***Упражнения для профилактики плоскостопия у детей,***

***которые можно выполнять дома***

***1. Исходное положение (ИП) – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях.***

***Поднять носки вверх,***

***опустить в ИП.***

***2. ИП – то же.***

***Поднять пятки вверх (встать на носки),***

***опустить пятки на пол, вернуться в ИП.***

***3. ИП – то же.***

***Развести носки в стороны, стопы от пола не отрывать (скользить по полу),***

***соединить носки, вернуться в ИП.***

***4. ИП - то же.***

***Развести пятки в стороны стопы от пола не отрывать (скользить по полу),***

***соединить пятки, вернуться в ИП.***

 ***5. ИП – то же.***

***Одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой ноги,***

 ***вернуться в ИП.,***

***одновременно поднять носок левой ноги и пятку правой ноги,***

***вернуться в ИП.***

***6. ИП – то же.***

***Не отрывая стопы от пола, одновременно развести в стороны носки, затем развести пятки, снова носки, и снова пятки, передвигая таким образом ноги под счет в стороны,***

 ***возвращаемся в ИП – соединить пятки, носки, пятки и снова носки.***

***7. ИП – то же, под сводом стоп гимнастическая или любая другая палка (диаметр зависит от возраста ребенка).***

***Прокатить палку вперед от пятки к носку,***

 ***прокатить обратно от носка к пятке, вернуться в ИП.***

***Стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвами к полу.***

***8. ИП – то же.***

***Развести стопы в стороны, скользя ими по палке,***

***соединить стопы, стараясь не отрывать их от палки, вернуться в ИП.***

***9. ИП – то же, под сводом стоп резиновый мяч.***

***Прокатить мяч от носков к пятке, стараться катить мяч прямо,***

***прокатить мяч от пятки к носкам, вернуться в ИП,***

***стопы должны плотно прижимать мяч к полу.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ******Прием детей осуществляется с 7.00 до 8.00. Своевременный приход в детский сад - необходимое условие правильной организации воспитательно-образовательного процесса.******Если ребенок заболел, необходимо до 8.00 позвонить в детский сад и сообщить о его болезни. Это необходимо, чтобы вовремя снять ребенка с питания и не оплачивать дни, пропущенные по болезни!******Просим Вас не давать ребенку с собой в детский сад, конфеты, чипсы и сухарики.******Категорически запрещается давать ребенку в детский сад жевательную резинку.******Настоятельно не рекомендуем одевать ребенку золотые и серебряные украшения, давать с собой дорогостоящие игрушки, а также игрушки имитирующие оружие.Чтобы избежать случаев травматизма, родителям необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребенка на наличие опасных предметов.******Категорически запрещается приносить в детский сад острые, режущие стеклянные предметы (ножницы, ножи, булавки, гвозди, проволоку, зеркала, стеклянные флаконы), а также мелкие предметы (бусинки, пуговицы и т.п.), таблетки.******Перед тем, как вести ребенка в детский сад, тщательно проверьте завязки и застежки на одежде и обуви.******Если вы не смогли решить какой-либо вопрос с воспитателями группы, обратитесь к старшему воспитателю или заведующему.******1. Будьте спокойными, способными в любых ситуациях трезво рассуждать.******2. Отвечайте на все вопросы детей терпеливо и честно.******3. Помогайте осуществлять своему ребенку его собственные планы и принимать решения.******4. Не говорите ему, что он хуже всех.******5. Приучайте детей мыслить самостоятельно.******6. Находите время, чтобы побыть со своим ребенком наедине.******7. Любите ребенка, но не балуйте. Не в любви баловство, а в отсутствии дел.******8. Воспитывайте благодарность. Если нет ответа на вашу самоотверженность – считайте, что дети только потребляют вашу любовь.******9. Будьте другом для ваших детей. Будьте рядом с детьми, не выше их.******10. Не допускайте властвовать над собой требованиям, желаниям, претензиям ваших детей.******11. Гоните из семьи мрачность и скуку, иначе они выгонят из дома детей. Не забывайте, что праздники, веселые затеи украшают жизнь, связывают взрослых и детей гораздо крепче, чем строгие нотации.******12. Не срывайте на домашних свое плохое настроение, служебные и прочие неприятности.******Полезные запреты******\* Нельзя менять свои требования, когда речь идет о соблюдении основных правил.******\* Нельзя слишком сурово наказывать, оскорблять ребенка.******\* Нельзя предоставлять его самому себе.******\* Нельзя чрезмерно опекать ребенка или потакать ему.******\* Нельзя переоценивать и недооценивать его способности.******\* Нельзя позволять бессмысленно проводить время.******\* Нельзя относиться к ребенку как к продолжению самого себя.******\* Нельзя навязывать то, чего сами недополучили в детстве.*** ***ОСНОВЫ НРАВСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ******Проявляйте интерес к жизни и проблемам ребенка - подражая, он очень скоро вернет это Вам.******Будьте искренними - Ваши показные вежливость и чуткость к окружающим легко распознаются ребенком, и он учится лжи и лицемерию.******Поступайте с другими людьми тактично, будьте терпеливым к чужим недостаткам - это будет для вашего ребенка уроком доброты и человечности.******Не говорите о людях неуважительно, плохо - ребенка вырастет и станет отзываться так же о Вас.******Поведение - это нравственное мерило человека. Проявляйте благородство при любых обстоятельствах. Станьте примером для своего ребенка.