

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение — детский сад комбинированного вида № 34 « Колокольчик» города Моздока Республики Северная Осетия- Алания  
363753 РСО- Алания, город Моздок ул. Гуржибекова 14, тел. 2-29-07

## Информационный отчёт

### об использовании современных форм сотрудничества с семьями воспитанников.

Семья и детский сад- две воспитательные среды, каждая из которых даёт ребёнку социальный опыт. Только в сочетании друг с другом они создают оптимальные условия для вхождения ребёнка в большой мир. Вся система работы в нашем дошкольном учреждении направлена на принятие семьи как первого и самого главного действующего лица в воспитании и образовании ребёнка. Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательном процессе. В основе системы взаимодействия с семьями воспитанников лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все остальные призваны поддержать и дополнить их воспитательную деятельность (Закон «Об образовании», ст. 18)

Взаимодействие воспитателей с семьями воспитанников является одним из важнейших условий формирования личности ребёнка, положительных результатов в воспитании, которого можно достичь при согласованности действий и при условии развития интереса родителей к вопросам воспитания и обучения. Сотрудничество педагогов и родителей позволяет лучше узнать ребёнка, посмотреть на него с разных позиций, увидеть в разных ситуациях, а следовательно, помочь в его развитии. Укрепление и развитие тесной связи и взаимодействие детского сада и семьи обеспечивают благоприятные условия жизни и воспитания ребёнка, формирование основ полноценной, гармоничной личности.

Я использую дифференцированный подход при организации работы с родителями. Это и взаимное доверие во взаимоотношениях между педагогом и родителями, и соблюдение такта, чуткости, отзывчивости по отношению к родителям, и учет своеобразия условий жизни каждой семьи, возраста родителей, уровня подготовленности в вопросах воспитания, сочетание индивидуального подхода к каждой семье с организацией работы со всеми родителями группы.



Работу по вовлечению родителей в совместную деятельность я веду по четырем направлениям: информационно-аналитическое, познавательное, наглядно-информационное, досуговое.

С целью изучения семьи, выяснения образовательных потребностей родителей, установления контакта с её членами, для согласования воспитательных воздействий на ребенка я начала работу с анкетирования «Сотрудничество детского сада и семьи». Получив реальную картину, на основе собранных данных, я проанализировала особенности структуры родственных связей каждого ребенка, специфику семьи и семейного воспитания дошкольника, выработала тактику своего общения с каждым родителем. Это помогло мне лучше ориентироваться в педагогических потребностях каждой семьи, учесть ее индивидуальные особенности.

Также одной из форм работы, которая активно используется мною на практике, позволяя корректировать и дополнять разработанную систему мероприятий – почтовый ящик. Почтовый ящик установлен в фойе детского сада. Родители имеют возможность вкладывать записки со своими идеями и предложениями, обращаться с интересующими вопросами. Заданные вопросы освещаются на родительских собраниях или даются письменно. Такая форма работы позволяет родителям делиться своими мыслями заочно, когда нехватка времени мешает педагогу встретиться с родителями лично.

Регулярно проводится анкетирование родителей такие как: «Знаете ли, вы своего ребёнка?», «Какие вы родители?», «Влияние семейной атмосферы на развитие ребёнка» и другие, что позволило получить информацию о тех проблемах, с которыми родители сталкиваются в повседневной жизни, выявить их желания и надежды относительно будущего ребёнка.

Полученные данные дают возможность дифференцированного подхода к родителям, необходимого для согласованности воспитательных и иных воздействий на ребенка.

В ходе проведения консультации «Как отвечать на детские вопросы?» использовала прослушивание грамзаписи вопросов детей, их суждений. Старалась раскрыть их значение, понимание необходимости правильного ответа со стороны родителей. Из консультации «Развиваем речь ребёнка вместе» родители убедились в необходимости развивать и совершенствовать речь детей; познакомились с речевыми играми – помощницами.

