



ЕСЛИ В ДОМЕ РЕБЕНОК

*Магазины «Основа Движения»
рады предложить большой выбор
полезных товаров для здоровья
вашего малыша!*

Единая справочная о товарах и услугах:
(3952) 500-223, 8-800-500-30-79
www.osnovad.ru



*Искренне желаю здоровья,
счастья и благополучия вам и
вашим близким!*

«В какой-то момент жизни ко мне пришло осознание того, что все, что я делаю и что для меня очень важно - связано со здоровьем. Здоровьем моим личным, моих детей, моих близких и других людей тоже...»

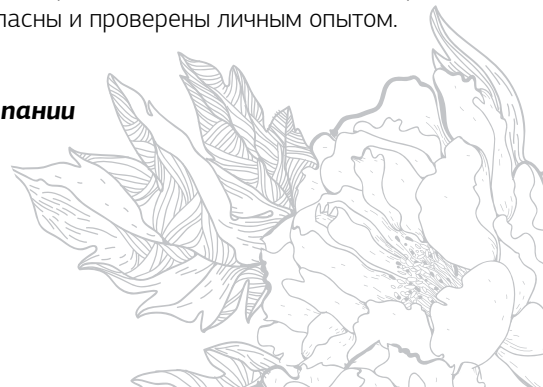
Мои дети - это самое дорогое, что у меня есть. И многое из того, что я делаю в этой жизни, включая мою работу, делается благодаря моим детям. Ведь главное, чтобы дети были здоровыми и счастливыми.

К моим словам могут присоединиться многие родители.

Ради наших детей мы способны на многое, иногда даже на невозможное. Это те маленькие человечки, ради которых мы готовы меняться сами, как бы трудно это не было, и менять этот мир.

Если в доме ребенок, а если еще и не один, то этот дом живет своей особой, наполненной жизнью. Всё в этом доме вращается вокруг детей: обустраивается быт, обсуждаются планы, выстраиваются иные отношения внутри семьи. В этом доме чувствуется жизнь. И чтобы эта жизнь была здоровой, мы делимся теми средствами и способами, которые используем сами. Все они безопасны и проверены личным опытом.

Ирина Ефимова,
генеральный директор компании
«Основа Движения»



С РОЖДЕНИЯ ДО 3 МЕСЯЦЕВ

У вас появился ребенок! Это значит, что в вашем доме поселилась радость! А вместе с ней пришли и новые заботы. Девять месяцев маленький человечек рос в защищенной и идеальной для него среде - в мамином животике. Поэтому так важно помочь малышу быстро и комфортно адаптироваться к внешнему миру, а вам - к вашему новому состоянию (вы МАМА!). В возрасте до 3 месяцев малыш абсолютно беспомощен и полностью зависим, поэтому сейчас для вас самое приятное и самое ответственное занятие – уход за ребенком. Чего хочет малыш кроме любви и ласки? Он хочет, чтобы было тепло, сухо, сытно и ничего не беспокоило.



РЕКОМЕНДУЕМ:

- Многофункциональные подушки для кормящих мам
- Детские электронные весы
- Водные и электронные термометры
- 100% натуральные средства для ухода за кожей (масло, крем, мыло)

- Соприкосновение с новым для него миром младенец чувствует буквально всем телом. Его нежная кожа вбирает в себя различную информацию: прикосновения материнских рук, мягкой пеленки, воды во время купания и т. д. Поэтому нужно особенно следить за чистотой малыша, регулярно купать и стараться не допускать раздражения кожи.
- Первые месяцы после рождения для малыша крайне важно грудное вскармливание. Мамино молоко - идеальная еда для новорожденного: природная, стерильная, теплая. Оно полноценно по своему составу и легко усваивается, защищает малыша от инфекций, формирует его иммунитет, пробуждает волю. Но самое главное – во время кормления возникает самая неразрывная связь между мамой и малышом, особый эмоциональный контакт. Детки, которых кормили материнским молоком, более активны, любознательны и сообразительны, вырастают более успешными, уравновешенными и уверенными в себе.



В повседневном уходе за малышом и создании ему комфортной среды маме не обойтись без домашних «помощников».

- Одна из необходимых вещей в доме, где есть ребенок - **электронный термометр**. Это надежный и безопасный прибор, который поможет определить состояние малыша и вовремя принять меры в случае необходимости.
- **Водный термометр** незаменим каждый раз во время купания, ведь вода, в которой находится малыш, должна быть определенной комфортной температуры. Термометр, в отличие от контроля руками, способен дать точные показания.
- Вес ребенка – важный показатель его развития и здоровья, особенно это касается первых месяцев жизни. После года малыш растет и набирает вес медленнее, но вес по-прежнему считается наиболее ярким показателем здоровья и правильного физического развития. Дети 3-7 лет продолжают интенсивно расти, переходят на взрослый рацион питания и контроль набора веса остается тем более актуальным. **Домашние электронные весы** помогут маме самостоятельно отследить динамику развития малыша. Специальные детские модели весов со съемной чашей, на которой можно удобно расположить грудного малыша, в дальнейшем можно использовать для взвешивания подростка (до 20 кг). А для дошкольников это может стать интересным и познавательным процессом – они уже могут взвешивать себя самостоятельно и изучать цифры.
- Специальные **многофункциональные подушки для кормящих мам** создадут особый комфорт при кормлении, помогут выбрать маме максимально удобную позу, предотвратят срыгивание у малыша.

