

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 9

Не драматизируйте, все будет хорошо! . . . 9

Главная проблема сегодняшней
медицины 10

Новая надежда. 11

Движение — это жизнь 12

Татуированный человек из вашего
смартфона 15

Глаза разбегаются. 16

Важное слово на букву «о». 18

Часть I. Прямые ножки. 20

Глава 1. Как параллельные прямые 21

Все тело под ударом 22

Врожденное или приобретенное? 26

А может, пройдет само с годами? 28

А что там у иностранцев? 30

Исключенные судьбы 31

Гадкий утенок с кривыми ногами	33
Тревога, тревога!.	35
В шаге от паранойи.	36
Коварный враг на букву «м»	37
Чужие ошибки: инструкция к обучению . .	38
Глава 2. Шагаем к здоровью.	41
Без обуви на старте	41
Кривые ноги = забудь про осанку	42
Манеж и матрац — так ли они нужны? . .	43
Кое-что о беби-слингах.	44
Следим за временем	46
Нашествие родни	47
Знай врага в лицо	49
Сложно, но можно	51
Главный совет	54
«Артем научит» — как я работаю	54
Это фундамент.	60
Глава 3. Не навреди (сам себе)	64
Не экспериментируйте без надобности . .	64
Слова посторонних людей	68
Дилетанты в белых халатах	69
Бойся народной медицины	71
Точка невозврата	73

Три веселые буквы	75
Реабилитационные центры	76
Индивидуальные стельки — забыть навсегда	77
О благотворительности	81
Глава 4. Само не пройдет	84
Это наш метод.	84
Норма или не норма?	87
История суровой молодости	89
Ребенок и его нагрузки.	91
Фактор, определяющий все	93
Велосипед уже изобретен	94
Критический пункт.	96
Кухонные разборки.	98
Как объяснить ребенку.	99
Аргументы для тех, кто постарше	100
А у тебя-то как, Артем?	101
Упражнения на силу и выносливость	103
Когда, когда, КОГДА?	104
Часть II. Прямая спина	106
Глава 5. Невозможно не заметить.	107
А если ничего не делать?.	110

Вдовий горб и другие последствия	112
Спазм длиною в жизнь.	113
Проблемы нежного возраста	115
Корень проблемы.	117
Еще звоночки	118
Школьный возраст чудесный	120
Вечный вопрос.	121
Еще варианты помощи?	122
Глава 6. Море мнений	125
Страна советов.	125
Время дорого	128
Автокресла — скандалы, интриги, расследования	129
Дочка с планшетом	131
Вопрос отцов детей	133
О делах семейных	135
Как мы создаем программы.	138
Глава 7. Лежачий камень.	140
Покажите ваш аккаунт.	142
Чтобы не усугубить проблемы со спиной	145
Спортивные секции — полезно ли?	146
Как выбрать кружок?	148
Хочу на плавание!	149

Не надо качать спину.	151
Сократите занятия на фитболе.	153
Без багута.	154
Постоянство — признак мастерства. . . .	156
Глава 8. Колдуны, маги и мы.	158
Сила ежедневных действий.	161
Терапия бывает бессильна.	162
Целевые действия.	163
Работа с ногами.	165
Мое слово.	170

Часть III. Хожение на носочках.173

Глава 9. Проблема, которой не придают значения.	174
Носочки пяти видов.	175
Вопрос удачи.	182
Трудности, которые не видны.	184
Недуг на всю жизнь?	186
Возраст риска.	188
Глава 10. Проще не допустить.	193
При чем тут вещи на полу?	194
Не сходите с ума (один раз — ничего не значит)	195

Немного о профилактике	201
Как работаем мы	203
Глава 11. Хуже не будет	207
Кое-что из вредных советов	209
Балет? Не лучшая идея.	210
Меньше переживаний, мамы!	213
Игра для настоящих мужчин.	214
Доступная информация для родителей	215
Учиться всегда, везде и с максимальной отдачей	217
Специалисты по откручиваю гаек	218
Глава 12. Поправляем поправляемое	222
Есть ли шансы?	222
Хорошие новости	223
Самое важное слово	226
Воспитание — залог успешной работы.	230
Заключение	234
P. S.	235