

ЯНВАРЬ

ВОСПИТАТЕЛЮ О ВОСПИТАНИИ



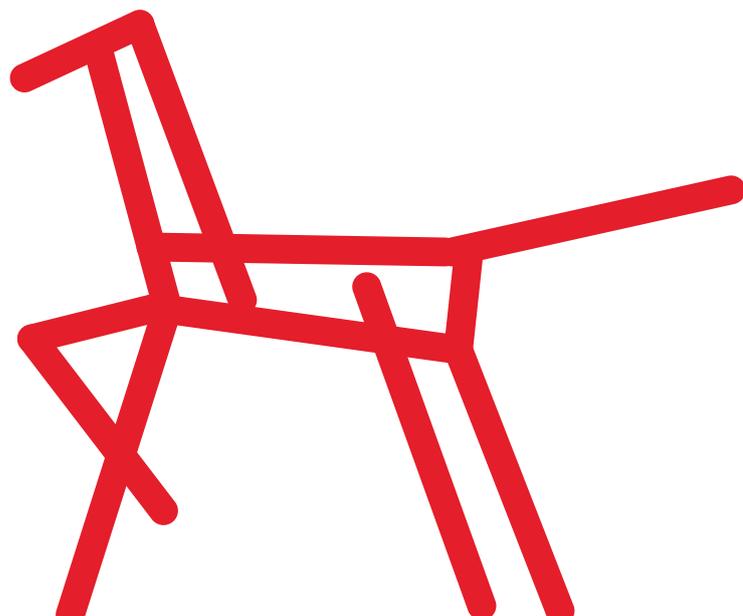
# ВОСПИТАТЕЛЮ О ВОСПИТАНИИ

ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ  
В ДЕТСКОМ САДУ И СЕМЬЕ

---

Практическое руководство по реализации  
Программы воспитания

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ



**УДК 373.2**  
**ББК 74.1**  
**Б869**

**Б869**

**Конева Марина Викторовна**

**Б869** Воспитателю о воспитании детей 3–5 лет в детском саду и семье: практическое руководство по реализации Программы воспитания. Январь. / М. В. Конева, А. В. Бояринцева, А. А. Буянов — М. : ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», 2024. — 65 с.

**ISBN 978-5-91955-239-0**

В данном практическом руководстве описаны три содержательных формата воспитательной работы («Познаем вместе», «Играем вместе», «Трудимся вместе»), три формы взаимодействия детей и взрослых («Педагог — Дети», «Педагог — Родители» и «Родители — Ребенок»), четыре блока советов для сопровождения семейного воспитания («9 секретов по поддержке эмоционального благополучия ребенка в семье», «9 советов по развитию речи», «9 рецептов по совместному труду» и «9 идей приобщения детей к семейным традициям»), рубрика «Здоровье ребенка».

Адресуется руководящему и педагогическому составу дошкольных образовательных организаций для эффективной реализации Федеральной рабочей программы воспитания.

**ISBN 978-5-91955-239-0**

© Авторы, текст, 2024  
© ФГБНУ «ИИДСВ», 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Введение .....   | 4  |
| Организация воспитательной работы в январе .....   | 7  |
| Вторая неделя .....  | 12 |
| Третья неделя .....  | 23 |
| Четвертая неделя .....   | 33 |
| Пятая неделя .....   | 44 |
| Поддержка эмоционального благополучия ребенка.<br>Секрет января: «Разные дети — разные забавы» ..... | 55 |
| Развитие речи. Совет января: «О чем разговаривать<br>с ребенком на прогулке» .....                   | 57 |
| Совместный труд. Рецепт января: «Чек-лист<br>полезных “здоровых” дел» .....                          | 59 |
| Приобщение детей к семейным традициям. Идея<br>января: «Семейный спорт» .....                        | 62 |
| Здоровье ребенка: «Как выбрать безопасное<br>оборудование и инвентарь» .....                         | 63 |

## ВВЕДЕНИЕ

Полноценное воспитание ребенка дошкольного возраста возможно только при продуктивном взаимодействии дошкольной образовательной организации (далее — ДОО) и семьи, при консолидации их усилий по созданию эффективных условий, обеспечивающих становление социокультурного опыта, картины мира, ценностных ориентиров, базовых жизненных навыков ребенка.

### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВУЮ ОСНОВУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОО ОПРЕДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ДОКУМЕНТЫ:**

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

Институтом изучения детства, семьи и воспитания (далее — Институт воспитания) разработана **Федеральная рабочая программа воспитания** (далее — Программа воспитания), являющаяся структурным элементом федеральной образовательной программы дошкольного образования. В связи с этим актуальным становится организационно-методическое сопровождение ее реализации в ДОО. С этой целью сотрудниками Института воспитания разработано практическое руководство **«Воспитателю о воспитании детей 3–5 лет в детском саду и семье»** (далее — «Практическое руководство»), которое направлено на достижение цели воспитания через решение задач, представленных в Федеральной образовательной программе дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. №1028).