ДО ГОДА

Первый год жизни ребенка – самый ответственный, ведь в течение него грудной ребенок получает больше опыта, чем в любой другой момент своей жизни. На первом году жизни малышу необходим максимум маминого внимания и любви, нежности и ласки, ведь прикосновения мамы не просто приятны ребенку, но и очень полезны – они стимулируют его развитие. Тесный контакт с мамой в этот период помогает малышу правильно развиваться: эмоционально, психически и физически.

Забота о здоровье ребенка начинается с первых дней его жизни, важно с самого рождения уделить ему особое внимание. Для того, чтобы малыш рос здоровым, необходимо правильное питание, соблюдение правил гигиены, достаточное количество свежего воздуха и большая двигательная активность.

- Движения малыша в этом возрасте оказывают большое влияние на его развитие: укрепляют все жизненно важные системы организма, доставляют ему удовольствие и поддерживают радостное настроение, помогаютзнакомиться с окружающим миром и познавать его. В овладении новыми движениями (перевернуться со спины на живот, подползти, сесть, встать) малыш проявляет удивительное упорство и настойчивость, учится преодолевать трудности, проявляет самостоятельность.
- Предоставьте ребенку полную возможность свободно двигаться и ни в коем случае не ограничивайте его движения! Позвольте своему малышу самостоятельно выбирать те движения, которые ему нравятся. Каждое новое движение — свидетельство развития малыша, его формирующегося мышления, растущей самостоятельности, крепкого здоровья и будущей успешности.



РЕКОМЕНДУЕМ:

- Увлажнители и очистители воздуха
- Солевые лампы
- Водоочистители
- Ортопедические подушки для кормления и сна



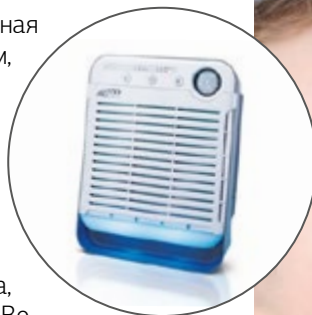
«ВАЖНЕЙ ВСЕГО ПОГОДА В ДОМЕ»



С появлением в доме малыша одной из главных забот становится создание здорового микроклимата и чистоты, ведь здоровье ребенка во многом зависит от этого. Воздух, которым дышит малыш, и вода – основы благополучия с первых лет жизни и важнейшие факторы, влияющие на его рост и развитие.

- Влажность воздуха в детской играет большую роль для комфорта и здоровья крохи. У детей (особенно грудных) кожа очень чувствительная, сухой воздух пересушивает её, тем самым снижая защитные свойства кожи и подвергая опасности слизистые оболочки носоглотки. На сухой воздух малыши реагируют беспокойством и плохим самочувствием. Если влажность в детской комнате ниже 50%, у ребенка закладывает носик, дыхание становится затрудненным и малыш часто просыпается ночью, а сухость во рту может стать причиной беспокойства во время кормления. Сухие слизистые оболочки становятся более уязвимыми для инфекции, это хорошая среда для попадания и размножения микробов и аллергенов. **Увлажнитель воздуха** – эффективный и надежный способ поддержать оптимальный уровень влажности в детской комнате в любое время года.
- Мощный оздоровительный эффект в доме создадут **солевые лампы**, которые наполняют воздух целебными ионами и сделают его чистым, приятным и комфортным. Используя солевую лампу, вы сможете естественным и безопасным путем повысить иммунитет малыша и защитить его от частых простуд и аллергии. Помимо этого солевые лампы наполняют дом живой, позитивной энергией и создают в нем расслабляющую атмосферу уюта и гармонии.
- Для хорошего самочувствия ребенка очень важно, чтобы

окружающий его воздух был чистым и свежим. Банальная пыль, бактерии, пыльца, шерсть животных, табачный дым, иссушенный обогревателями воздух городских квартир негативно сказываются на детском здоровье. **Домашние воздухоочистители и ионизаторы** удалят любые загрязняющие частицы и восстановят природный баланс воздуха, а **ультрафиолетовые облучатели** уничтожат вирусы и бактерии.



