластичны, почему бы не использовать ранний возраст для поддержания и развития этой способности. Почти все дети (в отличие от взрослых) легко садятся в позу „лотоса”. А эта поза развивает суставы, гармонизирует распределение энергии в теле, успокаивает нервную систему.

Давайте просто веселиться!

Наша цель — не вырастить из чада йога, а приучить его к физическим нагрузкам, развить гибкость, укрепить позвоночник, да и просто повеселиться. Потому что малыши обожают кого-нибудь изображать, а если к их любимому занятию подключится мама и будет превращаться то в „кобру”, то в „корзиночку” — это

ЙОГОЙ

же супер! А самое интересное в совместных занятиях йогой, что мамино тело становится живым трансформером: то это „домик” (можно спрятаться), то „лабиринт” (можно полазить), то горка (можно скатываться). Именно эта игра увлекает малютку более всего.

Когда малыш освоит позы и будет знать их по названиям, предложите ему: „Давай сначала ты сделаешь „корзиночку” и покачаешь в ней куклу, а потом я сделаю „корзиночку” и покачаю в ней тебя”. Покачаться в маме? Здорово! Или: „Давай ты сделаешь „горку”, а мои пальчики с нее покатаются, а потом я сделаю „горку”, и ты с нее покатаешься”. Вы играете с малышом, его мышцы развиваются, а ваши жиры сжигаются. И не гонитесь за результатом — важен сам процесс. Пусть критерием оценки будет не умение двухлетки скручиваться в асаны, а его хорошее настроение и ваша грациозная фигура. Итак, вы готовы? Мы предложим несколько упражнений, а вы сами выбирайте: какие из них у вас получатся, а какие из них полюбит малыш. Будьте уверены, польза от каждого — несомненная. Ребеночку сложно объяснить, как нужно правильно дышать во время выполнения упражнений, потому что следите за своим дыханием, а малыша даже не просите об этом.

И, конечно, ему сложно выговаривать мудреные имена йоговских асан, поэтому придумайте для них простые названия — „кошечка”, „мостик” и т.п.

◆ „Кошечка”

Встаньте на колени, упершись руками в пол. Прогибайте спину, опуская поясницу, а голову поднимая вверх, затем выгибайте спину, делая ее полукруглой, и опускайте голову. Повторите 4–6 раз.

Малышу. Ребеночку можно сказать, что мы показываем ласковую и сердитую кошечку.

Забава. Выполняя „кошечку”, вы можете быть для ребенка и „домиком”, и „лабиринтом” — пусть полазит под вами, между рук, между ног, вдоль и поперек. Можете стать „заборчиком” — пусть тренируется перелезть через него. А можете — „лошадкой”: малыш на ней покатается.

Польза. Очень полезное упражнение для мышц спины, особенно для поясницы.

◆ „Кобра”

Лягте на пол лицом вниз, положите руки рядом с плечами и упритесь ладонями в пол. Сделайте вдох и медленно поднимайте голову, а затем верхнюю часть туловища как можно выше, прогибаясь назад. Задержитесь в этом положении несколько секунд и с выдохом вернитесь в исходное положение.

Малышу. Попросите ребенка показать, как кобра поднимает голову.

Забава. Пусть малыш сядет вам на спину, возьмется за плечи и покатается на „кобре”.

Польза. Поза повышает внутрибрюшное давление, оздоравливает все органы живота, укрепляет мышцы спины, устраняет искривление позвоночника.

◆ „Корзиночка”

Лягте на пол лицом вниз. Во время вдоха протяните руки назад и обхватите обе лодыжки. Максимально прогните спину и задержитесь в этом положении, можно слегка покачиваться. Дышите равномерно и с выдохом вернитесь в исходное положение.

Малышу. Предложите ребенку сделать „корзиночку”, чтобы покачать в ней любимую игрушку.

Забава. Пусть малыш заберется в вашу „корзиночку”, а вы покачайте его.

Польза. Упражнение оказывает тонизирующее действие на эндокринные железы, в том числе на щитовидную, улучшает деятельность мозга. Укрепляются позвоночник и все нервные центры. И это лучшее упражнение для похудения.

◆ „Дерево”

Встаньте прямо. Положите левую ногу на правое бедро. Вытяните руки над головой, соединив их ладонями, и хорошо потянитесь. Через несколько секунд поменяйте ноги.

Малышу. Пусть кроха покажет, какое высокое стройное дерево растет у дома, как оно тянется ветвями к солнышку. Если ему сложно сохранять равновесие, пусть держится за вашу ногу.