«Практическое руководство» адресуется руководящему и педагогическому составу дошкольных образовательных организаций для эффективной реализации Федеральной рабочей программы воспитания, носит прикладной характер, при этом его содержание опирается на следующие **концептуальные идеи**:

- **ОРИЕНТИРОВАННОСТЬ** на традиционные российские духовно-нравственные ценности;
- **НАЦЕЛЕННОСТЬ** на сохранение и развитие человеческого капитала;
- **УКОРЕНЁННОСТЬ** в духовных и культурно-исторических традициях многонационального народа России;
- **ПОДДЕРЖКА** семьи в воспитании детей.

«Практическое руководство» учитывает не только запрос государства, общества и семьи на воспитание современного ребенка, но и результаты фундаментальных и прикладных исследований в сфере дошкольного образования, поэтому в полной мере позволяет педагогу построить воспитательный процесс в соответствии со следующими **качественными характеристиками**:

- **ЦЕЛОСТНОСТЬ** — охватывает все направления воспитания во взаимодействии детского сада и семьи;
- **СИСТЕМНОСТЬ** — обеспечивает единство реализации Программы воспитания в ДОО и семье;
- **ВАРИАТИВНОСТЬ** — позволяет решать задачи воспитания с учетом регионального компонента, специфики условий каждой ДОО, профессионального опыта педагогов;
- **ТЕХНОЛОГИЧНОСТЬ** — обеспечивает доступность, воспроизводимость и эффективность воспитательного контента.



## **ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 3-5 ЛЕТ В ЯНВАРЕ**

# ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЯНВАРЕ

Ценность-доминанта месяца — «Здоровье»  
Проект месяца — «Выходные с пользой»

| <b>ЯНВАРЬ</b>  |  |
|--|--|
| <b>Ценностно-смысловые ориентиры воспитательной работы</b>                           |  |
| <b>Ценность-доминанта</b><br>«Здоровье»  | <b>«Облако» ценностей:</b><br>здоровье, движение, жизнь,<br>безопасность |
| <b>События примерного календарного плана воспитательной работы</b>                   |  |
| <b>2025 — Год защитника Отечества</b>  |  |
| <b>19 января</b><br>Всемирный день снега<br>(Международный день зимних видов спорта) |  |
| <b>Проект воспитательной направленности</b>  |  |
| <b>Проект месяца</b><br><b>«Выходные с пользой»</b>                                  |  |

Раскрытие ценности «Здоровье» происходит системно и последовательно различными способами в разных видах деятельности, описание которых представлено в данном руководстве в трех содержательных форматах: «Познаем вместе», «Играем вместе», «Трудимся вместе».

## **ПРОЕКТ МЕСЯЦА «ВЫХОДНЫЕ С ПОЛЬЗОЙ»**

Проектом воспитательной направленности в январе станет деятельность по формированию представления у дошкольников о том, как можно активно проводить выходные всей семьей с пользой для здоровья.

Итогом проекта «Выходные с пользой» должна стать презентация фото- и видеоматериалов с проведенного в детском саду оздоровительного досуга «Быть здоровыми хотим» и выходного в кругу семьи.

### **ПЕДАГОГ — ДЕТИ**

*Уважаемые педагоги!*

В январе вам с детьми группы предстоит работа над проектом месяца «Выходные с пользой». На второй (рабочей) неделе января, формируя представление детей о ценности «здоровье», организуйте беседы с детьми о том, как они провели новогодние выходные. Выясните, кто из ребят активно проводил время в кругу семьи, друзей на свежем воздухе. Третью неделю проектной деятельности вы посвятите формированию у детей интереса к занятиям зимними видами спорта. Предложите детям принести в группу спортивные снаряды и инвентарь (или воспользуйтесь иллюстрациями), вместе с детьми обсудите зимние виды спорта и что нужно подготовить, чтобы ими правильно заниматься.

Продолжением работы над проектом месяца на 4-й неделе станет проведение с детьми группы досуга или оздоровительной прогулки «Быть здоровыми хотим!» (выберите формат в зависимости от ваших погодных и иных условий), где дети продолжают укреплять свое здоровье: поиграют в зимние подвижные игры, построят горки и крепости из снега, научатся лепить и бросать снежки, проходить спортивные испытания. Сделайте фото и видеонаблюдения на прогулке или при проведении досуговых мероприятий, пусть дети нарисуют, что им понравилось / запомнилось / их заинтересовало, и потом все вместе оформите газету или стенд «Быть здоровыми хотим!» (выберите оптимальный для вас формат оформления результатов). Финалом работы над проектом месяца станет его презентация родителям воспитанников.

### **РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК**

*Дорогие родители!*

В январе педагоги детского сада предложат вам с ребенком поучаствовать в проекте месяца «Выходные с пользой» для того, чтобы продолжить формировать представление детей о ценности «здоровье».

Вторая неделя января будет начинаться с беседы педагогов с детьми о том, как они провели новогодние выходные. Поддержите эти разговоры домашними беседами с вашим малышом! На третьей неделе января дома расскажите своему малышу о любимых вами в детстве зимних видах спорта и забавах родных и близких. Предложите ребенку зарисовать и вместе сфотографируйте для проекта «Выходные с пользой» ваш домашний спортивный инвентарь (лыжи, коньки, санки и проч.).

На четвертой неделе предлагаем вам с малышом отправиться на выходные в любимый парк, в лес, на каток или в бассейн. Не забудьте взять с собой спортивный инвентарь! Фиксируйте происходящее, делайте фото или видеосъемку. И потом вместе с ребенком выберите формат (коллаж, фотогазета, рисунки и пр.), с помощью которого вы расскажете окружающим о проведенном вместе выходном дне.