Большой популярностью в нашем ДОУ пользуется такая форма работы с родителями, как Дни открытых дверей. Они дают родителям возможность увидеть стиль общения педагогов с детьми, самим «включиться» в общение и деятельность детей и педагогов. В этот день



родители, а также другие близкие ребенку люди, принимающие непосредственное участие в его воспитании (бабушки, дедушки, братья и сестры, имеют возможность свободно посетить дошкольное учреждение; пройти по всем его помещениям, ознакомиться с жизнью ребенка в детском саду, увидеть, как ребенок занимается и отдыхает, пообщаться с его друзьями и воспитателями. Данная форма организации общения с родителями способствует изменению взглядов на воспитание ребенка в условиях семьи. Родители видят ребенка в обстановке, отличной от домашней, а также наблюдают процесс его общения с другими детьми и взрослыми.

Данная форма организации общения педагогов и родителей включает:

- Родительский уголок, где размещаю информацию, дающую возможность понять, чем ребенок занимается в детском саду: режим дня группы, расписание занятий, ежедневное меню, конкретные игры, в которые можно поиграть, советы, задания, полезные статьи и справочные материалы-пособия для родителей.

- Папки – передвижки.

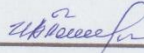
- Для обеспечения представления информации о МБДОУ в сети интернет создан сайт, который способствует формированию позитивного имиджа и активизации родителей и детей к жизнедеятельности детского сада.

**Досуговое направление** - является самой привлекательной, востребованной и неотъемлемой частью жизнедеятельности дошкольного учреждения, осуществляется в процессе развлечений, праздников. Такие формы совместной творческой деятельности сближают семейный коллектив, помогают детям и родителям учиться понимать друг друга, доверять друг другу, стать настоящими партнерами. Участие в конкурсах и выставках способствует появлению новых семейных интересов и увлечений, сплочению семьи, выстраиванию благоприятных взаимоотношений между детьми и родителями.

Таким образом, внедрение новых федеральных государственных образовательных стандартов позволяет организовать совместную деятельность детского сада и семей более эффективно.

Чтобы не отстать от времени, я стараюсь постоянно совершенствовать свои знания, овладевать прогрессивными педагогическими технологиями воспитания и обучения и тем самым обеспечить возможность для своего развития. Таким образом, я могу сказать, что выбранные мною формы и методы работы с родителями способствуют повышению педагогической культуры и степени

заинтересованности взрослых в вопросах воспитания и обучения детей,  
тем самым подтверждая правильность выбранной и выстроенной  
системы работы с родителями.

Заведующая МБДОУ №34 «Колокольчик»  И.В. Петрова



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение- детский сад комбинированного вида №34 «Колокольчик» города Моздока Республики Северная Осетия-Алания

363753 РСО-Алания, город Моздок ул. Гуржибекова 14, тел.2-29-07

**Родительское собрание**  
в средней группе  
«Здоровая семья-здоровый ребёнок»

Выполнила:

Воспитатель:

Шильникова

Ольга Николаевна

2023

*Заведующая Шильникова О.В.*





## Родительское собрание «Здоровая семья-здоровый ребёнок»

**Цель:** повышение педагогического мастерства родителей по разделу «Здоровый образ жизни»; формирование у родителей ответственности за здоровье детей и свое здоровье, мотивация на здоровый образ жизни.

### Задачи:

1. Осознать необходимость заботиться о здоровье своих детей.
2. Пропагандировать здоровый образ жизни.
3. Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.

### Повестка дня:

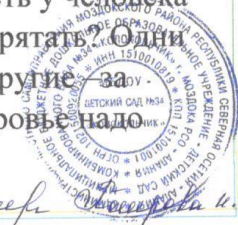
1. Актуальность проблемы
2. Выступление с сообщением «Семья - здоровый образ жизни».
3. Обмен опытом родителей «Здоровый образ жизни в нашей семье»
4. Подведение итогов.

### Ход собрания:

Добрый вечер, уважаемые родители. Мы рады видеть Вас. Свое сообщение я хочу начать с притчи:

Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать. Они предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо

*Заведующая Школы № 1*



спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться и красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

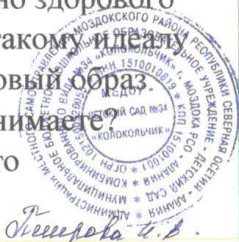
Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Исследованиями ученых установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Основы здоровья, заложенные в дошкольном возрасте и являются необходимыми фактором благополучной жизни любого человека. В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье- это важнейший труд взрослого. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

Здоровый ребенок, какой он? (Высказывания родителей.)