- Фундамент здоровья, закладываемый с раннего детства, во многом определяется качеством употребляемой воды. Водопроводная вода, содержащая хлор и различные примеси, может негативно действовать на иммунитет, провоцировать заболевания и генетические аномалии, а, значит, может нанести непоправимый вред ребенку.
- Первые месяцы жизни мамино молоко является для грудничков и едой, и питьем, и состоит в основном из воды. Для этого кормящая мама должна выпивать в день не менее двух литров воды, которая обязательно должна быть чистой! А используя воду для питья и приготовления детского питания подросшему ребенку, вы хотите быть уверены, что с каждой каплей воды ребенок получает только пользу. Поэтому вам понадобится **домашний фильтр-водоочиститель**, гарантирующий полезность, вкусность и безопасность полученной с его помощью воды.
- Мудрая природа предложила нам ещё один способ получения чистой и уникальной воды – очищение с помощью **природных минералов-биоактиваторов** (кварц, кремень, шунгит, жадеит, розовый песок и др.). Природная гармония минералов передается воде, придавая ей вкус и свежесть родниковой, улучшая энергетическую структуру, обогащая необходимыми для здоровья человека минеральными веществами и наделяя спектром полезных свойств.



Всё это – ваши надежные друзья в создании здоровой и благоприятной атмосферы, необходимой для полноценного роста и развития вашего ребенка. С такими помощниками вам легко и просто заботится о здоровье растущих детей и всей семьи, надолго создав в своем доме комфортную и безопасную среду.

ОТ ГОДА ДО 3 ЛЕТ



РЕКОМЕНДУЕМ:

- Ортопедическая обувь для первых шагов
- Массажные коврики
- Мячи-фитболы
- Ортопедические подушки и матрасы для сна

Период от года до трех лет несет в себе множество важных изменений. Ваш малыш активно учится ходить и говорить, с любопытством и неутомимостью изучает окружающий его мир и определяет своё место в нем, проявляет характер и узнает слово «Я». Теперь главными задачами его организма будет оттачивание приобретенных навыков, развитие умений, формирование иммунитета. Поэтому ему так важно чувствовать уверенность, заботу и защиту, исходящую от взрослых. Помочь малышу сохранить и укрепить здоровье в период активного роста – важная задача родителей.

- Этот период, пожалуй, самый динамичный в развитии ребёнка, он находится в постоянном движении. Здоровый малыш любознателен, активен и всегда стремится двигаться. Забудьте на это время обычные в таких случаях фразы: «Не вертись!», «Сиди спокойно!», «Хватит крутиться!». А как малышу сидеть спокойно, если движение – непереносимое условие его развития? Движение заложено в человеке самой природой и играет огромную роль в психическом становлении личности ребенка. Считайте, что активное, постоянное, свободное движение – это основная «работа» вашего ребенка (с рождения и до 7 лет), положительные последствия которой активно проявляются потом в подростковом возрасте (14 лет).
- В этом возрасте движение помогает развить навыки ходьбы, бега, прыжков, улучшить координацию и заложить основу здоровой и красивой осанки на всю жизнь. Для малыша в возрасте от 1 года до 3 лет самая эффективная форма движения, конечно же, игра! Маленькие дети любят подражать, стремятся посоревноваться с мамой, папой, братом или сестрой. Используйте это! Такие общие занятия нравятся всем, создают хороший контакт между родителями и детьми, одновременно развивая силу, ловкость, гибкость, координацию движений.

КРЕПКИЙ И ЗДОРОВЫЙ СОН

«Уснуť сном младенца» - это знакомое всем выражение ассоциируется с крепким и безмятежным сном. Но каждая мама рано или поздно сталкивается с тем, что даже самые спокойные дети не всегда спят как маленькие ангелочки.

- Представьте, какой огромный объем информации ежедневно получает грудничок, которую его мозг должен проанализировать и «переварить». Поэтому и потребность во сне у него высокая – 16-17 ч в сутки.
- В возрасте до 3 лет, когда у малыша идет активное развитие и познание мира, для хорошего самочувствия ему по-прежнему требуется много сна – от 12 до 14 ч в сутки.
- В дошкольном возрасте потребность во сне все еще остается высокой и по-прежнему важен дневной сон.
- Школьный период с его высокими нагрузками требуют хорошего отдыха и полноценного восстановления сил.

Систематический сон в комфортной и удобной обстановке положительно воздействует на нервную систему, способствует хорошему аппетиту, восстанавливает энергию для дневной активности. Поэтому очень важно, чтобы во время сна положение ребенка было физиологически правильным. **Ортопедические подушки и матрасы**, созданные с учетом детской физиологии, - основа комфортного, крепкого и здорового сна:

- Обеспечат ребенку глубокий и полноценный сон
- Мягко поддержат и расслабят мышцы и позвоночник
- Выработают привычку к здоровой и красивой осанке
- Помогут в правильном развитии костно-мышечной системы ребенка
- Защитят его от падения и смещения во сне или вне детской кроватки
- Помогут при нарушениях тонуса мышц и нервной возбудимости
- Улучшат общее самочувствие



С 3 ДО 7 ЛЕТ

Возраст от трех до семи лет – время, когда ребенок складывается как личность, учится общению, умению жить в социуме и усваивает базовые нормы поведения. Он активно подражает взрослым и копирует их поведение, играет в ролевые игры.

- В этот период память по скорости развития опережает другие способности, ребенок с легкостью запоминает стихи, считалки, загадки, сказки, мультфильмы, все яркое, необычное, красивое, привлекающее внимание.