На последней неделе января, завершая проект, ваш ребенок покажет и расскажет одноклассникам, какие замечательные выходные он провел с родителями, как научился укреплять свое здоровье в детском саду на прогулках и делая зарядку.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ЯНВАРЬ

| Формы взаимодействия детей и взрослых и форматы | 2 неделя   | 3 неделя  | 4 неделя   | 5 неделя  |
|---|--|---|--|---|
| <b>Познаем вместе</b>                           |  |   |  |   |
| <b>Педагог — дети</b>                           | Беседа о здоровом образе жизни. Чтение и обсуждение сказки А. Иванова «Как Хома зарядкой занимался». | Беседа про активный отдых, зимние виды спорта. Чтение и обсуждение рассказа В. Сутеева «Снежный зайчик».                            | Беседа о правильном питании, пользе продуктов. Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». | Беседа о профилактике заболеваний. Чтение стихотворения А. Крылова «Как лечили петуха». |
| <b>Родители — ребёнок</b>                       | Беседа о здоровом образе жизни. Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова «Про мимозу».         | Беседа про активный отдых членов семьи. Чтение и обсуждение стихотворения А. Введенского «На лыжах».                                | Беседа о пользе фруктов и овощей. Чтение стихотворения З. Александровой «Большая ложка».   | Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова «Для больного человека».                 |
| <b>Играем вместе</b>                            |  |   |  |   |
| <b>Педагог — дети</b>                           | Игра «Мыло и микробы».   | Игра «Назови и покажи».   | Игра «Да и Нет».   | Игра «Набор чистоты».   |
| <b>Родители — ребёнок</b>                       | Игра «Мыльные перчатки».   | Игра «На лыжах».  | Игра «Угадай, что в коробке».  | Игра «Дракон».  |
| <b>Трудимся вместе</b>                          |  |   |  |   |
| <b>Педагог — дети</b>                           | Формирование здоровых привычек: одеваться по сезону и по погоде.                                     | Прогулка на свежем воздухе. Подметание снега и листьев на прогулочной площадке. Чистка снега со скамеек и малых архитектурных форм. | Мытье фруктов, овощей.   | Здоровые привычки. Застегивание разных видов застежек.                                  |
| <b>Родители — ребёнок</b>                       | Формирование здоровых привычек: одеваться по сезону и по погоде.                                     | Чистота дома. Подметание пола в комнате.  | Приготовление витаминного салата.  | Стирка, сушка, уборка одежды.   |
| <b>Проект месяца «Выходные с пользой»</b>       |  |   |  |   |
| <b>Педагог — дети</b>                           | Беседа «Как ты провел выходные»  | Беседа «Зимние виды спорта. Зимние игры. Здоровые привычки»   | Прогулка или оздоровительный досуг «Быть здоровыми хотим». Создание фото/ видеоотчета.   | Презентация проекта.  |
| <b>Родители — ребёнок</b>                       | Беседа «Как выходные сделать здоровыми».   | Беседа «Зимние виды спорта, зимние игры и здоровые привычки в семье».   | Здоровый семейный выходной. Сбор и оформление фото и видеоматериалов.  | Презентация проекта.  |

## 2 неделя

На **второй неделе** января педагог проведет с детьми беседу о здоровом образе жизни, а чтение с последующим обсуждением с дошкольниками сказки А. Иванова «Как Хома зарядкой занимался» позволит продолжить начатый разговор. Дома родители с малышами побеседуют о соблюдении правил здорового образа жизни в семье, прочитают и обсудят стихотворение С. Михалкова «Про мимозу». В детском саду дети примут участие в игре «Мыло и микробы», а дома — в игре «Мыльные перчатки». Трудовая деятельность будет направлена на формирование привычки надевать вещи в правильной последовательности по сезону и погоде.

Работа над проектом месяца «Выходные с пользой» начнется с формирования представления ценности «Здоровье». Педагоги и родители проведут беседы с детьми о том, как они провели выходные, и объяснят, как выходные сделать здоровыми, почему и как нужно заботиться о своем здоровье и заниматься спортом. Обменяются впечатлениями и историями о том, как они провели новогодние выходные.

## 3 неделя

Воспитательная деятельность по приобщению детей к ценности-доминанте месяца на **третьей неделе** января ориентирована на ознакомление их с зимними видами спорта. В детском саду и дома детям расскажут о зимних видах спорта, зимних забавах и сезонных играх, которые можно организовать зимой на свежем воздухе, об активном зимнем отдыхе членов семьи. Педагог с детьми прочитают и обсудят рассказ В. Сутеева «Снежный зайчик», а родители — стихотворение А. Введенского «На лыжах».

Продолжится воспитательная работа по формированию представления детей о ценности «Здоровье» с помощью игр: в детском саду это будет игра «Назови и покажи», в условиях семьи — игра «На лыжах».

В рамках формата «Трудимся вместе» дошкольники будут учиться сметать снег со скамеек и малых архитектурных форм в детском саду, а дома — поддерживать чистоту и подметать пол, убирать мелкий сор с пола с помощью веника/щетки.