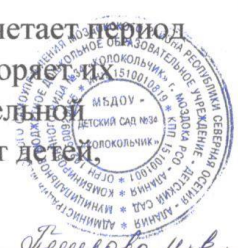
Обобщение: прежде всего, если он и болеет, то очень редко. Он жизнерадостен; активен; доброжелателен; развит физически, достаточно быстр, ловок и силен; закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Благодаря правильному питанию и регулярным занятиям физкультурой ребенок не имеет лишней массы тела. Это получился «портрет» идеально здорового ребенка. Вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу – задача вполне посильная. Как этого добиться? Здоровый образ жизни в семье! Здоровый образ жизни. Как вы это понимаете? (высказывание родителей) Здоровый образ жизни – это

*Заведующая дошкольным отделением Тетерева Т.В.*



деятельность, активность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Предлагаю вам посмотреть видеоролик высказывание детей «Что такое здоровье». Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? (высказывания родителей) Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Помните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей.

*Заведующая Ивченко Тессера И.В.*



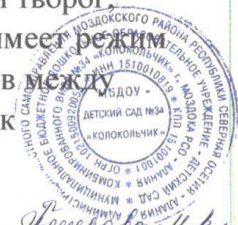


способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Режим – это рациональное чередование работы и отдыха. Известный ученый И.Павлов отмечал «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться». Режим дня для детей – это порядок чередования времени сна, бодрствования, игр, прогулок, питания. Главной оценкой режима является хорошее самочувствие и нормальное развитие ребенка. Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. У детей важно формировать интерес к

*Заведующая Школа № 1510010101* *Демурова И.В.*



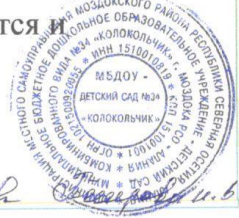
оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому. Первым и лучшим наглядным примером для ребенка является ваша жизнь, ваше поведение и поступки в разных жизненных ситуациях. Так будьте же достойным примером и в вопросах режима: занимайтесь вместе с ребенком утр. гимнастикой, утренним и вечерним туалетом, гуляйте как можно больше на свежем воздухе, питайтесь правильно, по режиму; вовремя ложитесь спать. Соблюдение режима дня должно стать устойчивой привычкой ребенка, превратиться в потребность. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Что такое закаливание? (высказывания родителей)

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание общим семейным делом. Кто из вас дома проводит закаливающие мероприятия, и какие? (высказывания родителей)

Закаливание, как отмечал Е.А. Аркин, для ослабленного ребенка имеет большое значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные.

*Заведующая Школа № 1*





– Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

– Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.

– Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

(После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36 – 38 градусов в течение 30 – 40 секунд, затем температура воды снижается на 2 – 3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20 – 25 секунд. Процедура повторяется 2 раза. Через 1 – 1,5 недели разница температур воды возрастает до 4 – 5 градусов и в течение 2 – 3 месяцев доводится до 19 – 20 градусов).

– Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.

(Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.) При этом следует помнить, что, перерыв в закаливании на две – три недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и потому крайне нежелателен. Нельзя и не учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания  
(высказывания родителей)



*Заведующая Школы №34 Колосовичи Т.В.*

Да если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В «минимум» закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду. Закалывать организм ребенка можно и продуктами питания. Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения – биостимуляторы и адаптогены. Последние приспособляют, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных, физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды. Давайте поговорим, какие же пищевые продукты или вещества помогают ребенку стать более закаленным (раздать родителям карточки для ответов на вопросы)

Правильные ответы:

- Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.
- Напиток «защиты» – морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана, в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи. Кроме того, у некоторых детей он вызывает аллергию.
- Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благоприятно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода – она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки – это и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов. Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием витаминов.