- Развивается и укрепляется весь организм ребенка, идет познание тела, владение им, совершенствуется координация движений. Возраст до 7 лет особенно важен тем, что в это время активно формируется стопа ребенка. Здоровая стопа – это здоровье позвоночника, суставов и всего организма.
- Если ваш ребенок ходит в детский сад или играет со сверстниками, то он может быть подвержен частым простудам и гриппу. Дети переносят такие болезни труднее, чем взрослые, а их лечение имеет свои особенности. В этот момент им нужна особая защита и уход.
- Заботясь о здоровье дошкольника, вы поможете его сбалансированному развитию, подготовите к предстоящему школьному периоду и связанной с этим нагрузкой.



РЕКОМЕНДУЕМ:

- Ортопедическая обувь
- Массажные коврики, валики
- Ультрафиолетовые облучатели
- Домашние физиоприборы и ингаляторы
- Солевые лампы



***Петушок, петушок,
Золотой гребешок,
Масляна головушка,
Шелкова бородушка,
Что ты рано встаешь,
Голосисто поешь,
Деткам спать
не даешь?***

В идеале организм малышей хорошо защищен от вирусных инфекций, особенно если речь идет о грудничках. В первые два месяца после рождения эту задачу выполняют антитела, полученные во время беременности от мамы, а потом они поступают к малышу с грудным молоком. Но работа этого естественного защитного механизма, то есть иммунной системы ребенка, по разным причинам может давать сбой. Растущий ребенок постоянно исследует окружающее пространство, все трогает и контактирует с огромным количеством разных вирусов. Его организм, конечно, занят активным развитием иммунитета, но не может выработать одновременно иммунитет ко всем им.

- Возможно, вы замечали, что дети чаще болеют простудными заболеваниями осенью и зимой. Холодный воздух и домашнее отопление сушат слизистую оболочку носа, и вирусам становится проще там обосноваться. К тому же, в холодную погоду ребенок меньше времени проводит на улице. Особенно это заботит тех родителей, чьи дети ходят в детский сад и школу, ведь в замкнутом пространстве вирусы с легкостью передаются от одного человека к другому.
- Лечение простуды у детей, особенно у грудничков, имеет свои тонкости и требует особого к себе подхода. Детям противопоказаны многие лекарственные препараты, им трудно самосто-

ятельно сморкаться, глотать таблетки и полоскать горло. Чтобы уберечь вашего ребенка от простуды, а если все же случилось заболеть – помочь быстро выздороветь, применяйте безопасные и эффективные приборы для домашнего использования: **облучатели, приспособления для промывания носа, ингаляторы, физиоприборы, увлажнители и очистители воздуха, солевые лампы.** Они создают в доме благоприятный климат, защищают от простуды или быстро, безопасно, эффективно лечат её, заботясь о здоровье всей семьи.



- Заменить лекарства и быстро, мягко, безопасно справиться с простудой, поднять иммунитет помогут **100% натуральные средства** (например, аюрведический порошок Чаванпраш детский, аюрведические капли в нос и уши с нимом Ану Тайлам, капли на основе кедрового масла Кедровичок, аюрведическое масло Ситала, охлаждающее и снижающее температуру).



УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЙ ОБЛУЧАТЕЛЬ «СОЛНЫШКО» - ВАШ ДОБРЫЙ ДОМАШНИЙ ДОКТОР:



- облучение воздуха в доме ультрафиолетовыми лучами обеззараживает его без химии и токсинов
- под воздействием УФ-лучей гибнут различные вирусы, бактерии, грибки
- кварцевание воздуха предотвращает распространение инфекции и защищает здоровье всей семьи
- местное облучение слизистых лечит насморк и боль в горле без капель и таблеток
- «загорание» под УФ-лучами, близкими по спектру к солнечному свету, укрепляет иммунитет и способствует естественной выработке витамина D у малышей, защищая от рахита

С 7 ДО 12 ЛЕТ

Казалось, ваш малыш еще совсем недавно делал первые шаги. И вот он уже почти как взрослый: ходит в школу, учится дружбе и общению, берет на себя простые обязанности. У ребенка формируется чувство долга, ответственности, необходимости завершения начатого дела. Он действительно повзрослел - и это не хорошо и не плохо, а так, как оно есть. С одной стороны, он стал более ответственным, стал больше понимать. С другой, начал активно отстаивать свою самостоятельность, самоутверждаться и завоевывать личное пространство.

- Определенная сложность этого периода в том, что это время начала полового созревания (10-12 лет). Протекает оно у всех по-разному, у кого-то более или менее безболезненно, а кому-то этот процесс психологически дается непросто. Сопровождается он как изменениями во внешности, так и в характере. И сделать здесь ничего невозможно, ибо с природой не поспоришь. Многие дети стесняются происходящих изменений, и задача родителей – помочь и поддержать их сейчас. Подчеркивайте, что взросление - это хорошо, и стесняться здесь нечего. Пусть мальчик гордится тем, что превращается в мужчину, а девочка - в женщину. Советуйте, но не будьте навязчивыми. Проявляйте настойчивость, но не давите слишком сильно. Постарайтесь стать другом своему ребенку, придумывайте какие-то совместные занятия, которые будут интересны вам обоим. Отношения с ним во многом зависят от вашей способности сотрудничать.
- Как сильно не повзрослел бы ваш ребенок, он все еще крепко нуждается в родительской заботе. Школьные занятия и новый ритм жизни становятся немалым испытанием для здоровья ребенка. Гормональная перестройка, высокая умственная активность, переутомление, стрессы, длительное статичное пребывание за партой – все это может привести к снижению иммунитета, переутомлению, нарушениям осанки. Ваше особое внимание и забота помогут поддержать здоровье ребенка в этот нелегкий период и избежать многих осложнений во взрослом возрасте.