Проектная деятельность посвящена формированию у детей интереса к зимним видам спорта и к здоровым привычкам в зимнее время. Педагог предложит детям принести в группу спортивное оборудование и побеседовать о зимних видах спорта и о том, что нужно подготовить, чтобы ими правильно заниматься. Дома родители расскажут детям о своих любимых зимних видах спорта и забавах и вместе с детьми нарисуют или сфотографируют домашний спортивный инвентарь.



## 4 неделя

На **четвертой неделе** с детьми проводится беседа о правильном питании, пользе продуктов. Взрослые читают и обсуждают с детьми стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» и З. Александровой «Большая ложка. Игровая деятельность представлена играми «Да и Нет» — в детском саду, «Угадай, что в коробке» — в семье. Трудовая деятельность направлена на формирование навыков мытья фруктов, овощей и приготовление витаминного салата.

Продолжением работы над проектом месяца в детском саду станет проведение с дошкольниками оздоровительной прогулки или досуга «Быть здоровыми хотим!». С детьми организуются зимние подвижные игры, строятся из снега горки и крепости. Дети учатся лепить и бросать снежки, проходить спортивные испытания. Педагоги фиксируют с помощью фото или видео происходящее на прогулке или во время досуга, в группе дети делают рисунки по итогам прогулки и все вместе оформляют коллективную работу (коллаж) «Быть здоровыми хотим!».

Предлагаем родителям провести с детьми «здоровый выходной» и отправиться в парк, в лес, на каток или в бассейн. И потом вместе с ребенком оформить свои впечатления в виде коллажа, фотогазеты или рисунков.



## 5 неделя

Продолжая формировать представление детей о здоровом образе жизни, педагоги беседуют с детьми о профилактике заболеваний, знакомят дошкольников с текстом стихотворения А. Крылова «Как лечили петуха», родители дома читают и обсуждают с дошкольниками стихотворение С. Михалкова «Для больного человека», обсуждают содержание.

Педагог познакомит детей с игрой «Набор чистоты». Родители совместно с детьми поиграют в игру «Дракон».

В ходе формирования «здоровых привычек» дети будут учиться застегивать различные виды застежек, стирать, сушить, складывать и убирать на места одежду. Финалом работы над проектом месяца станет его презентация родителям и воспитанникам своей группы. Дети покажут и расскажут друг другу, какие «здоровые выходные» они провели с родителями, как научились укреплять свое здоровье в детском саду, дома и на прогулках. Все это будет способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью, закладывать основы здорового образа жизни.

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ДЕКАБРЯ



### «ПОЗНАЁМ ВМЕСТЕ» ПЕДАГОГ — ДЕТИ

*Уважаемые педагоги!*

*Ценность-доминанта января — «Здоровье». Ценностное отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности этого понятия. Поведение детей определяется через эмоциональное принятие, личное переживание, чувства, обогащение новыми впечатлениями, образами окружающего мира.*

*Расскажите малышам о том, как заботиться о своем здоровье: правильно питаться, соблюдать режим дня (вовремя кушать, отдыхать, гулять на свежем воздухе), выполнять физические упражнения, делать утреннюю зарядку, соблюдать правила личной гигиены (следить за чистотой тела, одежды).*

*Для более плодотворной воспитательной работы можно использовать иллюстративный материал по теме.*

*Прочитайте вместе сказку Альберта Иванова «Как Хома зарядкой занимался», сопровождайте чтение показом сюжетных картинок по мотивам сказки.*

### **Альберт Иванов** **«КАК ХОМА ЗАРЯДКОЙ ЗАНИМАЛСЯ»**

Всю ночь Хома плохо спал. Всю ночь по полю со скрежетом ходила огромная машина — комбайн. Она ярко глазела фарами, свет даже в нору проникал.

Хома было подумал, что больше не придётся светляками запасаться для освещения. Он думал, комбайн теперь каждую ночь по полю гулять будет. Шумит, правда, зря...

Так спал он и просыпался, пока не проснулся совсем.

Зарядку он делать не стал.

За него зарядку Суслик делал. Самому Хоме — лень.

— Сделай, — говорит, — за меня зарядку. А сам лежит под кустом и смотрит.

Суслик и давай за двоих стараться — приседает, подпрыгивает...

Умаялся вконец. Еле дышит! Но Хома ему:

— Какая же это зарядка без купания?! А вода в ручье холодней холодной.



Плавают Суслик, а Хома на бережку сидит.

— М-о-о-жет, х-хватит? — спрашивает его из воды лучший друг Суслик.

— Ишь ты! — возмущается Хома. — Плавай, плавай, пока я не устану. Мне плавать полезно. Мне доктор Дятел ванны велел принимать!

Наплавается Суслик до посинения и вылезет на берег.

— Славно я сегодня зарядился! — встанет довольный Хома и сладко потянется. Он уже задремать успел. А Суслика от усталости так и шатает.

— Так и быть, хватит, — расщедрится Хома. — Только завтра встань пораньше, чуть светать начнёт. И побегай за меня босиком по росе. Но смотри, не жульничай. Всё равно узнаю. Мне бегать врачи велели. Ты же не хочешь, чтоб твой лучший друг заболел? Старайся!

Ну вот. Встал Хома, а комбайна уже нет. И пшеницы нет. Всё зерно ночью собрали.

