

Как рыбки в воде

Раннее плавание становится всё популярнее

Юлия ВИШНЯКОВА

Они ещё не умеют толком ходить, а уже весело ныряют под воду, открыли глаза и надув щёчки, уверенно продвигаются вперёд. Благодаря тренду на раннее плавание сегодня в Свердловской области растёт новое поколение «водолавающих» детей.

Зачем?

И педиатры, и инструкторы по плаванию не устают повторять, что основная цель раннего прихода в бассейн — это не подготовка к Олимпийским играм, а оздоровление.

Мы рекомендуем мамам походить с ребёнком в бассейн в случаях, если к этому есть показания, например, гипотонус или гипертонус, дисплазия тазобедренных суставов, кривошея, ДЦП. Плавание станет хорошей поддержкой физического развития для детей, рождённых с малым весом, оно улучшает сон и аппетит. В целом вода — это прежде всего закалка, а о её пользе рассказывать не надо. Правда, у раннего плавания есть и свои противопоказания, например, пороки сердца, сердечно-сосудистая недостаточность. В любом случае нужна предварительная консультация врача, — замечает педиатр Ирина Бучельникова.

По словам Юлии Горбуновой, инструктора по грудничковому плаванию при одной из екатеринбургских поликлиник, малыши, занимающиеся в бассейне, почти не болеют, и даже в период зимних карантинов бассейны при поликлинике работают в обычном режиме.

Конечно, некоторые дети на первых порах ведут себя капризно, и мамы быстро сворачивают эксперимент. Большую роль играет и регулярность занятий. Но положительные отзывы от мам всё равно больше. Так, Мари-



Максим Гришин начал учиться плавать в возрасте трёх месяцев, занимался раз в неделю. По наблюдениям родителей, за два месяца у малыша улучшилась общая координация движений, мышцы стали менее напряжёнными, а после занятий ребёнок спал крепким сном

на Пушкарёва начала ходить в бассейн с дочкой, когда той исполнилось два месяца: — Я сама обожаю воду с детства, но плавать научилась лет в 18, поэтому хотела, чтоб мои дети не боялись воды. Уже после нескольких занятий я чувствовала прогресс в развитии дочки, мышцы окрепли, улучшился сон. Дочери в бассейне сразу стало комфортно, нырять она научилась быстро. А я во время таких занятий могу хоть немного расслабиться и сменить обстановку.

Где и за сколько?

Найти место в Екатеринбурге для занятий плаванием с малышом несложно. Детские бассейны существуют при некоторых детских поликлиниках, при больших бассейнах, на базе центров раз-

вития, открываются они и как самостоятельный объект. Мы нашли более 10 адресов. Первое, что бросается в глаза, это достаточно большой разброс цен. Самым бюджетным вариантом станут бассейны при поликлиниках на улицах Дагестанской, на 8 Марта и на Опахинской. К слову, чтобы поплавать в этих бассейнах, не обязательно быть прикрепленным к конкретной поликлинике. В среднем за одно занятие здесь придётся отдать около 450 рублей, при покупке абонемента выйдет дешевле. Дороже обойдутся занятия при больших бассейнах (занятия для малышей есть при бассейне «Кристалл», «Юность», «Верх-Исетский»); в среднем около 600 рублей за занятие. Самыми дорогими станут занятия

при детских центрах развития: цены здесь варьируются от 700 до 1 000 рублей за занятие.

Важно знать, что не везде есть программы и условия для новорождённых. В спортивном центре «Верх-Исетский» пояснили, что из-за отсутствия маневр и пеленальных столик маме будет очень нелегко справиться с ребёнком, поэтому здесь занимаются детки от года. Детский бассейн «Калининец» работает с малышами от двух лет.

