**Рекомендации родителям на лето**



Летние каникулы - самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Солнце, воздух и вода - самые благоприятные факторы для  детей любого возраста. На свежем воздухе ребёнок должен находиться как можно дольше. Прогулки, игры, физкультурные занятия - лучший ежедневный отдых после учебного года, т.к. двигательная активность у детей в учебный период снижается на 50%.  Лето - время путешествий, отдыха, закаливания и оздоровления детей. Планируйте летний отдых вместе с детьми. Очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распредели драгоценное каникулярное  время. В целях предотвращении психологического дискомфорта, конфликтов, заболеваний следует ребенка заранее подготовить к летнему отдыху. Но  возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы. Для начала детям не помешало бы отоспаться вволю! Известно, что большинство детей недосыпают 1-1,5 и даже иногда и 2 часа в учебные дни. А ведь детские неврозы наиболее часто развиваются в результате систематического недосыпания. Максимально оградите ребенка от компьютера или хотя бы сократите пользование им до гигиенически рекомендуемых норм (7 минут - дети до 5 лет; 10 минут - дети 6 лет; 15 минут - ученики начальных классов). Летние каникулы - это лучшее время для того, чтобы, наконец, дать ребенку то, что Вы давно собирались, но не успели в течение учебного года. Появляется больше времени для общения с ребёнком, проведения совместной деятельности. Читайте вместе, делитесь с ребенком мнением о прочитанном. Приобщайте ребенка к культуре семейного чтения, наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию. По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории; поощряйте чтение детей вслух, чтобы развить навык и уверенность в себе, умение близко к тексту пересказывать прочитанное. Во время летнего отдыха Вы также можете оказывать влияние и на интерес ребенка к учебной деятельности.

Для  этого:                                                                                                                      подчеркивайте важную роль хорошего образования в Вашей жизни;                                                                                                                                обсуждая знакомых (взрослых или детей) обращайте внимание на качество и уровень их образованности;                                                                  подчеркивайте востребованность грамотных специалистов на производстве;                                                                                                                            будьте внимательны к склонностям и интересам Вашего ребенка, способствуйте их развитию, через них осваивая все более широкие области знания;

обсуждая с ребенком современную литературу, обращайте его внимание на привлекательность имиджа образованного, независимого, самостоятельного, делающего успешную карьеру человека.

Из широкого спектра возможностей выберите те виды летнего отдыха, развлечений, занятий, которые устроят Вашего ребенка и Вас. Учитывайте склонность детей к активным видам отдыха. Используйте каникулы для того, чтобы Ваш ребенок приобрел полезные житейские навыки (ремонт автомобиля, благоустройство жилья и другие занятия).Совместная деятельность родителей и взрослеющих детей во время летнего отдыха может и должна стать прекрасной школой общения и взаимопонимания. Лето дает Вам возможность оценить возросший уровень возможностей Вашего ребенка, преодолеть старые стереотипы детско-родительских отношений, оценить ребенка как возможного или уже состоявшегося помощника. Успешность работы в видах деятельности, не связанных с учебой, может стать важнейшим средством профилактики неуверенности, тревожности, заниженной самооценки. Каникулы - время первой влюблённости. Бурное и кратковременное увлечение может восприниматься как большое серьезное чувство на всю оставшуюся жизнь. Родители вряд ли смогут уберечь "взрослого" ребенка от ошибок, но они в состоянии сделать ребенка сильнее, поддержав его. Негодовать, печалиться - значит "нормально" пережить разочарование. Важно поддержать ребенка, проявив сочувствие.   Позволяйте ребенку чувствовать себя взрослым и самостоятельным. Самостоятельное принятие решений и ответственность за него - неотъемлемая часть взросления. Используйте стратегию принимающего, поддерживающего поведения. Друг вашего ребенка - отличная возможность увидеть, какие его потребности не реализуются в общении с Вами. Какими бы странными эти потребности ни казались Вам, Вашему сыну или дочери они зачем-то нужны, поэтому не стоит их резко критиковать. Эффект может быть обратным. Не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня: время пробуждения и отхода ко сну должны быть примерно такими, как во время учебного года, или изменены в разумных пределах. Следует обратить внимание на питание ребёнка. Рацион должен быть сбалансированным и содержать достаточное количество белков и углеводов, а это молочные  и мясные продукты, свежие  фрукты, ягоды и овощи. Лето - самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов. Можно определить ребенка в летнее оздоровительное учреждение, хотя бы на один месяц. Детям с хроническими заболеваниями полезно оздоровление в условиях санатория. Родителям следует воспользоваться каникулярным временем, чтобы проконсультировать ребенка у врачей и провести курс профилактических процедур. Солнце - это тепло, хорошее настроение, здоровье. Однако избыточное облучение солнечным светом может иметь отрицательный эффект:

солнечные ожоги, расстройства сердечнососудистой системы, дыхания, вялость, раздражительность, головокружение в результате теплового и солнечного ударов. Детям не следует специально загорать на открытом солнце. Во избежание перегрева необходимо голову покрыть шляпой, кепкой, панамой. Температура воздуха в тени должна быть 20-22oС. Нельзя принимать солнечные ванны натощак и ранее чем через 1-1,5 часа после еды. Лучшее время - с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов. В первые 2-3 дня пребывание под открытыми солнечными лучами должно составлять не более 5 минут, затем время постепенно увеличивают. Длительность солнечных ванн строго индивидуальна: зависит от возраста, типа кожи, состояния ребенка. Желательно, чтобы дети не лежали на открытом солнце, а играли, бегали, попадая то на солнце, то в тень. Солнечные ванны противопоказаны детям с повышенной температурой тела, недомоганием, головной болью. Важно знать, что прием некоторых лекарственных препаратов перед отдыхом на пляже может спровоцировать солнечный ожог. К ним относятся сульфаниламидные препараты. Прием этих и некоторых других лекарств повышает чувствительность кожи к солнцу в несколько раз. На прогулки необходимо брать с собой минеральную, питьевую в бутылках или кипяченую охлажденную (но не ледяную) воду, которую надо пить в небольших количествах маленькими глотками, а также соки или фрукты. В жаркие дни дети должны носить одежду только из натуральных тканей. Следует избегать одежды из синтетических тканей, которая плохо пропускает воздух. В качестве хорошей защиты подойдут вещи из хлопка и льна, лучше отдавать предпочтение цветным тканям (красным, зеленым, желтым, оранжевым, синим), нежели однотонным светлым. Одежда светлых тонов (в особенности белая) в большей степени пропускает солнечные лучи. Во время купания в реке или озере на ребенка действует несколько факторов внешней среды - температура воздуха и воды, ветер, солнце. Кроме того, при купании ребенок активно двигается, задействованы практически все группы мышц, в то время как нагрузка на позвоночник и суставы резко снижена. Этот вид закаливания требует внимательного контроля со стороны взрослых. Купаться в открытом водоеме можно с 3-4-летнего возраста, но только после прохождения курса подготовительных процедур (обтирание, обливание, душ).Исключительно сильное влияние на организм ребенка оказывают морские купания (вода имеет сложный химический состав). Очень полезен морской воздух. Купание в море разрешается детям с двух лет. Начинать эти процедуры можно при температуре воды не ниже 20o С. При первых купаниях ребенок по существу только окунается, находясь в воде 20-30секунд. Постепенно продолжительность пребывания в воде увеличивается для дошкольников до 3-5 минут, для школьников - до 8-10 минут. Необходимо внимательно следить за состоянием здоровья ребенка и его реакцией на купание. Если вы отдыхаете в деревне или на даче, позвольте ребенку по утрам бегать босиком по росе. Кратковременное воздействие холодной воды на стопы приводит к тому, что сосуды стоп и одновременно сосуды носоглоточной области сужаются, а затем резко расширяются. В результате кровообращение в области носоглотки усиливается, создавая надежную преграду для болезнетворных бактерий и вирусов. Кроме того, хождение по росе считается профилактикой плоскостопия. В каникулы необходимо позаботиться и о безопасности ребенка. Прежде чем отпустить его кататься на велосипеде, роликовых коньках, убедитесь, что снаряжение исправно, а он хорошо знает, как им пользоваться. Постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы уберечь ребенка от травм. Чтобы легче было вернуться к школьной жизни, подготовку к новому учебному году начните уже в июле: купите школьные письменные принадлежности, ранец, необходимую одежду, обувь, спортивный костюм. Это нужно сделать заранее, чтобы не нервничать в последние дни каникул. Перед началом нового учебного года в последние дни августа посоветуйте ребенку навести порядок на письменном столе, книжных полках, в шкафу.