РЕКОМЕНДУЕМ:

- Ортопедические подушки и матрасы для сна и отдыха
- Балансировочные подушки для сидения
- Корректоры осанки
- Эргономичные школьные рюкзаки
- Ортопедические парты, стулья и кресла

Все мы хотим, чтобы наши дети крепко стояли на ногах. От того, как вы заботитесь о растущих ножках ребенка, зависит его будущее здоровье.

- Ваш малыш пробует ходить? Значит, пришла пора покупать ему первые ботики! Первые шаги ребенка – долгожданное и чрезвычайно приятное событие для родителей. В тоже время это очень ответственный момент – с первыми шагами начинает полноценно формироваться стопа. В этом возрасте сухожилия и связки детской ножки еще очень податливые и мягкие, и от того, в какой обуви ваш малыш будет ходить, зависит дальнейшее формирование здоровой стопы у него. Выбирайте правильную ортопедическую обувь, сконструированную с учетом всех особенностей детской ножки.
- В дошкольном возрасте детская стопа ещё не до конца сформирована, она продолжает расти и развиваться до 7 лет, поэтому очень важно в этот период создать для ребёнка все возможные условия для её правильного



развития. Если в это время возникли какие-то отклонения в развитии стопы, их можно успешно скорректировать. Одной из самых распространенных болезней опорно-двигательного аппарата у детей является плоскостопие – далеко не безобидная болезнь, как может показаться на первый взгляд. В детском возрасте она часто вызывает наруше-

ние осанки, а со временем приводит к проблемам с позвоночником, суставами, венами ног.



- **Детская ортопедическая обувь** – современный и прекрасный способ позаботиться о здоровье ног ребенка с первых шагов и до старшей школы. Обувь для ребенка всегда должна быть комфортной и качественной,

не зависимо от того, сколько ему лет. Правильно подобранная обувь способна превратить каждый новый день ребенка в увлекательное путешествие по освоению мира. И наоборот неудобная и некачественная обувь может не просто испортить настроение, но и деформировать детскую ножку, став причиной беспокойства на долгие годы. Такая обувь поддерживает ноги в анатомически правильном положении, изготавливается из натуральных и гигиеничных материалов, а в её конструкции учтены все параметры для здорового развития стопы ребёнка: высокий жёсткий задник, обязательно гибкая подошва, устойчивый каблук, хороший супинатор и липучки или ремешки для надёжной фиксации ноги в правильном положении.

Стопе ребенка, как любой части его тела, просто необходимо движение. Тем более, что человеческая стопа как карта всего тела, на ней точно спроецированы все органы и системы организма. При активном движении стопы прорабатывается вся её поверхность, укрепляются мелкие мышцы стопы и стимулируется работа всего организма. Поэтому позволяйте ребенку почаще бегать босиком: на природе – по травке, песку и мелким камушкам, дома – по ярким детским массажным коврикам.

Как заинтересовать ребенка это делать? Пусть это будет весело и полезно: играйте вместе с малышом, бегайте, прыгайте!

Детская ортопедическая обувь - полезно для здоровья, красиво для ног!





С 12 ДО 17 ЛЕТ

Подростковый и юношеский возраст - завершающий этап взросления человека. Ваш повзрослевший ребенок активно обретает самостоятельность и выстраивает собственную картину мирозрения, способен сознательно добиваться поставленной цели и упорно преодолевать препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее его жизнь, тем более она ему нравится.

- Насыщенная жизнь вашего подростка, в которой есть место учебе, спорту, танцам, несёт в себе повышенные нагрузки на его всё ещё растущий организм, особенно на стопу, позвоночник и суставы. Обратите на это внимание, ведь на карту поставлена будущая взрослая жизнь и карьера вашего ребенка. Часто от состояния здоровья зависит, сбудется ли его заветная мечта или из-за проблем со здоровьем придется отказаться от задуманного в самом начале пути. Поэтому хотя бы раз в год покажите подростка хорошему опытному ортопеду, рекомендация которого поможет подобрать для ребенка то, что сохранит его здоровье в повседневной жизни
- В это же время в организме ребенка происходят самые бурные и существенные изменения, например, перестройка всей эндокринной системы. Подростков очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик. В общении с взрослыми появляется потребность в неформальном, доверительном общении, во внутренней близости и откровенности. Сейчас у вас есть шанс стать лучшим другом своему взрослому ребенку. Ему всё еще нужна поддержка родителей, пусть и иного характера, чем в детстве. Помогите ребенку грамотно справиться с происходящими в нем изменениями, и вы сохраните его здоровье для предстоящей взрослой жизни.