******ПРИНЦИПЫ СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ******Ваш малыш ни в чем не виноват перед Вами:*** ***ни в том, что появился на свет,******ни в том, что создал Вам дополнительные трудности,*** ***ни в том, что не дал ожидаемого счастья,******ни в том, что не оправдал Ваши ожидания.******И Вы не вправе требовать, чтобы он разрешил за Вас эти проблемы.******Кодекс здоровья******1. Помни: здоровье не все, но все без здоровья – ничто!******2. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.******3. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие.******4. Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.******5. Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.******6. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.******7. Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.******8. Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе, природа не брат и сестра, а отец и мать человечества.******9. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и твоего образа жизни.******10. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом, здоровой пищей.******11. Помни: солнце наш друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути, загорание не должно стать сгоранием на солнце.******12. Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.******13. Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.******14. Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.******15. Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!******16. Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!******ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ПЕДАГОГАМИ******Давайте попробуем самоопределиться в отношениях с педагогами. Самое важное для вас — достичь взаимопонимания с педагогом, ведь теперь ваш малыш большую часть времени будет проводить вне дома.******ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА******Относитесь к педагогу уважительно, особенно проявляйте это в присутствии своих детей, не говорите резко об ошибках педагогов, хотя они склонны ошибаться, как и все люди. Не сравнивайте предыдущего педагога с нынешним.******Цените желание педагога сообщить вам что-то новое и важное о ребенке. Не думайте, что вы знаете о своем ребенке все.******Не забывайте, что почти 95% педагогов — женщины. Они требуют деликатности, сдержанности и внимания.******Постарайтесь увидеть в педагоге своего союзника, понять его озабоченность делами вашего ребенка, уважайте степень высокой ответственности, которую он несет на себе.******Терпеливо выслушивайте педагога, не стесняйтесь и не бойтесь задавать любые вопросы, чтобы исключить возможность недомолвок и неясностей.******Не избегайте общения с педагогом, даже если он вам не очень нравится. Чаще пользуйтесь телефоном, проявляйте инициативу в установлении контакта.******Конструктивно принимайте критику в свой адрес: в ней всегда есть моменты, которые обязательно нужно принять к сведению. Не давайте волю эмоциям, если же чувствуете, что их сложно контролировать, представьте себя на месте педагога.******Если у вас возникают трудности в воспитании ребенка, откровенно скажите об этом педагогу: вместе вам будет легче разобраться. Не обязательно раскрывать душу перед воспитателем, но постарайтесь относиться к нему как к союзнику. Если у вашего малыша есть какие-то особенности, обязательно сообщите о них. Педагогу будет легче понять ребенка, если он знает о нем больше.******Не рассчитывайте, что ваши проблемы решит педагог: вы сможете решить их только сами. Но прислушайтесь к рекомендациям педагогов, сравните их точку зрения со своей. Идеален вариант, когда проблемы малыша решаются сообща. Тогда вы не зайдете в тупик и вам не грозит лечение депрессии.******Посещайте родительские собрания, проявляйте на них активность, оказывайте посильную помощь педагогам. Это повысит ваш авторитет не только в детском саду, но и в глазах собственного ребенка.******Иногда родители относятся к сотрудникам детских садов как к обслуживающему персоналу, без всякого уважения диктуют свои требования по отношению к собственному ребенку. Воспитатель не может выполнить все требования родителей и выстраивать свою работу по желанию каждого родителя. Это всегда приводит к конфликтам. Помните: ваш ребенок, конечно же, личность и требует индивидуального подхода, но чем раньше вы приучите своего малыша подчиняться правилам коллектива, тем лучше будет для него.*** | ***ПРИЁМ В ДЕТСКИЙ САД******Приём детей осуществляется заведующим МБДОУ детский сад № 4 «Светлячок» (в дальнейшем Учреждением) при наличии следующих документов:******путёвки (направления), выдаваемой отделом управления образования администрации города Кольчугино;******копии свидетельства о рождении ребёнка;******медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка и отсутствии противопоказаний для его приема в Учреждение;******документа, подтверждающего право внеочередного, первоочередного или преимущественного приема в Учреждение (если данное право имеется).******При приеме заключается договор между Учреждением и родителями (законными представителями) ребенка, в котором конкретизируются права, обязанности и ответственность сторон. Подписание данного договора является обязательным для обеих сторон.******Отчисление детей из Учреждения проводится в следующих случаях:******по заявлению родителей (законных представителей);******по медицинским показаниям;******« Помогите детям запомнить правила пожарной безопасности»******Пожарная безопасность дома (в квартире)******1. Выучите и запишите на листке бумаги ваш адрес и телефон. Положите этот листок рядом с телефонным аппаратом.