Соблюдение перечисленных довольно простых рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит здоровье детей.

**Памятка для родителей**

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D0%B0%D0%B4&noreask=1&img_url=http://crrds1194.mskobr.ru/files/images/%D0%B4%D1%81.jpg&pos=27&rpt=simage&lr=15)

Детский сад работает 5 дней в неделю с 8.00 до 17.00. Выходные днями являются суббота, воскресенье и общегосударственные праздничные дни. Прием детей с 8.00 до 9.00.   
Помните: своевременный приход и уход ребенка – необходимое условие правильной реализации воспитательно-образовательного процесса.   
О невозможности прихода ребенка в детский сад по болезни или другой уважительной причины необходимо обязательно сообщить в Учреждение до 9.00.   
Ребенок, не посещающий детский сад более пяти дней, должен иметь справку от врача. При возвращении после более длительного отсутствия или отсутствия в летний период, предоставляется справка о состоянии здоровья ребенка и обследование на гельминты.   
Необходимо заранее сообщать о дне выхода ребенка в Учреждение после длительного отсутствия.

**Порядок взимания платы за содержание ребенка**

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B0%20%D0%B7%D0%B0%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D0%B0%D0%B4&noreask=1&img_url=http://www.ivday.ru/sites/default/files/KINDER~1.JPG&pos=1&rpt=simage&lr=15)

Плата за содержание ребенка вносится  по выписанной квитанции за месяц вперед, но не позднее 15 числа каждого месяца.   
Перерасчет оплаченной квитанции за дни, в которые ребенок не посещал Учреждение, производится в следующем месяце.   
Родители должны отчитаться об оплате перед воспитателем в течение трех дней, представив оплаченную квитанцию, при болезни или отсутствии ребенка в Учреждении родители должны прийти за квитанцией, оплатить в указанные сроки и сообщить об этом.

**Требования к внешнему виду и одежде детей**

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D0%B0%D0%B4&noreask=1&img_url=http://crrds1194.mskobr.ru/files/images/%D0%B4%D1%81.jpg&pos=27&rpt=simage&lr=15)

Что свидетельствует об ухоженности ребенка:

• опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;   
• умытое лицо;   
• чистые нос, руки, подстриженные ногти;   
• подстриженные и тщательно расчесанные волосы;   
• отсутствие налета на зубах;   
• чистое нижнее белье;   
• чистые ноги   
• наличие достаточного количества носовых платков.

**Для создания комфортных условий пребывания ребенка в Учреждении необходимо:**

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D0%B0%D0%B4&noreask=1&img_url=http://www.kinderteacher.com/IndexLogo.gif&pos=1&rpt=simage&lr=15)

• не менее трех комплектов сменного белья (мальчикам – шорты, трусики, маечка, колготки; девочкам – колготки, трусики, маечка, в теплое время – носки и гольфы);   
• белье для сна (пижама – по необходимости, пеленка, клеенка);   
• два пакета для хранения чистого и использованного белья;   
• промаркировать белье, одежду, и прочие вещи.

