***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.*** |