Полезные новости

ОТ KRAFT

Каждая мама хочет, чтобы ее ребенок вырос здоровым и крепким. Мы стараемся давать нашим детям только все самое лучшее. Но всегда ли мы учитываем при этом специфику детского организма?

Определяя рацион ребенка в возрасте до 14 лет, необходимо помнить, что его организм вовсе не уменьшенная копия взрослого! Очень важно учитывать особенности детского питания, ведь именно в детстве закладываются основы крепкого здоровья и формируются пищевые привычки и пристрастия, которые ребенок пронесет через всю дальнейшую жизнь.

Занятия в школе, музыка, уроки английского, спортивные секции, домашние задания — ребенку приходится нелегко, а ведь надо выполнять еще и главную задачу — расти! Потребность детей в некоторых жизненно необходимых организму веществах иногда выше, чем у взрослых. Все мамы заботятся о том, чтобы дети питались правильно и были обеспечены витаминами, но, к сожалению, часто упускают из виду, что минералы — макро и микроэлементы — не менее важны для здоровья ребенка.

Одним из самых важных макроэлементов, несомненно, является кальций. Всем известно, что кальций необходим для активного роста, крепких костей и здоровых зубов. Но это еще не все его полезные свойства! Кальций помогает предупредить или смягчить аллергические реакции, которым так часто подвержены дети в раннем возрасте, обеспечивает нормальную работу мышечной и нервной систем.

А вот недостаток кальция в рационе ребенка может привести к неприятным последствиям: повышенной раздражительности, быстрой утомляемости, ослаблению защитных сил организма, ломкости ногтей, пониженной свертываемости крови.

Этих проблем можно избежать, включив в рацион ребенка продукты, богатые кальцием. Как известно, кальция много в молочных продуктах, в том числе в сыре. Недавно на российском рынке появился новый продукт — плавленый сыр KRAFT. Он отличается удивительно нежным сливочным вкусом и при этом обогащен кальцием. Каждая порция сыра KRAFT содержит 25% рекомендуемой дневной нормы потребления кальция, или столько, сколько целый стакан молока (200 мл).

С новым сыром KRAFT так легко организовать правильное питание ребенка, необходимое для его быстрого роста и активного развития.



Коровы Знают точно — Сыр KRAFT Полезный очень!

товар сертифицирован



„Корзиночка”

станьте „мостом” для него или „лабиринтом”. Затем опустите руки и упритесь плечами в пол — станьте „горкой” для своего ребенка. С такой он еще не катался!

Польза. Развивает гибкость, отлично укрепляет мышцы бедер.

◆ „Кузнечик”

Лягте лицом вниз, чтобы лоб касался пола. Руки, сжатые в кулаки, находятся рядом с бедрами. Вдохните, задержите дыхание и, упираясь руками в пол, поднимите вытянутые ноги как можно выше. Зафиксируйте позу на несколько секунд, затем с выдохом вернитесь в исходное положение. Сложно поднимать обе ноги? Поднимайте их поочередно.

Малышу. Предложите ребенку показать кузнечика — как он сидит на травинке и вытягивает ножки.

Польза. Эта поза хорошо стимулирует внутренние органы, благотворно влияет на работу кишечника, очищает почки.

◆ „Скрутка” (или „спиралька”)

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Подтяните правую ногу так, чтобы бедро прижалось к животу. Перекиньте правую ногу через левую и поставьте ее ступней на пол рядом с левым бедром. Плечи и голову максимально разверните вправо. Правую руку вытяните за спиной, а левую разместите за правым коленом. Дышите равномерно. Недолго посидев, вернитесь в исходное положение, поменяйте ноги и повторите упражнение, разворачивая корпус влево.

Малышу. Предложите малышу поиграть в „спиральку”. Сначала вы его „закручиваете” в разные стороны, потом он вас.

Польза. Эта асана исправляет сколиоз, благотворно влияет на нервную систему. Оказывает лечебное и омолаживающее действие на весь организм.

◆ „Растяжка” (или „лебедь”)

Опуститесь на левое колено, выставите правую ногу вперед так, чтобы голень приняла вертикальное положение. Выдыхая, перенесите тяжесть тела с левого колена на правую ногу, опускаясь, пока свисающие по бокам руки не коснутся пальцами пола. Спину держите прямо. Задержитесь на 5 секунд и со вдохом вернитесь в исходное положение. Повторите с другой ноги.

Малышу. Скажите ребенку: „Покажи, как грациозно плавают лебеди в воде”. Если у вас дочка, то предложите ей побыть Царевной Лебедь.



„Верблюд”

Польза. Поза способствует физическому и душевному равновесию.