Перед тем как вести ребенка в детский сад, проверьте, соответствует ли его одежда времени года и температуре воздуха. Проследите, чтобы одежда ребенка не была слишком велика и не сковывала его движений. В правильно подобранной одежде ребенок свободно двигается и меньше утомляется. Завязки и застежки должны быть расположены так, чтобы ребенок мог самостоятельно себя обслужить. Обувь должна быть легкой, теплой, точно соответствовать ноге ребенка, легко сниматься и надеваться. Носовой платок необходим ребенку как в помещении, так и на прогулке. Сделайте на одежде удобные карманы для его хранения.   
Чтобы избежать случаев травматизма, родителям необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребенка на наличие опасных предметов.  
Категорически запрещается приносить в Учреждение острые, режущие, стеклянные предметы (ножницы, ножи, булавки, гвозди, проволоку, зеркала, стеклянные флаконы), а также мелкие предметы (бусинки, пуговицы и т.п.), таблетки.

В соответствии с условиями Родительского договора родители должны:   
• посещать общие и групповые родительские собрания;   
• участвовать в педагогической и хозяйственной жизни Учреждения;   
• внимательно относиться к поручениям воспитателей и администрации Учреждения.

О развитии Вашего малыша, поступающего в дошкольное учреждение, можно судить по основным бытовым навыкам.

***Полезные советы для родителей на каждый день***

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8&noreask=1&img_url=http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/63/577/63577917_1283541804_2z.jpg&pos=1&rpt=simage&lr=15)

1. Чаще обнимайте, целуйте ребёнка, хвалите его. Не думайте, что ваш ребёнок и так знает, что вы его любите.

2. Пусть ваша любовь к ребёнку будет выражена такими словами, тоном голоса и взглядами, которые отражают вашу любовь.

3. Это неправда, что с возрастом детям всё меньше нравятся объятия и поцелуи родителей. Но! Уважайте дистанцию, которую устанавливает ребёнок.

4. Хотя бы раз в неделю посвятите вечер делу, в котором могут быть заняты все члены семьи. Подумайте и договоритесь, чем вы бы хотели заниматься вместе. Будьте готовы разделить с детьми их интересы.

5. Если у вас двое детей, предоставьте каждому из них возможность индивидуально провести с вами какое – то время.

6. Поговорите с детьми о том, как сделать вашу квартиру (дом) более комфортабельной и приветливой для них и их друзей. И предпримите шаги в этом направлении.

**Уважаемые родители!**

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8&noreask=1&img_url=http://natr.com.ua/foto/family_laughing.jpg&pos=20&rpt=simage&lr=15)

Вы должны знать, что ни один, даже самый замечательный,

детский сад не сможет сделать для Ваших детей всё.

Детский сад призван помочь Вам, а не заменить Вас.

Без Вашей помощи и поддержки просто нельзя.

v Утром, когда детей приводите в детский сад, помогите воспитателю поприветствовать каждого ребенка, поинтересуйтесь, как малыши провели утро перед садом. Ваш малыш научится быть доброжелательным, приветливым и внимательным к другим людям.

v Если у Вас есть немного времени, не спешите уходить, задержитесь в группе. Мы Вам очень рады!

v Понаблюдайте за игрой детей. Вы узнаете, какие потребности испытывают дети этого возраста.

v Читайте материалы на информационных стендах. Вы найдете много полезной информации по вопросам воспитания и развития детей, узнаете о наших перспективах и о достижениях Вашего ребенка.

v Поделитесь своими идеями об организации жизни детей в дошкольном учреждении. Мы рады сотрудничать с Вами!

v Задавайте вопросы по интересующим Вас проблемам. Мы вместе с Вами найдем решение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Памятка родителям по сопровождению процесса адаптации ребенка** |  |

**Как вести себя с ребенком:**  
— показать ребенку его новый статус (он стал большим);   
— не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;   
— обратить внимание на положительный климат в семье;   
— следует снизить нервно-психическую нагрузку;   
— сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребенка, специфике режимных моментов и т.д.;   
— при выраженных невротических реакциях не посещать учреждение несколько дней.   
  
**Как не надо:**  
— отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;   
— не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;   
— препятствовать контактам с другими детьми;   
— увеличивать нагрузку на нервную систему;   
— одевать ребенка не по сезону;   
— конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

**Советы родителям**

1. Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.   
2. Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребенок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда Вы его будите.   
3. Если у Вас есть возможность погулять с ребенком, не упускайте ее. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.