Поле будто наголо подстрижено. И Суслик бегаёт.

— Бегаешь? — зевнул Хома.

— А может, не надо? — взмолился Суслик.

— Ты что, устал? — удивился Хома.

— Устал, — пропыхтел Суслик.

— Чего? Это я устал! — рассердился Хома. — Ты же за меня бегаешь! Ох, как я устал... Прилягу, отдохну. А ты бегай, бегай!

После прочтения сказки уточните у малышей значение сочетания слов «славно зарядился», «задремать успел», «не жульничай».

Спросите у дошкольников, о ком сказка, чем занимался Хома, чем занимался Суслик. Обратите внимание детей на то, что бег и плавание — такие виды спорта, которыми можно заниматься в любое время года. Расскажите, почему. Попросите детей ответить на вопрос, правильно ли поступал Хома, не выполняя зарядку, как можно назвать Хому (хитрый, ленивый, лежебока и пр.), что приобрел Суслик, выполняя зарядку за Хому.



## «ПОЗНАЁМ ВМЕСТЕ» РОДИТЕЛИ — РЕБЁНОК

*Дорогие родители!*

*В январе воспитательная работа с детьми основана на формировании представлений о здоровье, здоровом образе жизни.*

*Поговорите с малышом о том, как в вашей семье поддерживается здоровый образ жизни. Поясните ребенку, для чего нужно вовремя ложиться спать и вставать утром, почему важно есть фрукты, овощи. Отдельно обратите внимание малыша, на то, зачем вы организуете прогулки в парк или выезжаете на природу, какую используете одежду для активного отдыха, просто для прогулок и почему она отличается.*

*Прочитайте стихотворение Сергея Михалкова «Про мимозу».*

### **Сергей Михалков** **«ПРО МИМОЗУ»**



Это кто накрыт в кровати  
Одеялами на вате?  
Кто лежит на трех подушках  
Перед столиком с едой  
И, одевшись еле-еле,  
Не убрав своей постели,  
Осторожно моет щеки  
Кипяченою водой?  
Это, верно, дряхлый дед  
Ста четырнадцати лет?  
Нет.  
Кто, набив пирожным рот,  
Говорит: — А где компот?  
Дайте то,  
Подайте это,  
Сделайте наоборот!  
Это, верно, инвалид

Говорит?  
Нет.  
Кто же это?  
Почему  
Тащат валенки ему,  
Меховые рукавицы,  
Чтобы мог он руки греть,  
Чтоб не мог он простудиться  
И от гриппа умереть,  
Если солнце светит с неба,  
Если снег полгода не был?  
Может, он на полюс едет,  
Где во льдах живут медведи?  
Нет.  
Хорошенько посмотрите —  
Это просто мальчик Витя,  
Мамин Витя,

Папин Витя  
Из квартиры номер шесть.  
Это он лежит в кровати  
С одеялами на вате,  
Кроме плюшек и пирожных,  
Ничего не хочет есть.  
Почему?  
А потому,  
Что только он глаза откроет,  
Ставят градусник ему,  
Обувают,  
Одевают  
И всегда, в любом часу,  
Что попросит — то несут.  
Если утром сладок сон —  
Целый день в кровати он.

Если в тучах небосклон —  
Целый день в галошах он.  
Почему?  
А потому,  
Что все прощается ему,  
И живет он в новом доме,  
Не готовый ни к чему.  
Ни к тому, чтоб стать пилотом,  
Быть отважным моряком,  
Чтоб лежать за пулеметом,  
Управлять грузовиком.  
Он растет, боясь мороза,  
У папы с мамой на виду,  
Как растение мимоза  
В ботаническом саду.

После ознакомления с содержанием произведения спросите у ребенка, о ком данное стихотворение. Что делают неправильно родители мальчика Вити? Что нужно есть, чтобы быть здоровым? Как нужно одеваться в квартире? Как должен проводить свой день мальчик?



## «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ» ПЕДАГОГ — ДЕТИ

*Уважаемые педагоги!*

*Продолжая работу по обогащению представлений детей о здоровом образе жизни, предлагаем организовать игру «Мыло и микробы». Игра, создавая ребенку положительный эмоциональный настрой, обеспечит максимальный воспитательный и развивающий эффект. Данную игру можно использовать в режимных моментах, например: до начала приема пищи перед мытьем рук.*

*Предварительно расскажите малышам о том, для чего необходимо мыть руки, что такое бактерии, о их значении в жизни человека.*

### **Игра «Мыло и микробы»**

#### **Вариант 1 (для детей 3–4 лет)**

Из общего количества игроков выбирается один ребенок, он будет выполнять роль «мыла», остальные — «микробы». Обговаривается момент смены «мыла». Например, после трех пойманных «микробов».

Игра начинается по сигналу «Моем руки». В этот момент «микробы» разбегаются, «мыло» ловит. Все пойманные игроки размещаются на скамейке или стульях, чтобы не мешать движению «микробов», не создавать опасность столкновения, падения.

#### **Вариант 2 (для детей 4–5 лет)**

Играющих необходимо разделить на две группы.

Одна группа играющих образует круг. Вторая группа — «микробы», и из этой группы выбирается один ребенок — он будет выполнять роль «мыла». «Мыло» находится вне круга, «микробы» перемещаются в центре круга.

