

A bouquet of white tulips with green leaves, slightly out of focus, serving as a background for the text.

*С Днем 8 Марта!*

*Я поздравляю дам прекрасных  
С весенним солнцем, пеньем птиц  
И с синевой высокой, ясной,  
Пусть украшением ваших лиц  
Послужит нежная улыбка,  
Сиянье ласковое глаз!  
Пустяк мой дар - всего открытка.  
Но, знак, что думаю о вас!*



## Ребёнок — Рыбы 19 февраля — 20 марта

являются обладателями фантазии и богатого воображения. Эти дети неуверенны в себе, полагаются на взрослых и безропотно им подчиняются.

Необходимо с малых лет приучать чадо к самостоятельности. Ребёнка нужно убеждать в успехе его начинаний, воспитывать в нём уверенность в собственных силах, так как во многих случаях талантливым Рыбкам не хватает храбрости и решительности в достижении побед.

Мальчики и девочки Рыбы крайне ранимы. Они могут мгновенно расплакаться после грубого замечания или резкого обращения. Они отличаются особой чувствительностью и обидчивостью.

Рыбы бескорыстны, милосердны и отзывчивы. В ответ на любовь и заботу дети проявляют сильнейшую привязанность и желание помочь в любом деле, пожертвовать чем угодно, лишь бы близким людям было хорошо.

С самого рождения у Рыб сильная тяга к прекрасному. Они обожают слушать музыку, танцевать, петь, читать стихи. Выступление на публике завораживает их. Как правило, эти дети любят читать. Им нравится всё фантастическое и сказочное, их манит выдуманый писателями фэнтазийный мир. Благодаря своему развитому воображению Рыбы легко переносятся в мир сказок, совершенно абстрагируясь от мира реального.

## **«ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ»**

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет также и на состояние осанки и позвоночника ребенка.

Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.

### **КАКОЙ ЖЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБУВЬ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА?**

1. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.
2. Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой.
3. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5-10 мм.
4. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.
5. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.