



*Заходя в детский сад – улыбнитесь!
Занесите искринку добра!
В мир фантазий детей окунитесь.
В нём так много уюта, тепла!
Пусть не будет здесь ссор и ворчанья
Ведь дела можно миром решить!
Нам от Вас нужно лишь понимание,
Будем вместе детишек растить!!!*

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ-

это не очень страшные правила, следовать им очень важно

1. В нашем детском саду все друг друга уважают, поэтому желают здоровья, т.е. здороваются. Ну а если не хочется желать здоровья конкретной особе, то всё равно нужно быть вежливым и хотя бы констатировать время суток: добрый день, добрый вечер и т.д.

2. Утром детей переодевают родители. Приходить необходимо не позднее 8.20, если что-то сказать хотите воспитателю, то и еще пораньше. В 9 часов начинаются занятия, а за 10 минут педагог готовится к его проведению: расставляет, развешивает, раскладывает (дети все знания воспринимают наглядно). Если Вы опоздали, тихонько сами разденьте ребёнка и проведите его в группу. Короткий кивок воспитателя в этот момент не говорит о его надменности.

3. Завтрак с 8.20 до 8.50 (очень оперативно, как видите), и если Вы опоздали, придется малышу остаться без каши. В 8.55 прием пищи закончен. Начало дня очень важно, постарайтесь не опаздывать.

4. Одежда ребёнка должна быть по сезону и такая, в которой ему (и воспитателю) «ничего не будет», если она, мягко говоря, испачкается. Конечно, воспитатель следит, чтобы подопечные не пачкались, но...дети народ свободный. В шкафу должны быть запасные маечка, трусики, запасные колготки, носочки, сменный комплект одежды, если произойдет авария за приемом пищи. Дети...народ самостоятельный. Обязательно проверяйте опрятность вещей, не забывайте забирать стирать пижаму и спортивную одежду, ну а про ежедневную смену одежды мы даже не упоминаем.

5. Обувь должна быть по размеру. Господа! Тапочки оставьте для дома, дети, конечно, чувствуют себя здесь в домашней обстановке, но обувь пусть будет «не тапочки».

6. Отдельный разговор – праздничная одежда. Она должна быть! Приносить её нужно перед праздничным выступлением. Прически не возбраняются!

7. Ребёнка родители (или лица, их заменяющие) «сдают» из рук в руки воспитателю. Если человечка вчера «высадили» с симптомами заболевания, а сегодня вы уже в саду...то такое скорое выздоровление нас настораживает и мы предлагаем пройти в медицинский кабинет. Так что планируйте своё утро.

8. Состояние здоровья ребёнка определяет по внешним признакам воспитатель, и если его что-то смущает, то от диалога с медиком не отвертеться. Убедительная просьба, быть предельно корректными с педагогами и медиками, поймите, нет никакой нашей заинтересованности, отправлять домой ребёнка. Но если «сопельки» и кашель Вас как маму не пугают, то у другой мамы может быть своё, отличное от Вашего, мнение.

9. Посещение занятий родители могут осуществить в любое время, поставив заранее в известность педагогов (воспитателей), их проводящих. Сменная обувь в этом случае необходима для посетителя.

10. У воспитателя Вы можете узнать консультативные часы

педагогов и, записавшись на встречу, задать все вопросы по успехам своего ребёнка. На родительских собраниях обсуждаются общие вопросы не потому, что нечего сказать о каждом, а только из-за этических соображений.

11. Общие и групповые родительские собрания посещать не только обязательно, но и очень познавательно.

12. В часы проведения детских праздников и мероприятиях детей 4-7 лет присутствие родителей обязательно. Не забудьте выключить мобильный телефон. Хорошо, если после представления Вы поблагодарите ребёнка, подарите ему цветочек как настоящему артисту и примете активное участие в проведении мероприятия. Сменную обувь одевать обязательно!

13. В случае отсутствия ребёнка в детском саду Вам необходимо до 8.30 поставить в известность воспитателей, медсестру или администрацию учреждения о причине отсутствия.

14. Заявления об отсутствии ребенка до 5 дней нужно писать за сутки и передавать воспитателю.

15. Не забывайте до 20 числа каждого месяца вносить плату за детский сад. При возникновении нерядовой ситуации (задержка платежей и прочее) поставьте, пожалуйста, администрацию в известность.