По сигналу «Мыло!» ребенок, исполняющий данную роль, быстро вбегает в круг и старается поймать «микробов», которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. «Мыло» ловит тех «микробов», которые не успели спрятаться. Пойманных выводит из круга в установленное место.

Игра заканчивается, когда ребенок, исполняющий роль «мыла», поймает максимальное количество «микробов». Затем педагог выбирает на роль «мыла» нового игрока.



## «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ» РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

*Дорогие родители!*

*В детском саду педагоги с малышами говорили о необходимости соблюдать чистоту рук с целью сохранения здоровья. Поиграйте с малышом в игру «Мыльные перчатки». Расскажите о том, как правильно мыть руки, почему это важно. Покажите, как это делать.*

### Игра «Мыльные перчатки»

Для игры понадобятся: детское мыло, полотенце, при необходимости — скамейка.

Задача взрослого — научить ребенка намыливать руки с внешней и внутренней стороны.

Подведите ребенка к раковине, если раковина слишком высока, помогите ребенку взобраться на скамейку. Стоя за спиной малыша, разместив свои руки перед ребенком, откройте кран с водой, возьмите в руки мыло и покажите, как намыливать руки. При наличии жидкого мыла, покажите, как пользоваться дозатором/диспенсером. Круговыми движениями кистей рук намыливайте руки.

Движения нужно выполнять до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращайте внимание ребенка на появляющуюся пену: «Вот, какие у нас перчатки — белые!».

Далее покажите, как смываете «перчатки», и помогите ребенку смыть под струей воды пену. Используйте речевое сопровождение, например:

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!

В кране булькает вода.

Очень даже здорово моет рученьки сам(а)

...(взрослый называет имя ребенка).

Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!

Затем ребенку предложите соревнование «Самые белые перчатки», предоставьте возможность ребенку самостоятельно намыливать руки. Увеличивайте темп движений, соревновательный эффект будет способствовать проявлению детской активности. Рассмотрите «перчатки» ребенка и свои, определите «самые белые перчатки». Смойте пену.

Далее покажите, как вытирать руки полотенцем. Воспитывайте аккуратность, учите убирать предметы на свои места (мыло на место, полотенце на крючок или, при необходимости, на полотенцесушитель).



## «ТРУДИМСЯ ВМЕСТЕ» ПЕДАГОГ — ДЕТИ

*Уважаемые педагоги!*

*Предлагаем Вам с детьми группы на второй неделе января потрудиться над формированием здоровых привычек при одевании на прогулку, над умением выбирать одежду по сезону и по погоде. Забота о своем здоровье начинается с простых бытовых действий — одевания и обувания.*

Что могут делать сами (или с небольшой помощью взрослого) малыши в 3 года? В первую очередь нужно научить ребенка одеваться и раздеваться в определенном порядке. Начните с расстегивания и застегивания молний, пуговиц, липучек. Затем покажите, как правильно складывать и вешать одежду. Объясните ему, что в течение дня нужно следить за своим внешним видом и поправлять одежду. К 4 годам ребенок уже должен все это уметь делать. Помощь взрослого может потребоваться только для завязывания шнурков на обуви.

Собираясь на прогулку, обратите внимание детей на погоду на улице. Вспомните, в какой одежде малыш пришел из дома. Что и почему он надел и обул сегодня? Почему важно надеть непромокаемые куртку и штаны, если идет снег или дождь? Зачем люди надевают шапки, шарфы и варежки зимой? Как нужно одеваться, чтобы не заболеть зимой?

Проговорите с детьми последовательность в одевании. Для подсказки в процессе одевания могут помочь специальные картинки или плакаты с инфографикой, на которых изображена последовательность одевания разных видов одежды.

Почему важно создавать здоровые привычки у малышей? Самостоятельно одеваясь, они приобретают новые бытовые навыки, которые очень пригодятся в жизни. При застегивании и расстегивании пуговиц и кнопок развивается мелкая моторика рук. Вставляя руки в рукава или ноги в штанины, малыш развивает крупную моторику, учится координировать движения и удерживать баланс. Кроме того, при запоминании последовательности одевания развивается мышление.

Осваивая с детьми простые бытовые действия — одевание и обувание — мы учим детей заботиться о себе, о своем здоровье и благополучии.



## «ТРУДИМСЯ ВМЕСТЕ» РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

*Дорогие родители!*

*Первые здоровые привычки ребенок осваивает в семье и опирается при этом на пример близких взрослых. Как научить ребенка элементарным действиям для того, чтобы он умел быстро и самостоятельно справляться со своей одеждой, владел элементарными навыками и в результате рос здоровым и радостным? Умение быстро справляться со своей одеждой и обувью предотвращает перегрев организма малыша и дальнейшее переохлаждение на улице. А самостоятельность в одевании формирует в ребенке уверенность в себе. Поэтому предлагаем вам на второй неделе января научить малышей алгоритмам самостоятельного одевания и обувания.*

Помните, что в формировании здоровых привычек у ребенка многое зависит от вас, точнее от вашего выбора одежды для малыша. С правильно подобранной одеждой, соответствующей возрасту ребенка, он скорее научится одеваться самостоятельно. Выбирайте штаны и юбки на резинке. Лучше, чтобы футболки или платья были широкими. Обувь лучше всего выбирать на липучке — ее легче всего надевать и снимать. Кроме того, одежда должна быть удобной в ношении: из приятной ткани, подходить по размеру, и — самое важное — не стеснять движений. Одежда красивая, но неудобная — это неправильный подход.