В области цены значительно ниже. К примеру, в Нижнем Тагиле занятия для малышей до трёх месяцев в бассейне при детской городской больнице будут стоить 350 рублей, а детки с трёх месяцев смогут поплавать за 250 рублей. В Серове це-

ИСТОРИЯ ВОПРОСА

История современного грудничкового плавания началась в 1939 году в Австралии, когда в семье супругов Тиммерманс родилась дочь Андреа. Чтобы облегчить жизнь ребёнка во время жары, Клар Тиммерманс стала принимать ванны вместе с малышом, когда той было всего три недели. Через несколько недель привыкшего к воде, брызгам, волнам и движению воды ребёнка родители стали брать в бассейн, где работали преподавателями по плаванию. Занятия имели успех. Позже Клар Тиммерманс стала проводить уроки, на которых обучала мам взаимодействию с детьми в воде. В нашей стране активное развитие раннего плавания началось в 70-е годы прошлого века, в 90-е годы это движение стало угасать. Сегодня же малышковое плавание вновь вошло в моду.

Почти во всех бассейнах требуют примерно одинаковый список медицинских справок, необходимых для начала занятий. В самом развёрнутом варианте он выглядит так: для ребёнка — справка от педиатра, соскоб на энтеробиоз, для мамы — соскоб на энтеробиоз, справки от терапевта, дерматолога и от гинеколога, ксеркопия флюорографии.

Заниматься с малышами можно и дома: примерно до пяти месяцев им будет достаточно места в обычной ванне. Для первого раза на дом можно вызвать инструктора. Необходимые видеоуроки есть и в Интернете.

Как и когда?

Сами занятия в воде длятся не более 30 минут. Обычно инструктор проводит небольшую разминку, затем идёт ряд упражнений на плавание и ныряние. Без ныряния в раннем плавании никак.

К занятиям плаванием с малышами до 3 лет подойдёт девиз: «Чем раньше, тем лучше». И основано это в первую очередь на том, что примерно до трёхмесячного возраста у ребёнка ещё не угасли плавательные рефлексы,

благодаря которым он автоматически задерживает дыхание при погружении в воду и способен самостоятельно передвигаться в воде. Собственно, всё «обучение» плаванием на первом году жизни малыша сводится к тому, чтобы поддержать этот рефлекс и постепенно в процессе занятий развить его в устойчивый навык. Поэтому оптимальным сроком начала занятий считается возраст от 10-14 дней (когда заживёт пупочная ранка) до 3 месяцев. Однако начать заниматься можно и позднее. Просто если вашему малышу исполнилось больше трёх месяцев, придётся заново учить его задерживать дыхание при погружении в воду. Так как у малышей очень кратковременная память, то для поддержания полученных навыков необходимо посещать бассейн хотя бы два раза в неделю, — рассказывает инструктор по грудничковому плаванию Юлия Горбунова.

По её словам, особенность раннего плавания — в индивидуальном подходе. Причём подход этот нужен и детям, и мамам:

— Часто с малышами приходят мамы, которые сами не умеют плавать или просто неуверенно чувствуют себя в воде: у них у самих руки трясутся, и дети это чувствуют. А детям важно мамино спокойствие и мамина уверенность.

ВАЖНО

В бассейнах для малышей особый упор делают на чистоту и безопасность воды: по словам администраторов, хлорируют воду по минимуму, а основная очистка происходит за счёт обработки ультрафиолетом

Здесь много разделов, где можно найти рекомендации, которые будут полезны в разных сферах семейной жизни. Но большинство поднимается там касается психологических вопросов, например, с помощью каких игр можно преодолеть детские страхи, что делать, когда подросток грубит или как лечить мужскую депрессию после ухода жены.