4. Научитесь встречать детей после их пребывания в дошкольном учреждении. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?» - лучше задайте нейтральные вопросы: «Что было интересного в детском саду?», «Чем вы занимались?», «Как твои успехи?» и т.п.

5. Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо и с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях его жизни.  
6. Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключать из общения окрики, грубые интонации.  
7. Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Условия охраны здоровья воспитанников** |  |

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично.   
Здоровье и развитие ребенка напрямую зависит от того, в каких условиях он живет, как организован процесс его воспитания, какие люди его окружают, поэтому наше учреждение в течение последних  лет в качестве одной из задач образовательного процесса ставит задачу по охране и укреплению здоровья своих воспитанников.

Педагогическим коллективом учреждения были определены условия, необходимые для решения поставленной задачи:

- Создать в Учреждении условия, способствующие охране и укреплению здоровья воспитанников.

- Осуществлять здоровьесберегающий образовательный  процесс.

- Обеспечить реализацию в Учреждении условий, необходимых для охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Главными экспертами на данном этапе являются медицинский работник и родители детей, которые особенно внимательно наблюдают за состоянием здоровья детей, их эмоциональным состоянием, поведением и общением.

Забота о здоровье ребенка начинается с благоприятного психологического климата в коллективе, который бережно поддерживается и охраняется всеми сотрудниками без исключения.

Планирование и проведение работыосуществляется в двух направлениях: педагогическом и медицинском.

Согласно СанПиН от 2.4.1.3049-13 разработан:

- режим дня детей в Учреждении, с обязательным учетом возраста детей. В режиме обязательно отражается время приема пищи, прогулок, дневного сна;

- составляется расписание НОД (занятий) для каждой группы детей, ведется суммарный учет времени НОД в каждой группе. В период летних каникул проводятся экскурсии, развлечения. Расписание занятий и режим дня определяются уставом Учреждения.

Укрепление здоровья осуществляется через совершенствование физического развития детей на физкультурных занятиях. Дети в группах разделены на подгруппы в соответствии с группой здоровья. Физическая нагрузка на занятиях снижается детям, имеющим отклонения в соматической сфере различной степени выраженности.

Во время проведения непосредственной образовательной деятельности в обязательном порядке включаются динамические паузы - физкультминутки.

В детском саду проводятся: закаливание, утренняя гимнастика, подвижные и малоподвижные игры, гимнастика после сна, гигиенические процедуры.

Прогулка - обязательный элемент режима дня ребенка в Учреждении. На прогулке обеспечивается возможность для двигательной активности детей, виды игр варьируются в зависимости от сезона.

В детском саду проводятся спортивные и музыкальные развлечения, праздники.

Без понимания и поддержки родителей все усилия сотрудников Учреждения, направленные на охрану и укрепление здоровья ребенка не будут результативны. Родители и детский сад в этом вопросе - сотрудники. Мы используем следующие формы взаимодействия с родителями: родительские собрания, консультации, индивидуальные беседы, наглядность (стенные газеты, брошюры, памятки), совместные мероприятия (праздники, конкурсы рисунков, экскурсии, проекты).

Сбор информации, регулирование и контроль о состоянии охраны здоровья воспитанников  осуществляется в соответствии с системой внутреннего контроля качества дошкольного образования.

Медицинский раздел решает задачу профилактики заболеваний и оздоровления детей. Он состоит из следующих направлений: профилактические осмотры медицинских специалистов, вакцинация, витаминизация блюд.

Для успешного осуществления здоровьесберегающего процесса организовано здоровое питание воспитанников в Учреждении - сбалансированное, разнообразное, достаточное.

Результатами лечебно-оздоровительной работы в Учреждении можно считать улучшение состояния здоровья детей, низкий уровень заболеваемости (в сравнении со средними показателями по городу) в период эпидемий гриппа, а также создание устойчивой здровьесберегающей системы.