

Спорт с умом

Ежедневно в сидячем положении ребенок проводит около 9 часов: сначала в школе, потом дома, пока делает домашнее задание. Поэтому, с одной стороны, желание разнообразить времяпрепровождение ребенка занятиями в спортивных секциях понятно и похвально. Но с другой, не всегда выбранный родителями вид спорта подходит и полезен ребенку, доставляет ему удовольствие.

Нагрузка, не соответствующая физиологическим особенностям малыша, может впоследствии сказаться не только на спортивных успехах, но и привести к высокой утомляемости, хронической нехватке сил, а также навредить физическому здоровью. Стоит учесть, что данное несоответствие может быть критичным не только для «большого» спорта, но и для регулярных любительских спортивных тренировок, направленных на укрепление и развитие растущего организма.

Узнать своего ребенка лучше и подобрать соответствующий вид спорта поможет специальное спортивное обследование от компании МЕДСИ – «Спортивный Check-up». По результатам обследования врач делает заключение об оптимальных видах спорта, объемах физической нагрузки, их продолжительности. Специалист также укажет на те виды нагрузок, которые будут вредны конкретному ребенку.

Детская клиника МЕДСИ в Благовещенском переулке предлагает два вида комплексного спортивного обследования. «Базовый check-up» подходит для тех, кто периодически занимается спортом или посещает спортивные секции регулярно, но на уровне любителя. Расширенное обследование предназначено для детей, занимающихся спортом профессионально.

Длительность программы проверки здоровья — 1-2 дня в зависимости от выбранного вида. Юных спортсменов ждут на приеме врач-педиатр, невролог, кардиолог, травматолог-ортопед, офтальмолог. Родители получают подробную расшифровку результатов ЭКГ и эхокардиографии. Это полный отчет о состоянии сердца ребенка. Возможна установка аппарата слежения за сердечной активностью в течение суток (мониторинг Холтера) и проведение так называемого Тредмил-теста – электрокардиографического исследования с физической нагрузкой.

Кардиологическое обследование – это обязательное мероприятие, которое необходимо проводить перед тем, как приступать к любым спортивным занятиям. Врачи рекомендуют проходить его не только будущим чемпионам, но всем детям без исключения.

Дело в том, что риск развития сердечно-сосудистых патологий – очень высокий. Недаром, чтобы обратить внимание на эту проблему, Всемирная федерация сердца в 1999 году учредила ежегодное мероприятие – Всемирный день сердца. Акция, которую поддерживали Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) и ЮНЕСКО, проводится в более чем 100 странах мира. В этот день организуются мероприятия, призванные привлечь внимание общества на проблемы сердца и необходимость профилактических мер. Программа Всемирного дня сердца включает массовые проверки здоровья, публичные лекции, научные форумы и спор-

тивные состязания. Компания МЕДСИ присоединяется к этой глобальной инициативе и дарит всем детям бесплатное ЭКГ-исследование, которое можно будет пройти в Детских клиниках МЕДСИ 27 сентября во Всемирный день сердца 2015 года. Обследование проводится по предварительной записи, подробную информацию о Всемирном дне сердца в МЕДСИ можно также узнать на сайте medsi.ru.



Развлечения с пользой

В идеале день ребенка, особенно учащегося начальных классов, должен быть спланирован и скорректирован родителями, чтобы малыш использовал свое время рационально. После 6-7 часов работы в школе ребенку нужно сделать перерыв, прежде чем он приступит к домашнему заданию.

Чтобы «переключить» внимание ребенка с учебы, дать ему отдохнуть, но при этом с пользой, стоит детально продумать его досуг. Кружки по интересам, секции и групповые занятия помогут воспитать разносторонне развитого человека.

Здоровый досуг детей под присмотром опытных специалистов предлагает Детский Центр Развития, расположенный на территории Суворовского парка в клубе «Олимпик Стар». Это большой комплекс с развивающими, обучающими, спортивными и интенсивными программами для детей от 0,5 месяцев до 14 лет. В центре работает более 25 профессиональных тренеров-преподавателей и педагогов высшей категории.

В центре работает отдел «Образование», предлагающий самые разнообразные уроки по возрасту под единым названием «Школа». Это уникальные классы для детей от 3 до 7 лет с комплексным обучением, подготовкой к социализации, развитием интереса к новым знаниям. В программу каждого класса входят: английский язык (занятия с носителем), конструирование и моделирование, музыка, живопись, балет, плавание, гимнастика и акробатика, футбол, единоборства, легкая атлетика, большой теннис, шахматы. В течение всего учебного дня с детьми находится воспитатель.

Отдел «Фитнес» — это ежедневные (кроме выходных) спортивные, развивающие и укрепляющие программы для детей, включенные в стоимость клубной карты ребенка. Все дети проходят функциональное тестирование в игровой форме, прежде чем приступить к занятиям.

На выбор юных любителей активного отдыха: футбол, волейбол, баскетбол, флорбол, большой теннис, настольный теннис и сквош, а также спортивное плавание, боевые

искусства. На территории комплекса действует студия пилатеса и йоги, проводятся занятия циркового искусства и жонглирования, профессионального балета и современных танцевальных направлений. В центре доступны коррекционные и восстановительные программы для опорно-двигательного аппарата, работает профессиональный логопед, есть оборудованный медицинский кабинет.



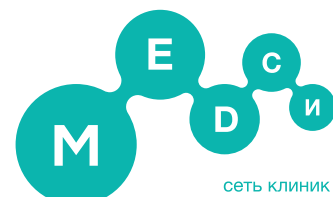
Школа развития, английский язык, конструирование, шахматы
искусство: живопись, театр, балет, музыка
спорт: карате, футбол, большой теннис, гимнастика, плавание

Рублевское шоссе, д. 10
(495) 7-300-400

Здоровье няни: лучше подстраховаться

Для того чтобы ребенок рос здоровым, физиологи и педиатры советуют соблюдать режим дня (будить и укладывать спать ребенка в одно и то же время), не нагружать чадо умственной работой после шести, гулять с ним 2-2,5 часа и контролировать, чтобы ребенок спал не менее 8-10 часов в зависимости от его возраста. В том случае, если родители прибегают к услугам няни, следует проинформировать ее о распорядке дня ребенка.

Кстати, при выборе няни для ребенка обратите внимание не только на ее педагогические способности и профессионализм, но и на состояние ее здоровья, ведь это тот человек, который будет находиться в тесном контакте с ребенком в течение нескольких часов. Для спокойствия родителей специалисты клиники МЕДСИ на Пречистенке разработали комплексное медицинское обследование – «CHECK-UP для нянь». Это программа экспресс-диагностики, которая включает консультации врачей-специалистов, лабораторные и функциональные обследования. Результаты исследований покажут, нет ли у женщины кожно-венерических и иммунных заболеваний, а также инфекций органов дыхания. Паспорт здоровья, полученный няней — это гарантия безопасности вашего ребенка!



www.medsi.ru

Детская клиника МЕДСИ
в Благовещенском переулке
Благовещенский переулок, д. 2/16, стр. 1
(495) 223-70-56

Детская клиника МЕДСИ на Пироговской
ул. Большая Пироговская, д. 7
(495) 723-80-90

ЗАО «Группа Компаний «Медси»
Лицензия ЛО-77-01-010321 от
02.06.2015

ОАО «Медси»
Лицензия ЛО 77-01-007324 от
24.12.2013 Приложение 1, стр. 1,2.

КОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.