16. Уважаемые родители, наше учреждение работает до 18.30. То есть воспитатель несёт за жизнь ребёнка ответственность с 7.00 до 18.30 часов. Помните: передав ребёнка Вам в руки, воспитатель снимает с себя ответственность за него!

17. Будьте активными родителями, не бойтесь спрашивать, высказывать свое мнение, рекомендовать что-то, главное – делать это корректно. Не стесняйтесь! Предлагайте свою помощь!

18. Не забывайте обращать внимание на рукотворный труд ребёнка (рисунки, поделки), хвалить ребёнка и... педагога.

19. Старайтесь не участвовать в негативных объединениях. Т.е. когда активная мама (недовольная всем, но упорно посещающая д/с), старается «всё исправить» и привлекает Вас. Если проблема, на Ваш взгляд, есть, то решать её нужно конструктивно и ...лично. Фразой «Напишем куда следует...» и поступком «Пойдем куда следует» пугать не надо, хорошего не будет из этого точно. Надеемся на взаимопонимание!

Данные правила подготовлены с использованием материалов сайта НОУ «Гулливёр»



ПЛОСКИЕ НОЖКИ

На первый взгляд плоскостопие - безобидная деформация. Нужно ли ее лечить?

Конечно. Как и любое другое заболевание, плоскостопие нужно лечить. При консервативном лечении назначается лечебная физкультура, массаж, ношение супинаторов. Благодаря укреплению мышц стопы у детей проходят боли в голених, и формируется нормальный свод стопы.

Супинаторы позволяют сделать то, чего не сделала природа: они приподнимают продольный и поперечный свод стопы. Поэтому детишки должны носить обувь с супинатором постоянно, пока формируется стопа. При тяжелых формах нужно носить ортопедическую обувь. При серьезных деформациях нередко приходится накладывать гипсовые повязки, в которых можно заниматься лечебной физкультурой, назначают ортопедическую обувь.

Очень полезно кататься на велосипеде, особенно босиком, чтобы одновременно укреплять мышцы стоп и икроножных мышц. Можно походить на пальчиках, на носочках, на наружном крае стопы. А вот на внутреннем крае ходить нежелательно, поскольку стопа и так заваливается внутрь.

А может ли плоскостопие с возрастом прогрессировать?

Если укреплять мышцы стопы, то деформация не прогрессирует. И в этом состоит смысл лечебной гимнастики и массажа. При крепких икроножных мышцах стопы даже выраженная деформация может не сопровождаться болевыми ощущениями.

Эти упражнения понравятся детям.

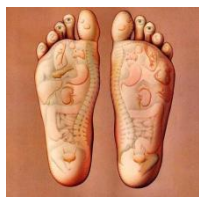
Попросите ребенка захватывать пальчиками стопы мелкие предметы - карандаши или орешки, рассыпанные по полу. Так развивается «хват» стопы. Затем можно переходить к захвату и бросанию пальчиками маленького теннисного мячика.

Как можно чаще лазать по шведской стенке босиком.

Для снятия боли, усталости и улучшения кровообращения можно ежедневно в течении 10-15 минут делать теплые ножные ванночки. Температура воды должна быть не выше 36 - 37 градусов. В воду можно добавить морскую соль (1 горсть на 6 - 7 литров воды), или 1 чайную ложку соды, или отвары трав - например шалфея или ромашки.

МАССАЖ СТОП

Сначала подошва разминается с помощью поглаживаний ладонью, затем - нажимом больших пальцев. Массаж стоп показан на картинке, который не требует больших затрат времени и особых навыков.

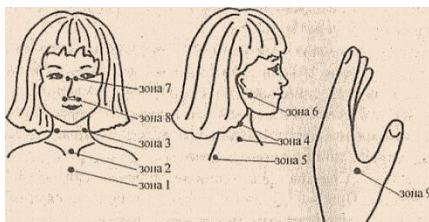


Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно.

Если массажирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3 - 10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов, других органов.



АРОМАТОТЕРАПИЯ (лечение запахами)

Лечение запахами - ароматотерапия - является мягким и приятным методом воздействия на организм. Термин «ароматотерапия» предложил нам соотечественник А.А. Кюнцель, но идея лечения запахами принадлежит русскому ученому В.А. Маналину. Приемы ароматотерапии - травяные ингаляции, ванны, массаж с ароматическими маслами, использование пряностей в пище - известные с давних времен.