Обратите внимание на горловину кофточки или футболки. Голова ребенка должна проходить свободно и не застревать в ней. Если у рубашки или платья длинные рукава, обратите внимание, чтобы они не слишком туго облегли запястье, тогда ребенок сможет закатать их сам, чтобы помыть руки. Брюки с молнией или ремешком могут стать испытанием для ребенка — в туалет он уже умеет ходить самостоятельно, а расстегнуть застегжку на штанах не может без чужой помощи. По той же причине и ремень с пряжкой лучше оставьте для праздничной одежды. Штаны не должны слишком облегать ноги, малыш должен легко их самостоятельно натягивать и стягивать. Вообще это относится к любому предмету одежды: слишком облегающая сложна для самостоятельного надевания. Пусть носки и колготки будут чуть больше по размеру, зато ребенку будет проще с ними управляться. Обратите внимание на то, что иногда проблемы возникают, когда носки красивые, с рисунком, но с изнанки торчат нитки, которые цепляются за пальцы и создают лишнее неудобство.

Все застёжки на одежде ребенка должны быть в свободном доступе и не слишком сложные. Оптимальный вариант — застёжка-молния: расстегивается и застегивается легко, да еще и с забавным звуком. Пуговицы должны быть крупными, и чем младше ребенок, тем они крупней. Кнопки тоже неплохой вариант, но нужно обратить внимание и проверить, чтобы они не были слишком тугими. Иногда даже взрослому сложно с ними справиться, что уж говорить про ребенка, который точно не сможет застегнуть их сам. Ребенку, который учится одеваться самостоятельно, сложнее всего будет, если на одежде слишком много завязочек, бантиков и шнурков, поэтому на начальном этапе обучения лучше от них отказаться. Со временем он научится.

С головными уборами, кажется, все просто, но все-таки на начальном этапе лучше исключить разные завязочки. Летом понятно — панамка или бейсболка. А вот зимой один из самых лучших вариантов — шапка-шлем. И надевается легко, и заменяет шарф.

Не покупайте малышу перчатки, варежки гораздо удобней и теплей. Обратите внимание, чтобы они сидели свободно, и на них не было сложных застёжек. Вещи с застёжками вы сможете покупать ребенку по мере его взросления, когда он вполне их освоит сам.

**Позвольте малышу выбирать одежду самому.** При этом выбор для ребенка не должен быть слишком большим и слишком сложным. Сами отберите одежду по погоде — например, 2-3 футболки или 2-3 пары штанов, платье и т. д. — и разложите их перед ним. Прокомментируйте для него варианты: «Ты хочешь надеть платье или брюки?», «Белую футболку или синюю?».

**Лучше выбирать одежду заранее.** Это очень помогает, когда нужно утром быстро собраться. Вместе с ребенком подготовьте одежду уже вечером, отложите ее отдельно. А утром напомните малышу, что вчера он положил на полку черные джинсы и голубую майку. Так вы избежите сопротивления — ведь это его выбор. Если ребенок не хочет одеваться, капризничает, родителям важно сохранять спокойствие и доброжелательность, чтобы у малыша не возникли негативные эмоции.

**Научите выбирать верхнюю одежду и аксессуары по погоде.** Сделайте крючок для куртки на таком уровне, чтобы ребенок мог сам снимать ее и вешать. Сапоги лучше поставить в определенное место, чтобы малыш всегда знал, где их можно взять и куда поставить обратно. Шапки и шарфы тоже лучше положить в доступном для ребенка месте. Детей постарше научите пользоваться прогнозом погоды.

**Взаимная помощь при одевании.** Если у вас несколько детей, просите старших помогать младшим. Дети иногда лучше понимают пояснения друг друга, чем объяснения родителей.

**Помогите ребенку научиться одеваться самостоятельно.** Для этого можно на себе показать, как надевать вещи. Делайте это медленно, дробя свои действия и комментируя их. Когда малыш будет пробовать одеться сам, не поправляйте его и не торопите. Помогать нужно, только когда он совсем не справляется, нервничает, просит о помощи.

**Несколько советов, которые могут помочь ребенку в одевании:**

- когда малыш сердится, что застрял в свитере, присоединитесь к его возмущению: «Да что ж такое! Что там мешает?»;
- если ребенок убегает во время одевания, постарайтесь свести догонялки до минимума. Фиксируйте состояние ребенка: «Почему тебе не хочется одеваться?», но при этом объясните, что это необходимо: «Нам нужно выйти на улицу, для этого надо одеться»;
- сочувствовать плачущему ребенку следует умеренно и продолжать настаивать на необходимости одеваться либо самостоятельно, либо с помощью взрослого: «Надо надеть пальто, либо ты сам это сделаешь, либо я тебе помогу».