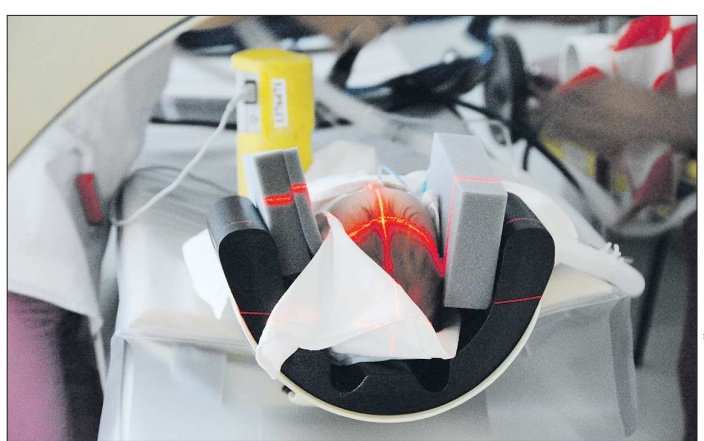
Этот сайт в большей степени для молодых семей, которые планируют иметь ребёнка, ждут, когда малыш появится на свет или совсем недавно дождался этого события. Здесь много медицинских советов, например, как следить за здоровьем во время беременности и после родов. А также практические рекомендации, допустим, какие вещи нужно взять с собой в роддом.

На этом ресурсе можно найти множество развивающих игр для детей: кроссворды, лабиринты, раскраски, «одевалки», «обводилки». А также рекомендации, как научить детей делать всевозможные поделки из бумаги, из пластилина и других материалов. Здесь также множество детских стихов и сказок.

Сайт посвящён детям в возрасте от нуля до трёх лет. Здесь не только советы докторов и психологов. Также молодые мамы делятся личным опытом, к примеру, как совместить заботу о ребёнке с работой на дому, или как всё успеть, когда в доме грудничок.

Здесь, помимо простых советов, обсуждаются сложные вопросы, например, стоит ли обучать ребёнка на дому или как связаны между собой гиперактивность и дефицит внимания. Родители активно общаются на форуме этого сайта, задают вопросы и делятся советами.

Елена АСРАМОВА



Современная медицинская техника позволяет наиболее точно диагностировать заболевания у детей

Дети стали реже болеть

Алёна ХАЗИНУРОВА

Общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет за последние пять лет немного снизилась. В 2015 году маленькие свердловчане стали болеть на 3,2 процента реже, чем в 2014-м. Информация об этом содержится в докладе главного педиатра министерства здравоохранения Свердловской области Любови Маламовой.

Чаще всего у детей до 14 лет наблюдаются болезни органов дыхания (1161,4 промилле — то есть случаев за год на тысячу детей данной возрастной группы). Врачи объясняют это в первую очередь высокой распространённостью респираторно-вирусных заболеваний в сезонные подьёмы — осенью и весной. Вместе с тем в сравнении с 2014 годом данный показатель снизился на 1,9 процента.

Из всего списка болезней за 2015 год выросло только количество случаев заболеваний крови и кровеносных органов (на 3,6 процента), системы кровообращения (на 6,2 процента), болезней нервной системы (на 0,7 процента) и костно-мышечной системы (на 1,8 процента). Также чаще стали травмироваться и получать травмы — на 2,6 процента и больше появилось малышей с врождёнными аномалиями — на 4,8 процента. Количество остальных заболеваний уменьшилось.

Показатель первичной заболеваемости у детей в воз-

расте до 14 лет (то есть болезней, выявленных у ребёнка впервые) составил за 2015 год 1699,8 промилле, что на 5,3 процента ниже, чем в 2014 году.

В структуре общей заболеваемости на первые места у подростков (15-18 лет) среди неинфекционной патологии выходят болезни глаза и его придаточного аппарата, болезни костно-мышечной системы, мочеполовой системы, органов пищеварения, а также травмы и отравления, — отметил главный педиатр министерства здравоохранения Свердловской области Любовь Маламова. — Последние две позиции обусловлены, к сожалению, чаще встречающимися девидантными формами поведения у детей от 15 до 18 лет.

Всего свердловские медики за 2015 год осмотрели более 755 тысяч детей. В результате более чем 40 тысячам из них были назначены дополнительные консультации и диагностические исследования, около 110 тысяч ребят получают необходимое лечение в амбулаторных условиях и в условиях дневного стационара. И более чем 37 тысячам юных свердловчан рекомендованы реабилитационные мероприятия.