При беспокойном сне у детей, да и у взрослых мы рекомендуем успокаивающие травяные подушки, в которые входят растения, регулирующие деятельность сердца (мята, мелиса, герань, цветки боярышника, цветки калины), способствующие расслаблению мышц (полынь, донник, ромашка), повышающие проходимость бронхов (лист березы, лист эвкалипта, розмарин), снимающие усталость (цветки пижмы, ромашки, тысячелистника).

Растения помещают в хлопчатобумажный мешок размером 40X40 см (для растений с сильным запахом 20X20) и кладут рядом с подушкой или на радиатор батареи парового отопления. Утром подушечку необходимо поместить в полиэтиленовый пакет до следующего вечера.

Курс ароматотерапии - 2 - 3 недели 2-3 раза в году. Важно помнить, что целебные ароматы надо подбирать строго индивидуально.

Г.В. Лавренова «Лечение детей средствами народной медицины».

ЧЕМ МЫ ДЫШИМ ДОМА.

Нетрудно подсчитать, каков будет состав воздуха в закрытой спальне объемом 25 - 30 кубометров, в которой спят 2-3 человека: фактически за ночь весь воздух будет «прокачан» через легкие спящих, да и не один раз. И если хотя бы один из них выделяет вирус, вероятность заражения очень высока. В воздухе наших квартир достаточно пыли, причем в ее состав, как правило, входят вещества, вызывающие аллергию, - о них мы подробнее поговорим ниже. Да и газов в наших квартирах хватает - это окислы азота от сгорания бытового газа, угарный газ от печей и пыли, испарения формальдегида и других органических веществ из искусственных стеновых и отделочных материалов, не говоря уж о задымлении при неисправных дымоходах и, конечно, при курении в помещении.

Сколько надо проветривать? Чем больше, тем лучше, я советую ориентироваться на ощущение свежести воздуха и на поддержание комнатной температуры на уровне 17-19°. Ночью всегда следует спать с открытой форточкой или фрамугой. И если температура в комнате понизится до 10 - 12° - не беда, сон крепче будет!



Что такое здоровье?

Что значит быть здоровым?

Как быть здоровым?

Никита

Здоровье – это спорт. Надо хорошо спать, утром делать зарядку, хорошо кушать

Аркадий

Нужно закаливаться в проруби, обливаться холодной водой, как я

Катя Ш.

Здоровье – это беречь свой голос, чистить зубы, умываться, купаться, гулять на свежем воздухе, одеваться хорошо, не кричать.

Ксюша.

Здоровье – это когда человек не болеет. Если болеет- надо лечиться.

Егор

Здоровье- это когда человек не болеет. Чтобы быть здоровым не надо есть снег, громко кричать, когда холодно. Чтобы не болеть, надо закаляться, не подходить к больным людям

Лиза

Здоровье – это когда человек не болеет. Нужно пить витамины, заниматься спортом, нельзя курить

Маша В.

Здоровый человек веселый, добрый, счастливый, радостный. Надо дома пить витамины и куркуму. Нельзя ходить в мокрых ботинках. В морозы без варежек. Нужно правильно питаться и пить много воды.

Тима

Надо обливаться холодной водой, ходить в баню париться, потому что пар выгоняет болезни из человека. Обязательно гулять, если холодно, то закрывать рот и дышать носом. Ездить к морю каждый год, чтобы дышать морским воздухом.

Маша К.

Здоровье – это когда ты крепкий, здоровый, умный и никогда не болеешь. Надо есть витамины, фрукты и овощи, закаляться, гулять и дышать свежим воздухом

Николь.

Здоровье – занятия спортом, хороший сон, занятия в бассейне. Нужно гулять в парке, лесу, у озера. Одеваться по погоде, когда жарко – легко одеваемся, когда холодно – тепло.

Настя

Здоровье – это когда человек не болеет, занимается спортом. Надо закаляться, правильно одеваться, пить витамины, есть здоровую пищу: овощи и фрукты



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ.

1. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.
2. Каждый раз зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым.
3. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.
4. Мой руки чище и чаще.
5. Холода не бойся - по пояс мойся.
6. Здоровье дороже богатства.
7. Крепок телом - богат и делом.
8. Ум да здоровье всего дороже.

В основе современной концепции дошкольного воспитания лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить воспитательную деятельность семьи.

Признание приоритета семейного воспитания требует новых отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие».



Ждем вас в нашем детском саду!