**Правила посещения ребёнком детского сада:**

- приводить детей необходимо согласно режиму работы группы, но не позднее 8час.30мин.

- предупреждать персонал об отсутствии ребёнка накануне или утром с 8.00 до 9.00 по мобильному телефону воспитателя вашей группы,

- при отсутствии более 5 дней необходима справка из детской поликлиники

- запрещено приводить в детский сад больных детей или при подозрении на заболевание: температура, насморк, кашель, головная боль, боли в животе, рвота, понос, сыпь и т.д.

- возвращение ребёнка в группу после перерыва (отсутствие по семейным обстоятельствам, заболевание) возможно только предоставив медицинскую справку из поликлиники, а ребенок осматривается на педикулёз и кожные заболевания.

- при необходимости ребёнок может быть направлен:

1. под наблюдение участкового врача при заболевании
2. на консультацию к специалистам.

- все лекарства, назначенные специалистами, даются родителями дома (утром и во второй половине дня).

В детском саду лекарства не даются. Учтите это при посещении специалистов.

**Одежда для детского сада**

Собирая малыша в детский сад, необходимо учитывать следующие моменты:

* Одежда должна быть удобной, практичной, чистой, соответствовать росту и нравитьсямалышу.
* Молнии и липучки удобнее, чем пуговицы.
* Вязаная манишка лучше, чем шарф.
* Рукавички(не перчатки!) должны быть пришиты к резинке.
* Комплект: полукомбинезон + куртка- оптимален.
* Головной убор обязателен всегда:в прохладное время – шапка на завязках, хорошо закрывающая уши и лоб, летом - панамка, кепка, косынка.
* Футболка или трикотажный джемпер удобнее, чем рубашка.
* Ремни – бесполезны, подтяжки – опасны.
* Детское нательное бельё (трусики и майки) – обязательны.
* Недопустимы тугие пояса, высокие тесные воротники.
* Одежду следует менять при каждом загрязнении.

Нательное бельё, носки, колготки рекомендуется менять ежедневно.

Пижаму, в которой ребёнок спит в детском саду, спортивную форму для физкультуры нужно стирать каждую неделю.

* Обязательна запасная одежда (трусы, майки, колготки, носки, футболки) особенно в период адаптации и в период отключенных батарей.
* К 2 годам необходимо обходиться без памперсов.
* Обязательно каждый день следите за прогнозом погоды, и одевайте детей соответственно.

**Правильная обувь**

Как только ребенок начинает вставать на ножки и пытаться ходить, ему нужно надевать ботиночки. По данным специалистов, до 60% плоскостопия и других на­рушений формирования свода стоп связано с неправильно подобранной обувью. Поэтому родителям важно знать, чем руководствоваться при выборе детской обуви.

Следует покупать обувь известных фирм, имеющую сертификаты качества. Обувь неизвестных производителей представляет большой риск для здоровья ребенка.

Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух, — кожи, замши, текстиля. По возможности старайтесь избегать синтетических материалов! Перед покупкой проверьте внутреннюю поверхность туфель: там не должно быть грубых швов или неровностей.

Обращайте особое внимание на наличие супинатора — одного из главных элемен­тов «правильной» обуви, представляющего собой плотное возвышение на внутрен­ней стороне стельки. Супинатор поддерживает своды стопы и способствует равномерному распределению нагрузки при ходьбе.

В корректирующей ортопедической обуви супинатор может быть жестким и очень высоким. Но такую обувь нужно выбирать только по рекомендации врача.

Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблучок. На первых ботиночках рекомендованная высота каблучка 5— 7 мм, к двум годам — 1—1,5 см. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.