Медики отмечают, что несмотря на некоторые улучшения показателей по основным классам заболеваний, из года в год продолжают расти так называемые «профессиональные» болезни школьников — болезни глаза и костно-мышечной системы.

Семилетний екатеринбуржец удивил Галкина

Татьяна СОКОЛОВА

Саша Черемных побывал на шоу «Лучше всех!» Максима Галкина. Второклассник справился с головоломками и кроссвордом быстрее ведущего, чем заслужил признание звезды. Но, оказалось, что решение логических задач у Черемных — дело семейное, да и в телешоу они участвуют уже не впервые.

Любитель головоломок

При встрече с нами Саша скромно улыбается и понахально неохотно рассказывает, как прошли съёмки передачи. Но вскоре мальчик признаётся — Галкин подавался.

— В решении кроссворда — точно, если бы он подумал, то тоже справился бы, — уверен Саша. С головоломками тут дело обстоит немного иначе. Дело в том, что второкласснику они были уже знакомы, а ведущему нет — редактор проекта «Лучше всех!» выбрал их из тех, что привёз с собой мальчик из Екатеринбурга. Тем не менее Саша действительно любит головоломки, логические задачи и отлично с ними справляется.

— Первые простенькие головоломки он начал решать, наверное, когда ему был год, — рассказывает мама Саша Наталья Налимова. — Это у нас семейно. Я сама увлеклась интеллектуальными играми с детства. В студенческие годы вместе с будущим мужем ездили на соревнования по головоломкам. Поэтому прослушавшись к ним интерес у сына мы не удивились.

Больше всего Саше нравятся головоломки, где нужно составить симметричную фигуру, но и от других он не отказывается, готов любую свободную минутку посвятить разгадыванию логической задачки. А по вечерам и по выходным они всей семьёй играют в настольные игры. Что, по мнению мамы Натальи, полез-



Настольные развивающие игры — одно из любимых занятий семьи Черемных

СПРАВКА «ОГ»

Шоу «Лучше всех!» с участием Александра Черемных вышло в эфир «Первого канала» 20 ноября. Ведущий представил Сашу как «самого известного кроссвордиста Свердловской области, любителя головоломок и сложных конструкторов». Екатеринбургский мальчик решил головоломку и кроссворда быстрее, чем Галкин, который не удержался и пошутил: «Я понял, наше шоу называется: «Знай своё место, Максим». Кстати, в съёмках шоу «Лучше всех!» принял участие и ещё один маленький свердловчанин — трёхлетний Артём Булатов из Полевского, но передача с ним пока не вышла в эфир.

но не только для развития детей, но и для климата в семье.

Участвовать в шоу — легко

На съёмки в Москву Черемных ездили всей семьёй. Заявку на участие в шоу подавали на обоих детей — у Саши есть сестра Алиса, на год его старше. Она тоже любитель головоломок и хороша в хореографии. Но редактор передачи выбрал мальчика. Поэтому теперь Алиса тоже хочет гленибуть поучаствовать.

— Это очень полезно для личного опыта ребёнка: в Москву съездить, побывать на телевидении, увидеть, как это всё делается изнутри, себя показать и познакомиться с другими талантливыми ребятами, — считает папа Виталий Черемных.

Более того, папа и мама Саши и Алисы сами уже были на телевизионных шоу. Началось всё с передачи «Кто хочет стать миллионером?», в которой 12 лет назад участвовали оба родителя. Наталья тогда удалось выиграть 32 тысячи рублей. Недавно её пригласили продемонстри-

ровать свои умения в проекте «Дивные люди» на канале «Россия 1», где она за минуту запомнила 33 слова и на память смогла вписать их в кроссворд.