******2. Не играйте дома со спичками и зажигалками. Это может стать причиной пожара.******3. Уходя из дома или комнаты, не забывайте выключить электроприборы, особенно утюги, обогреватели, телевизор, светильники и т.д.******4. Не суши бельё над плитой. Оно может загореться.******5. В деревне или на даче без взрослых не подходи к печке и не открывай печную дверь. От выпавшего уголька может загореться дом.******6. Ни в коем случае не зажигай фейрверки, свечи или бенгальские огни без взрослых.******Газовая плита******1. Если вы почувствовали запах газа, не включайте свет и электроприборы, не зажигайте спички, а сразу же сообщите об этом взрослым. Срочно проветри комнату.******2. При запахе газа звоните в газовую службу от соседей. Телефон газовой службы 04.******3.Не играй в кухне , особенно при включенной газовой плите.******4. Уходя из дома, проверьте, закрыты ли газовые комфорки.******5. Никогда не висите на газовых трубах.******Электроприборы******1. Не пользуйтесь неисправными электроприборами.******2. Не дотрагивайтесь до электроприборов мокрыми руками.******3. Не пользуйтесь электроприборами в ванной.******4. Не накрывайте лампы и светильники тканью или бумагой.******5. Не оставляйте включенными утюг и др. электроприборы.******Домашние вещи******1 не играйте со спичками, зажигалками, свечами, бенгальскими огнями, петардами.******2. Не играйте с аэрозольными баллончиками.******Пожарная безопасность в деревне******1. В деревне или на даче без взрослых не подходи к печи и не открывай печную дверцу. Оттуда могут выскочить уголёк или искра и стать причиной пожара.******2. Никогда не прикасайся голыми руками к металлическим частям печки. Ты можешь получить серьёзные ожоги.******3. Не трогай без разрешения взрослых печную заслонку.******Пожарная безопасность в лесу******1. Пожар- самая большая опасность в лесу, поэтому не разводи костёр без взрослых.******2. Никогда не балуйся со спичками и не разжигай костёр в сухую и жаркую погоду. Достаточно одной спички или искры от фейрверка, чтобы лес загорелся.******3. Не выжигай траву под деревьями, на прогалинах, на полях и лугах.******4. Не оставляй на полянах бутылки или осколки стекла.******5. Если вы оказались в лесу во время лесного пожара, определите направление ветра и направление распространения огня. Выходите из леса в сторону откуда дует ветер.******6. Выйдя из леса, обязательно сообщи о пожаре взрослым.******При пожаре в квартире******1. Вызовите пожарную охрану по телефону 01.******2. немедленно покиньте помещение, закройте за собой дверь.******3. Двигайтесь к выходу ползком или пригнувшись.******4. Накройте голову плотной мокрой тканью.******5 Дышите через мокрый носовой платок.******6. Сообщите о пожаре соседям, завитее на помощь.******7. Не пользуйтесь лифтом.******Совместный активный досуг:*** ***1. способствует укреплению семьи;*** ***2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;*** ***3. развивает у детей любознательность;*** ***4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;*** ***5. расширяет кругозор ребенка;*** ***6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;*** ***7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).******Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.******Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:******1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.*** ***2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.*** ***3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.*** ***4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни.*** ***Упражнения для профилактики плоскостопия у детей,******которые можно выполнять дома******1. Исходное положение (ИП) – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях.******Поднять носки вверх,******опустить в ИП.******2. ИП – то же.******Поднять пятки вверх (встать на носки),******опустить пятки на пол, вернуться в ИП.*** ***3. ИП – то же.******Развести носки в стороны, стопы от пола не отрывать (скользить по полу),******соединить носки, вернуться в ИП.******4. ИП - то же.******Развести пятки в стороны стопы от пола не отрывать (скользить по полу),******соединить пятки, вернуться в ИП.*** ***5. ИП – то же.******Одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой ноги,*** ***вернуться в ИП.,******одновременно поднять носок левой ноги и пятку правой ноги,******вернуться в ИП.******6. ИП – то же.******Не отрывая стопы от пола, одновременно развести в стороны носки, затем развести пятки, снова носки, и снова пятки, передвигая таким образом ноги под счет в стороны,*** ***возвращаемся в ИП – соединить пятки, носки, пятки и снова носки.******7. ИП – то же, под сводом стоп гимнастическая или любая другая палка (диаметр зависит от возраста ребенка).******Прокатить палку вперед от пятки к носку,*** ***прокатить обратно от носка к пятке, вернуться в ИП.******Стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвами к полу.******8. ИП – то же.******Развести стопы в стороны, скользя ими по палке,******соединить стопы, стараясь не отрывать их от палки, вернуться в ИП.******9. ИП – то же, под сводом стоп резиновый мяч.******Прокатить мяч от носков к пятке, стараться катить мяч прямо,******прокатить мяч от пятки к носкам, вернуться в ИП,******стопы должны плотно прижимать мяч к полу.*** |