◆ „Верблюд”

Опуститесь на колени и сядьте на пятки, ноги держите вместе. Взявшись руками за лодыжки, как можно выше поднимайте поясницу и таз. Спина прогибается, а голова опускается. Задержитесь секунд на 5–10. Вернувшись в исходное положение, наклонитесь вперед.

Малышу. Попросите кроху показать, какой у верблюда горб на спине. Поддерживайте ребенка за спинку, когда он будет прогибаться.

Забава. Будьте „домиком”, пусть малыш „в вас” немного поживет.

Польза. Развивает гибкость и укрепляет позвоночник.

◆ „Мостик” (или „горка”)

Сядьте, расставив ноги, руками упритесь в пол за спиной. Во время вдоха приподнимите поясницу как можно выше над полом. На выдохе опуститесь на пол и вернитесь в исходное положение.

Малышу. Скажите: „Сделай „мост”, я прокачу под ним машину”.

Забава. Катайте машинку под „мостом”-малышом, а потом сами



„Горка”



„Кобра”

Забава. Станьте „лебедем“ и покатайте на себе своего „лебеденка“ — пусть он сядет на вашу вытянутую назад ногу.

Польза. Упражнение развивает гибкость всего скелета — это необходимо вашему малышу. Препятствует отложению жира на бедрах — а значит, пригодится вам. Развивает равновесие — также не помешает вам.

◆ „Березка“

Эта поза хорошо известна, еще ее называют „свечкой“. Лягте на спину. Вдохните и поднимайте прямые ноги. Затем, помогая руками, поднимайте туловище, пока оно не примет вместе с ногами вертикальное положение. Подбородок плотно прижмите к груди, дышите равномерно и оставайтесь в этой позе до ощущения напряжения. В конце медленно опустите на пол туловище и ноги. Несколько секунд полежите, чтобы восстановилось кровообращение.

Малышу. Попросите ребенка показать, какая стройная березка „во поле стоит“. Если ребенок еще мал или „березка“ у него не получается стройной, помогите ему, придерживая за ноги. Потяните осторожно его за ноги вверх — получится стойка на голове.

Польза. Эта поза приносит неоценимую пользу для кровообращения, обмена веществ и живости ума. Разгружается сердце, поток свежей крови заполняет и очищает легкие и все органы верхней части тела. Кроме того, „березка“ избавляет от варикоза и геморроя — для кого-то после родов это становится

„Плуг“



„Скрутка“



актуальным. Омолаживает весь организм, повышает умственные способности. Если ребенок будет делать эту позу 3 раза в день, то его умственное и физическое развитие будет на высшем уровне.

◆ „Плуг“

Лягте на спину, вытяните руки вдоль бедер ладонями вниз. Поднимайте прямые ноги, заводя их за голову, чтобы пальцы ног коснулись пола, дышите равномерно. Зафиксируйте на 10–15 секунд и вернитесь в исходное положение.

Малышу. Объясните крохе, что такое плуг, для чего он нужен, покажите его сами, а потом попросите, чтобы ребенок повторил.

Забава. Находясь в этой позе, можно поиграть в прятки, поскольку лицо оказывается спрятанным под ногами. Малыш с удовольствием скажет вам: „Ку-ку“, раздвинув ваши ноги, а потом сам будет „открывать и закрывать“ свои ножки, как шторы, пряча и показывая свое сияющее личико.

Польза. Упражнение благотворно влияет на весь позвоночник, снимает усталость, восстанавливает

нормальное положение позвоночника в случае его смещения. У детей исправляется искривление позвоночника.

Эта поза не позволяет откладываться жиру, омолаживает всю систему желез, активизирует деятельность мозга и излечивает заболевания, связанные с недостаточным кровоснабжением головного мозга, делает тело гибким.

◆ „Бревнышко“

Лягте на спину. Закройте глаза, дышите медленно, постепенно расслабляйте все мышцы, начиная со ступней и заканчивая мышцами лица. Несколько минут такого отдыха могут заменить час сна. Эта поза выполняется последней. Малышу можно просто сказать: „Давай полежим спокойно, не двигаясь, будто бревнышки“.

Польза. Это упражнение обеспечивает максимальную расслабленность, потому что расслабление в такой же степени необходимо для развития мышц, как и тренировка. Нервная система получает полноценный отдых, кровообращение приходит в абсолютное равновесие.

Конечно, знатоки могут возразить: такое занятие сложно назвать йогой, где важно уметь концентрироваться, работать с сознанием. В нашем случае название — это не главное.

Главное, что занятие полезно для тела и для ума, для мамы и для малыша, эффективное и веселое. Хотите, назовем его а-ля йога вместе с малышом!

Анастасия Краснощек
В статье использованы материалы книги „Йога день за днем“, Сельвараджан Есудиан