РЕКОМЕНДУЕМ:

- Ортопедические подушки и матрасы для сна и отдыха
- Ортопедическая обувь и стельки
- Фиксаторы суставов
- Компрессионный трикотаж
- 100% натуральные средства по уходу за кожей

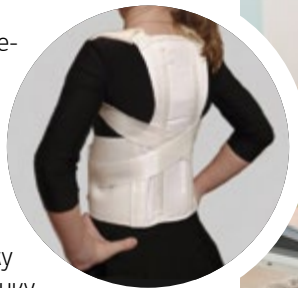
КРАСИВАЯ ОСАНКА

Основа здоровой и красивой осанки начинает закладываться у ребенка в возрасте до 3 лет, когда идет активное формирование позвоночника и всей костно-мышечной системы ребенка. Если малыш активен, много и свободно двигается, то проблем с развитием не возникает. А вот школьный период требует вашего особого внимания, ведь именно в этом возрасте чаще всего возникает нарушение осанки и искривление позвоночника. Основные причины этого – период бурного роста (особенно в 11-12 лет), когда развитие костей и мышечной ткани идет неравномерно; занимаясь, ребенок долго сидит в неправильной позе; мало двигается; неудобно спит.

Обратите внимание на своего ребенка: его плечи, лопатки и ключицы должны быть на одном уровне, а правильное положение позвоночника - когда он не искривлен вправо или влево. Если Вы заметили у ребенка нарушения осанки, не поленитесь - проконсультируйтесь у детского ортопеда, который поставит точный диагноз и подберет эффективный комплекс мероприятий по улучшению осанки. Поверьте, это очень важно, ведь в зрелом возрасте скорректировать искривления позвоночника намного сложнее, а порой и невозможно.

Ваши помощники в профилактике и лечении нарушений осанки у школьников:

- **Ортопедические подушки и матрасы**, которые формируют у ребенка привычку спать в физиологически правильном положении, массируют и поддерживают спину.
- **Балансировочные подушки для сидения** укрепляют мышцы спины и разгружают межпозвоночные диски.
- Ношение **корректоров осанки** постепенно формирует у ребенка привычку к правильной осанке.
- **Эргономичные школьные рюкзаки** невероятно удобны, перераспределяют и снижают нагрузку на позвоночник и плечи, сохраняют правильную осанку.
- **Ортопедические парты, стулья и кресла**, разработанные с учетом анатомических особенностей, сделают рабочее место ребенка максимально удобным, могут трансформироваться по мере его роста и сохранят здоровье спины на протяжении всей школы.



Детская кожа сильно отличается от взрослой и имеет свои особенности - она очень нежная, склонная к повреждениям и воспалениям, легко перегревается и сохнет. Учитывая такие особенности детской кожи, можно предположить, что и уход за ней требуется особый.

- Очень вредны для кожи малыша перегревание или повышенная сухость воздуха. Поэтому обязательно следите микроклиматом в детской комнате: температура воздуха должна быть около 20 °С, влажность при этом должна составлять от 50%. В этом верными помощниками родителей призваны стать **термометры и гигрометры**, а также **увлажнители воздуха**.
- Особое внимание обратите на одежду для малыша. Детская кожа любит качественную одежду исключительно из натуральных материалов без синтетических добавок, с аккуратными швами.
- При купании, обработке кожи ребенка забудьте на время про традиционные мыло и кремы на химической ос-

нове, от которых детская кожа легко воспаляется. Придерживайтесь принципа Аюрведы: «Наносить на кожу только то, что можно съесть». Т.е. все косметические средства для детей должны быть 100% натуральными.

Натуральное мыло, масло или крем мягко позаботятся о чувствительной детской коже (например, аюрведическое мыло, масло Кидсол, масла сладкого миндаля, кокоса, детская серия с календулой Weleda).

- Уход за кожей **подростка** имеет свои нюансы. Кожа по-прежнему сохраняет свою детскую чувствительность, к которой добавляется распространенная проблема подростков - высокая жирность кожи, угри, воспаления. Эта особенность вызвана гормональными изменениями в организме подростков и заставляет их испытывать психологический дискомфорт.
- Один из эффективных, проверенных и безопасных способов лечения этой проблемы - использование прибора **Дарсонваль**. Импульсный ток, воздействуя на кожу, улучшает обмен-



ные процессы и микроциркуляцию в тканях, обладает бактерицидным и заживляющим действием, эффективно лечит прыщи и угревую сыпь.

- Подберите для своего подросткового ребенка **натуральные средства** по уходу, не содержащие спирта, которые бережно и эффективно будут очищать, заживлять и смягчать кожу. Например, косметика марки Himalaya, Вдохновение, Биобьюти, 100% натуральные аюрведические средства (мыло, порошки, масла Bliss Style, Жива).