*Заведующая кабинетом*





Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гиповитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза. Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Скажите, пожалуйста, что в условия дома может представлять опасность для жизни ребенка? (высказывания родителей) Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами. Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Вместе с тем уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Работа с памятками.

Уважаемые родители! На ваших столах лежат памятки по здоровому образу жизни ребёнка в семье. Познакомьтесь, пожалуйста, с ними. Эти памятки мы дарим вам. Пусть они помогут вам найти золотую середину в укреплении здоровья вашего ребёнка. (Содержание памяток для родителей смотреть в приложении.).

7. Заключение.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

*Заведующая Школы № 10*



Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью.

Предлагаем такое решение родительского собрания:

Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры. Детей играми – оздоровим, себя омолодим.

Проверить дома все травмоопасные места и не допускать детского травматизма.

Искренне желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия в семье.

Пусть дети радуют Вас!

*Заведующая Шубенева*





## Приложение

Методические рекомендации по закаливанию детей и взрослых.

### Температурный режим помещения.

Температура воздуха в помещении для детей старше года не должна превышать 17 - 19 0С. Освежение воздуха путем систематических проветриваний помещений способствует не только нормализации температурного режима помещения, но и циркуляции воздуха. В непроветриваемом помещении увеличивается содержание углекислого газа, что существенно меняет характер физиологических отправления ребенка, в частности, гиперкапния существенно изменяет характер дыхания ребенка, его метаболизм. Отмечена и клиническая картина состояния детей, длительное время находящихся в душных, редко проветриваемых помещениях. В этих условиях у детей снижается мышечный тонус, повышается раздражительность, отмечается плохой аппетит.

В осенне-зимнее время проветривание помещения необходимо проводить 4 - 5 раз не менее чем по 10 - 15 мин. С этой целью в окне должны быть форточки или фрамуги. При открывании форточки или фрамуги воздух направляется к потолку; далее, несколько согреваясь, опускается вниз, поднимается вверх и выходит из помещения. Наилучший способ освежения воздуха - сквозное проветривание. при этом воздухообмен осуществляется в 7 раз быстрее, чем при открытой форточке. Сквозное проветривание устраивается тогда, когда детей переводят в другое помещение или когда они находятся на прогулке. С целью круглогодичного, в том числе зимнего, сквозного проветривания часть окон не закрывают наглухо. Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, которая может быть снижена на 2 - 3 0 С.

### Прогулка на воздухе

Детям старше 1,5 лет необходимо гулять на воздухе не менее 2 раз в день по 2,5 - 3 часа. В холодное время года прогулки должны проводиться при температуре воздуха не ниже - 15 - 16 0С.

*Заведующая кабинетом Келлерова И. В.*







уменьшает иммунобиологическую реактивность организма. Детям 4 – 6 лет в помещении необходимо надевать одежду в три слоя: нижняя рубашка и кофточка или костюм, на ноги колготки. Здоровым детям в помещении с нормальной температурой (17 – 19 0 С) не рекомендуется носить шерстяные носки, дополнительно шерстяные свитера. Летом в теплую и жаркую погоду ребенку надевают только трусы или шорты, майку, на голову – панамку, на ноги сандалии без носков. В прохладную погоду одежда должна быть более теплой – хлопчатобумажные джинсы, носки и рубашка или кофточка. Детей раннего возраста выносят на воздух и укрывают в зависимости от температуры воздуха. После прогулки ноги и руки должны оставаться теплыми. Если ноги становятся холодными, необходимо одевать ребенка теплее, особенно в холодное время.

Обувь необходимо специально подбирать так, чтобы она была свободна не только для ходьбы, но и для бега. Дети больше, чем взрослые, двигаются, бегают, играют. В этой связи обувь не должна стеснять ноги при движении. Помимо этого, в плохо подобранной тесной обуви ноги быстрее потеют и, напротив, быстрее охлаждаются в холодную погоду. Важно и то, чтобы у детской обуви по возможности были каблучки (для профилактики плоскостопия).



*Заведующая отделом Терехова Т.В.*



Заведующая И.П.Бессеф