— А потом я узнала, что есть детское аналогичное шоу, и вместе с детьми мы решили, что надо съездить, — говорит Наталья. — Считаю, что не стоит бояться участвовать. Некоторые думают, что нужно кому-то заплатить или быть сверхчеловеком. На самом деле главное — просто захотеть. Подать заявку и рассказать в ней о своих умениях. А редакторы проекта уже сами придумают, как это продемонстрировать интересно зрителям.

Ребёнок выбирает сам

Вернулся Саша с шоу с медалью «Лучше всех!», которую ему вручил Максим Галкин. Но, несмотря на многочисленные вопросы одноклассников и внимание местных СМИ, звездой себя он не считает и расслабляться не собирается. Планы у него глобальные — он хочет стать учёным-изобретате-

ВАЖНО ДЛЯ РЕГИОНА

Минюст поможет неплательщикам?

Министерство юстиции Российской Федерации разрабатывает новый законопроект для защиты прав кредитора и должника при взыскании долга в виде жилища.

Поводом для работы над законопроектом стало постановление Конституционного суда РФ, согласно которому кредиторам запрещается взыскание по исполнительным документам жилища должника. Речь идёт о ситуации, когда жилище для проштрафившегося и его семьи является единственным пригодным местом для постоянного проживания.

КС указал, что законодательство предостигает определить пределы действия такого запрета, чтобы обеспечить соблюдение прав как кредитора, так и должника. Минюст РФ намерен привести в соответствие с этим постулатом положения Гражданского процессуального кодекса РФ и закона «Об исполнительном производстве». Поправки положительно скажутся и на взыскании долгов со злостных неплательщиков алиментов, и на обеспечении несовершеннолетнего ребёнка жильём при разводе родителей.

Татьяна СОКОЛОВА

ЛАЙФХАК

Кулинарам на заметку

У каждой хозяйки или хозяйна в запасе есть несколько секретов приготовления блюд. Здесь мы собрали несколько необычных, но действенных советов, которые пригодятся на кухне.

● Если добавить в кастрюлю со сваренными макаронами ложку подсолнечного масла и хорошо перемешать, макароны не будут слипаться. Тот же эффект будет, если добавить ложку масла в воду в конце варки макарон. На вкус блюда это никак не повлияет. Работает этот совет и при варке риса.

● Если вы не хотите использовать слишком много растительного масла при жарке чего-либо на сковороде, но совсем без него жарить не получается, можно применить следующую хитрость. Накрутите на бутылку с маслом распылитель и сбрызгивайте из него сковородку. Этого будет достаточно для того, чтобы продукты не прилипали к поверхности.

● Если хранить картофель вместе с яблоками, то картошка не будет прорастать. А вот бананы, наоборот, стоит держать подальше от яблок. Если положить их в одну ванну, то бананы быстро потемнеют и переспеют. Хотите сохранить бананы свежими надолго — обмотайте корешок связки скотчем или пищевой плёнкой.

● Отделение для овощей в холодильнике можно застелить вафельным или бумажными полотенцами. Они будут впитывать лишнюю влагу, которая, как правило, и становится главной причиной быстрой порчи плодов.

● Чтобы не портился сыр, его края стоит смазать сливочным маслом. Кстати, если мягкие сорта сыра не поддаются терке, можно поместить кусок в морозилку на несколько минут. Он затвердеет, не будет прилипать к терке и станет более рассыпчатым.

● Вместо непозволительной для организма соли зачастую можно использовать лимонный сок. Он может стать пикантной заправкой для салатов, овощного рагу или рыбы. А чтобы выжать из лимона как можно больше сока, перед этим его стоит немного помять и покатыть по столу. Тогда волокна внутри разорвутся и сок будет выдвигаться гораздо проще.

● Если вы испекли торт, разрешили его, но не смогли съесть целиком за один раз (что случается довольно часто), то сохранить нарезку свежими вам поможет обычный хлеб. Прикрепите к нарезанному торту небольшие кусочки хлеба с помощью зубочисток. Тогда черстветь будут они, а вот лакомство останется нежным ещё долго.

Алёна ХАЗИНУРОВА

* Полезный совет, маленькая хитрость