Много всего сказано в пользу простой гимнастики. Она рекомендована всем, независимо от возраста человека, его физического состояния и других нагрузок. И уж тем более она полезна самым маленьким.

Приучая своего ребенка с малых лет к движению, вы на все будущие годы закладываете фундамент его здоровья.

Необязательно тратить на физические упражнения с ребенком большое количество времени или специально посещать для этого спортзал. Это вполне можно делать и дома с помощью простых и эффективных приспособлений (мячей-фитболов, тренажеров, массажных ковриков). Главное для получения пользы от гимнастики – это систематичность занятий.

- **Для грудничков** отлично подойдет гимнастика на **мяче-фитболе**, которой можно заниматься уже в начале второго месяца жизни. Такая гимнастика поднимает настроение маме и малышу, успокаивает и расслабляет малыша, помогает от колик, укрепляет все мышцы и развивает координацию. А ещё мяч можно использовать для комфортного сидения мамы в послеродовой период, кормления и укачивания малыша.
- **Для малышей от года до 3 лет** лучший вариант – увлекательная и подвижная игра! Разнообразьте её, дополнив занятия веселыми **мячами-фитболами, яркими массажными ковриками, валиками, шариками.**
- **Дети от трех до семи лет** невероятно активные, ловкие, гибкие.

Природа позаботилась о том, что им трудно усидеть на месте как раз в тот период, когда закладывается основа физического развития. Гимнастика в этом возрасте способствует развитию, укреплению мышц и улучшению координации движений. Принести детям радость и направить их энергию в «мирное русло» помогут **гимнастические мячи, танцевальные коврики, балансировочные подушки.**

- **В школьном возрасте** ребенок испытывает повышенные нагрузки и много времени вынужден проводить за партой. Малоподвижный образ жизни негативно сказывается на здоровье



и может привести к различным осложнениям. Проводить время с пользой и удовольствием, поддерживать естественную активность вашему ребенку помогут веселые и простые домашние тренажеры (**мячи-фитболы разных форм, танцевальные и массажные коврики, балансирующие подушки**).

- Гимнастика **для подростков** особенно полезна, ведь тело активно растёт, а сами они ведут сидячий образ жизни. Это прекрасный способ легко просыпаться по утрам, укрепить мускулатуру, сформировать фигуру, достойную восхищения, предупредить множество проблем со здоровьем, избежать болей в спине и формирования неправильной осанки. **Спортивные комплексы, мячи, эспандеры, танцевальные коврики, обручи и диски «Здоровье»** - все это позволит поддержать отличную физическую форму, укрепить суставы, связки и сердечную мышцу. А эластичные **фиксаторы суставов** и специальный **компрессионный трикотаж** сделают занятия спортом и танцами более безопасными и эффективными.

Многие мамочки с удовольствием использовали эфирные масла до беременности и во время ее течения. Но вот на свет появился малыш. Могут ли целебные ароматы принести пользу и ему? И как сделать так, чтобы польза не обернулась вредом? Маленькие дети очень чувствительны, они во много раз сильнее нас чувствуют запахи, у них тонкая нежная кожа. Это обязательно надо учитывать, если вы решили обратиться к эфирным маслам.



Ароматная «техника безопасности» для малыша:

- Для детей первых лет жизни применяйте эфирные масла с осторожностью.
- Неразбавленное эфирное масло может привести к раздражению детской кожи и даже к ожогам!
- Ароматизация воздуха аромалампками и ароматизированными палочками не рекомендуется для детей первых лет жизни.
- Эфирные масла для детей лучше применять в составе массажных масел, кремов или в качестве добавки в воду для купания.
- Эфирные масла ни в коем случае нельзя добавлять прямо в

воду для купания, их нужно предварительно растворить в эмульгаторе (горстке детской соли, ложке меда, стакане молока или сливок).

- Разрешены только натуральные эфирные масла высшего качества.

Рецепты спокойного сна (и не только):

- Чаще всего для малышек используют успокаивающие масла для массажа и ванн, чтобы мягко подготовить ребенка ко сну. Учтите, что на некоторых детей ванна оказывает прямо противоположное успокаивающему действие. В этом случае перенесите купание, чтобы у малыша было час-полтора на то, чтобы успокоиться перед сном, ведь даже эфирные масла не действуют мгновенно. А в это время можно, к примеру, рассказать малышу сказку.
- **С двухнедельного возраста** можно применять лавандовое, ромашковое и розовое масло.
- Лаванда снимает шелушение и раздражение кожи, успокаивает малыша при коликах и режущихся зубах, это отличный антисептик. Масло ро-

машки успокаивает желудок, снимает беспокойство и помогает малышу быстро заснуть. Роза так же отлично усыпляет и бережет от простуды и гриппа.

- **С двух месяцев** можно добавить масла бергамота, фенхеля и сандала. Бергамот благотворно влияет на пищеварение, защищает от простуды, успокаивает и великолепно отпугивает насекомых (например, комаров). Фенхель мягко успокаивает, помогает при тошноте, рвоте и коликах, облегчает течение простуды. Масло сандала расслабляет и способствует хорошему сну, активизирует иммунную систему.

