

# Первые шаги родителей

На что обращать внимание папам и мамам при воспитании детей



Чтобы ребенок был здоровым, не обязательно тратить много денег  
|| Фото Екатерины ХРИСТОЗОВОЙ

|| Здоровье

«Дети – самый ценный ресурс человечества», – отметил когда-то американский политик Герберт Гувер. А для родителей ребенок – просто маленький любимый человек, который растет и развивается не по дням, а по часам на их глазах. Родители далеко не всегда способны адекватно оценить уровень развития ребенка, особенно если он первый. В таких случаях взрослые чаще всего интуитивно сравнивают его с детьми того же возраста, но лучше позволить специалистам разобраться в том, как развивается малыш.

Врач-педиатр тюменской городской поликлиники № 8 **Олеся Липина** объяснила корреспонденту «Тюменской области сегодня», что физические и психоэмоциональные нормы для каждого ребенка индивидуальны, но есть средние показатели, на которые специалисты опираются при оценке состояния здоровья. Благодаря им врачи могут выявить различные отклонения в самом раннем возрасте и вовремя начать их коррекцию. В последние годы врачи-педиатры отмечают увеличение количества новорожденных детей с повышенным весом и детей с задержкой нервно-психического развития. Специалист уточнила, что важную роль в формировании здоровья имеет наследственность, течение беременности и родов – все это в дальнейшем может сказываться на развитии малыша.

Если при осмотре мальчика или девочки выявляются какие-либо незначительные отклонения от нормы, это совсем не означает, что необходимо в тот же момент ставить диагноз. Многие состояния сейчас поддаются коррекции – для этого необходима лишь вовлеченность родителей. Специалисты стараются мягко объяснить родителям, что ребенку показаны массаж, лечебная физкультура, гимнастика для улучшения мышечного тонуса, особое диетическое меню и прочее.

– Тревожный звоночек – когда ребенок в возрасте одного года или старше не сидит, не ползает, не ходит. В моей практике наблюдались такие случаи, но тогда имело место осложненное течение беременности и родов. В итоге поставили диагноз ДЦП, – рассказала детский врач.

Однако был и другой случай, когда ребенок родился весом чуть более одного килограмма. Специалисты наблюдали его по программе медико-социальной помощи детям раннего возраста «Первый шаг», и к школе он уже ни в чем не уступал сверстникам. В таких случаях, по словам врача, огромную роль играет настрой родителей. Если они готовы направить время и силы своей семьи на реабилитацию, состояние здоровья ребенка может компенсироваться.

В целом, по оценке педиатра, недоношенных детей и детей с ДЦП за последние годы стало меньше. Но зато больше малышей проявляют речевые нарушения. Специалист считает, что во многом это прямое влияние гаджетов. На участке Олеси Липиной был интересный случай: очень долгожданный и любимый в семье ребенок наблюдался с рождения, а в два года родители пришли с жалобой на то, что он практически не говорит. При этом малыш не выпускал из рук айфон последней модели. Даже на приеме ребенок просто не обращал внимания на то, что происходит вокруг, играя в шарики на смартфоне.

– Пришлось папе ставить условие: полгода без гаджетов и телевизора. Только живое общение и развитие мелкой моторики, в том числе обязательно читать вслух сказки. Через полгода отец снова пришел: ребенок был активным, постоянно что-то спрашивал и видел все, что происходит вокруг. Папа тогда очень благодарил, – поделилась специалист.

Часто гаджеты мешают исправить ситуацию и с лишним весом. Врач-педиатр акцентирует внимание на том, что дети сидят в телефонах, не двигаются, иногда вообще не занимаются никакой физической активностью, не делают зарядку и даже не ходят пешком. Родители считают, что ребенку тяжело, и садятся в автомобиль. Питание зачастую тоже оставляет желать лучшего: много сладкого, газировки, соков.

– Чтобы ребенок был здоровым, не обязательно тратить много денег. Главное – вести здоровый образ жизни и прививать ему любовь к спорту с раннего детства. Причем делать это своим примером! Тогда все будет хорошо, – заключила Олеся Липина.