Тесная обувь может привести к изменению формы стопы, способствовать враста­нию ногтей, образованию мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды и нарушая крово­обращение, тесная обувь в холодное время года способствует охлаждению ног. Слиш­ком свободная обувь также нежелательна, так как она затрудняет движение, вызывает потертости ног, в обуви «на вырост» ребенок чаще падает, у него нарушается осанка. Обувь должна подходить по размеру - внутренняя длина ботинка должна на 1 см превышать длину стопы стоящего ребенка. Стопа и пальцы не должны быть сдавлены.

Чтобы не ошибиться при покупке, дома поставьте ребенка на картонку и обведите ему стопы карандашом. Вырежьте, сравните два отпечатка (один из них, возможно, будет больше) и возьмите больший отпечаток с собой в магазин. Вкладывайте отпеча­ток в понравившиеся модели — так вы определите подходящие. Во время примерки вложите свой палец между задником и пяткой. Если палец не входит, обувь мала. Если входит свободно, слишком велика. Зимнюю обувь меряйте с шерстяным носком.

Ноги малыша растут быстро, его первые башмачки быстро станут ему малы. Следует почаще проверять, удобно ли он себя чувствует, и когда вы убедитесь, что большой палец ножки малыша касается носка ботинка (в положении ребенка стоя), нужно покупать ему новую пару обуви.

Различают домашнюю, уличную и спортивную обувь. Обувь для детского сада — вариант домашней обуви. Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки. Домашние тапочки должны напоминать туфли облегающие, открытые, с хорошей вентиляцией.

Ходить дома босиком ребенку не рекомендуется. Хождение босиком по ровному твердому полу может задержать формирование свода стоп и способствовать усиле­нию плоскостопия. Летом, когда достаточно тепло и нет опасности поранить или занозить ногу, детям нужно и полезно ходить босиком по земле, траве, мокрому песку, камешкам.

Уличная обувь — более закрытая, чем домашняя. В теплое время года удобна текстильная обувь — легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная. Если вы поку­паете босоножки, стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками. Носок уличной обуви для профилактики травматизма лучше выбирать закрытый. Резиновые сапожки с проложенными в них стельками или чехлами из ткани, хорошо впитывающей влагу, надевают в сравни­тельно теплую погоду на время прогулок по влаж­ной земле и траве. Не надевайте ребенку (по край­ней мере до 3—4-летнего возраста) резиновые са­пожки слишком часто или надолго — ноги в них очень потеют. При низких температурах воздуха детям лучше надевать кожа­ные ботинки.

Зимой на прогулках сле­дует носить утепленные ко­жаные ботинки, а в очень сильные морозы — валенки с калошами. По возвраще­нии с прогулок обувь нужно обязательно очищать от снега и просушивать. Внима­тельно следите за тем, чтобы зимняя обувь не была ребен­ку мала. Ботинки или сапож­ки, которые немного велики, можно носить с двумя пара­ми носков.

Спортивная обувь долж­на поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важны не гладкая, амортизирующая подошва и плотная фиксация. «Липучки» или шнурки позволяют добиться идеального облегания ног с учетом их анатомических особен­ностей. Чешки детям надевают только на музыкальные занятия, для занятий физ­культурой они не подходят. Тонкая кожаная подошва скользит и не амортизирует, фиксацию и поддержку стопы чешки также не обеспечивают.

Ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении. Раз­ношенные туфли не будут плотно фиксировать ногу в правильном положении, а если у предыдущего владельца была деформация стопы, то возникшие в процессе носки дефекты окажут неблагоприятное влияние. «По наследству» могут передавать­ся только резиновые сапоги или практически не ношенная обувь.

Не менее важно правильно выбрать носки. Они должны быть подходящего раз­мера — маленькие сжимают ноги, а большие собираются складками и способствуют формированию потертостей. Носки с пяткой гораздо удобнее носков без нее. У ка­чественных носков материал на пятках и мысках толще, чем в других местах, — это делает их более долговечными.

Носки из натуральных волокон (хлопка и шерсти) лучше впитывают влагу и по­зволяют ногам «дышать».

Носки нужно менять ежедневно.