Как можно заметить, все эти масла объединяет успокаивающее и расслабляющее действие. Но наиболее эффективным и безопасным для малышек считается все-таки **лавандовое масло** (при условии, что оно высшего качества).

Натуральные эфирные масла - чистые как природа, самое лучшее для вас и вашего малыша!



***Берегите своего малыша,
и наслаждайтесь каждой
минутой, проведенной с ним!***



Эмоциональное здоровье ребенка так же важно, как и физическое. Эмоции помогают воспринимать действительность и реагировать на нее, запоминать информацию и общаться. Понимание своих эмоций и чувств помогает «прочитать» эмоциональное состояние другого человека, дарит способность к сочувствию другим людям и сопереживанию с ними.

Поначалу общение ребенка с окружающим миром происходит только через проявление эмоций. Поэтому для нормального эмоционального развития малыша нужны разнообразные эмоции.

Источником переживаний малыша оказывается все, к чему он прикасается, все, что имеет для него интерес и значение. Во взаимоотношениях с другими людьми ребенок остро чувствует и ласку, и несправедливость, добром отвечает на добро и гневом - на обиду. В сказки он вживается как в реально происходящее, принимая близко к сердцу всё происходящее с героями и сочувствуя им. Мир природы ребенок не склонен до поры отделять четкой гра-

ницей от мира людей: он жалеет сломанный цветок и сердится на дождь, из-за которого не пускают гулять.

Ребенок познает мир, прежде всего, в образах - наглядно, конкретно. Многие свойства вещей, которые нам, взрослым, давно стали привычными, на малышей производят неожиданное, неизгладимое впечатление. Краски, звуки, формы наполняют детское сознание гораздо «плотнее», чем наше.

Развитие богатого эмоционального мира ребенка немыслимо без существования игрушек, сказок, музыки. Именно они учат выражать свои чувства, учат общаться и познавать себя. У каждого ребенка должна быть своя игрушка, которой он может пожаловаться, которую поругает и накажет, пожалеет и утешит.

Окружайте своего ребенка любимыми предметами и вещичками, сделанными руками человека или из природных материалов (глины, дерева, натуральной ткани, трав). Они несут в себе естественный положительный эмоциональный заряд, радуют глаз и душу, дарят тепло, уют и любовь.

Я – мама. Это много или мало?
Я – мама. Это счастье или крест?
И невозможно все начать сначала,
И я молюсь теперь за то, что есть:
За плач ночной, за молоко, пелёнки,
За первый шаг, за первые слова.
За всех детей. За каждого ребенка.
Я – мама! И поэтому права.
Я – целый мир.
Я – жизни возрожденье.
И я весь свет хотела бы обнять.
Я – мама. Мама! Это наслажденье
Никто не в силах у меня отнять.



Забота о здоровье, комфорт и благополучие семьи приобретают особое значение после рождения малыша. Магазины «Основа Движения» рады предложить вам достойный выбор полезных товаров для здоровья и красоты всей семьи. Наша цель – помочь людям в их стремлении быть здоровыми и ответить на волнующие вас серьезные и самые повседневные вопросы:

- Как сохранить и восстановить здоро-

вье себе и своим близким простыми способами?

- Как создать в своем доме здоровый микроклимат, уют и комфорт?
- Что должно быть в натуральной домашней аптечке?
- Как спать, чтобы выспаться?
- Какая детская обувь «правильная»?
- Что есть, чтобы быть здоровым?
- Как путешествовать без вреда для здоровья и чувствовать себя комфортно?

- Здоровые ноги – это просто?
- Как уберечься от простуды без таблеток?
- Как безопасно заниматься спортом?

Мы предлагаем вам только то, что постоянно используем сами для себя и своих близких. Наш личный опыт – это гарантия пользы, безопасности и эффективности нашего ассортимента.

**Будьте здоровы и счастливы!
Растите вместе с нами!**

СКИДКА 5%

при предъявлении
в магазинах
«Основа Движения»



**Единая справочная
о товарах и услугах:
(3952) 500-223
8-800-500-30-79
www.osnovad.ru
osnova-dvizheniya.ru**

Иркутск:

- ул.Ф.Энгельса, 8, 1 этаж
- пер. Пионерский, 10 (вход с ул. Литвинова)
- ул. Сибирских Партизан, 11а
- ул. Баумана, 216/3
- ул. Академическая, 74
- ул. Байкальская, 250/1 (ТЦ «Цветной парк»)

Шелехов:

- 6 кв-л, 3

Ангарск:

- 177 кв-л, 17

Усолье-Сибирское:

- ул. Матросова, 1

Братск:

- ул. Крупской, 27
- п. Энергетик, ул. Пирогова, 9

Улан-Удэ:

- ул. Терешковой, 24
- пр-т 50-летия Октября, 5
- ул. Калашникова, 17
- ул. Павлова, 13

Красноярск:

- ул. Аэровокзальная, 2
- ул. Академика Павлова, 5
- пр-т имени газеты «Красноярский Рабочий», 54
- ул. Крупской, 2