Елена ВОЛКОВА

# «Дом совы» не для совят

Второй сенсорно-динамический комплекс введен в строй

|| Инклюзия

В Тюменском реабилитационном центре «Родник» в апреле открылся второй сенсорно-динамический комплекс «Дом совы». Теперь на этом оборудовании в ОРЦ число детей, которым можно помочь, увеличится вдвое.

– «Дом совы» является одним из наиболее востребованных и эффективных методов, работающих по принципу сенсорной интеграции. Он направлен на стимуляцию органов чувств в условиях координации различных сенсорных систем, – объяснили в пресс-центре ОРЦ «Родник».

С детьми в «Доме совы» работают квалифицированные специалисты. Это, в частности, тренер-преподаватель по АФК реабилитационного центра «Родник» **Татьяна Рыжкова** – выпускница Тюменского колледжа производственных и социальных тех-

нологий по специальности «Адаптивная физическая культура». И тренер-преподаватель по АФК **Шайнур Егиматулин** – выпускник ТПИ им. Д.И. Менделеева по специальности «Физическая культура». У Шайнура Егиматулина есть множество спортивных наград, а еще в 2021 году он стал победителем Всероссийской олимпиады по физической культуре «Психология профессиональной деятельности учителя физической культуры».

Первый «Дом совы» начал функционировать в «Роднике» в 2018 году. Ежегодно в центре принимают более 1,5 тысячи детей с инвалидностью. Основные получатели услуги – это дети с расстройствами аутистического спектра. Их 15 процентов. Также «Дом совы» рекомендован при проблемах двигательной системы, моторной неловкости, ДЦП легкой формы, задержках развития, нарушениях навыков общения и других проблемах.

Елена ВОЛКОВА

# Аттитюд, затяжка и прыжок...

Легендарный Алексей Немов дал мастер-класс юным тобольским гимнастам

|| Событие

Четырехкратный олимпийский чемпион, пятикратный чемпион мира **Алексей Немов** провел авторский мастер-класс для тобольских спортсменов. Встреча прошла в Центре спортивной гимнастики.

Знаменитый чемпион проработал с ребятами ряд гимнастических упражнений, корректируя при необходимости технику, дал ценные профессиональные советы. Но самое главное – вдохновил юных спортсменов на работу по достижению самых высоких результатов в спорте. Алексей Немов выразил уверенность, что кто-то из ребят обязательно прославит Тобольск на гимнастическом помосте.

После мастер-класса состоялась встреча в формате «вопрос-ответ». Ребята спрашивали про детство и старт спортивной карьеры, об эмоциях от получения олимпийской медали и секретах успеха. Алексей Юрьевич щедро делился воспоминаниями, опытом. Самый важный совет – без труда и упорства невозможна ни одна победа.

– Я нахожусь на идеальной тренировочной базе, где созданы все условия для спортивных гимнастов. Удивлен, что такой крупный спортивный центр целиком отдан для развития спортивной гимнастики. Здесь талантливые ребята. Они могут участвовать в сборах и соревнованиях, которые можно и нужно проводить прямо в Центре спортивной гимнастики, – прокомментировал Алексей Немов.

Глава города **Максим Афанасьев** отметил, что программа «Тобольск настоящий» приносит свои плоды.

– Это инвестиции не просто в развитие города и инфраструктуры, а инвестиции в людей, в детей. Занятие спортивной гимнастикой как базовым видом спорта прививает и привычку к здоровому образу жизни. Мы поднимаем стандарт качества нашей жизни и расширяем возможности для самореализа-



Центр спортивной гимнастики открылся в 2023 году в рамках программы развития городской среды «Тобольск настоящий»  
|| Фото Сергея МЖЕЛЬСКОГО

ции, – сообщил Максим Афанасьев. – У нас есть большая задача – сформировать высококвалифицированный тренерский состав. А наша материально-техническая база должна использоваться максимально эффективно, чтобы готовить настоящих звезд.

Добавим, что Центр спортивной гимнастики открылся в 2023 году в рамках программы развития городской среды «Тобольск настоящий». Ее реализуют правительство Тюменской области, администрация Тобольска и компания СИБУР. Площадь центра составляет почти 5 000 квадратных метров, из которых тысячу занимает гимнастический зал. Центр оснащен всем необходимым оборудованием и инвентарем для организации первенств регионального и федерального уровней. Сегодня в центре занимаются 750 ребят.

Артемий РОМАНОВ