**Первое, о чем следует помнить, если вы хотите научить ребенка обуваться,** — обувь, как и остальная одежда, должна надеваться и сниматься свободно. Наиболее простой вариант, если она будет на липучках или молнии. Учиться лучше с простых вещей. В шнурках маленький ребенок просто запутается. Малыши после года-двух часто пробуют надеть ботиночки самостоятельно. Поэтому, выбирая обувь, обратите внимание, насколько легко она надевается и снимается. Поставьте стульчик и предложите ребенку сесть и спокойно, не торопясь, надеть ботиночки. Если он перепутает ноги можно не исправлять его. Скоро он сам заметит, что ему неудобно, и научится надевать их правильно.

**Учите ребенка самостоятельно ухаживать за одеждой и обувью.** Предложите осмотреть свою одежду и обувь после улицы и привести ее в порядок. Например, протереть обувь или почистить щеткой верхнюю одежду. Хорошо, если ребенок будет это делать самостоятельно, так он приучится к порядку и опрятности. Научите малыша класть грязную одежду в корзину для стирки, а чистую — убирать в шкаф. Все эти навыки вызовут у ребенка интерес к самостоятельному одеванию.

**Помните, что самостоятельность действий в одевании формирует в ребенке уверенность в себе!**

## ПРОЕКТ МЕСЯЦА

### ПЕДАГОГ—ДЕТИ

*Уважаемые педагоги!*

*На второй неделе января дети вернутся после новогодних праздников в детский сад — самое время поговорить с ними о том, как они провели выходные, и уделить особое внимание зимним видам развлечений и спорта. Рекомендуем вам провести с детьми беседу, как можно укрепить своё здоровье в холодное время года. Используйте красочные иллюстрации с детьми, катающимися на коньках, лыжах или на санках с горки. Познакомьте детей с понятием «зимние забавы»: расскажите или расспросите их о том, как лепят снеговиков, играют в снежки, съезжают с горки, катаются на коньках.*

*Узнайте, какими видами спорта и зимними забавами вместе с родителями они занимались. Поговорите с детьми о том, зачем люди занимаются зимними видами спорта, и о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым и стать настоящим спортсменом — сила, выносливость, что важно делать зарядку по утрам, соблюдать режим дня, укреплять здоровье закаливанием, тренироваться. Объясните, что игры со снегом дают массу возможностей для физического развития. Есть жаркие страны в Африке и Азии, есть южные регионы нашей страны, где снега никогда не бывает, и дети там лишены возможностей для снежных зимних забав. Но укреплять свое здоровье и заниматься спортом можно всегда и везде!*

### РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

*Дорогие родители!*

*На второй неделе января мы предлагаем вам поговорить с ребенком о том, как можно укрепить и сохранять своё здоровье в холодное время года. Используйте книжки с красочными иллюстрациями с детьми, катающимися на коньках, лыжах или на санках с горки. Понаблюдайте за зимними забавами старших детей на прогулке. Познакомьте детей с понятием «зимние забавы»: расскажите и покажите, как лепят снеговиков, играют в снежки, съезжают с горки, катаются на коньках.*

*Объясните малышу, зачем люди занимаются зимними видами спорта, расскажите ему о том, что нужно делать, чтобы стать настоящим спортсменом — сильным, выносливым (важно делать зарядку по утрам, соблюдать режим дня, укреплять здоровье закаливанием, тренироваться).*

## ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ ЯНВАРЯ



### «ПОЗНАЁМ ВМЕСТЕ» ПЕДАГОГ — ДЕТИ

*Уважаемые педагоги!*

*Воспитательная деятельность на третьей неделе января акцентирована на ознакомление детей с зимними видами спорта, на мотивирование дошкольников к активному зимнему отдыху. Расскажите дошкольникам о пользе игр на свежем воздухе, о видах спорта, которыми можно активно заниматься в зимний период года и почему.*

*Спросите у детей в какие игры они играют с родителями зимой, какие игры самые любимые и почему. Покажите картинки с изображением зимних видов спорта, спросите, какие из них знакомы детям. Уделите внимание оборудованию и одежде для активного отдыха, игр и спорта.*

*Прочитайте вместе с детьми рассказ В. Сутеева «Снежный зайчик».*

#### **Владимир Сутеев** **«СНЕЖНЫЙ ЗАЙЧИК»**



День был тёплый, снег был мокрый. Вышли ребята во двор.  
Что делать?

- Давайте что-нибудь из снега сделаем,— предложил Коля.
  - Я, например, думаю настоящего Снеговика вылепить.
  - Правильно! — поддержал Саша. — Я медведя белого сделаю.
- Женя подумала и придумала:
- У меня слон будет. Небольшой. С хоботом.
- Катя, самая маленькая, сказала:
- А я буду зайчика лепить.
- И пошла работа!

Сначала ребята накатали из липкого снега большие шары, потом каждый стал своё лепить — кто что задумал. Раньше всех Коля своего Снеговика закончил. Замечательный получился Снеговик: с метлой в руке, с ведром на голове. У Саши белый мишка вышел как живой, с палкой-клюкой в лапах. Женя небольшого слона сделала. С хоботом. А самая маленькая Катя лепила-лепила, но так и не получился у неё зайчик... Кучка снега — и всё... Когда все налюбовались на свою работу, Коля сказал:

- Давайте ещё лепить. Я, например, хочу Деда Мороза сделать.
  - А я — Снегурочку! — крикнул Саша.
- Женя подумала и придумала:
- Я построю снежный домик с ледяными окошками.

А самая маленькая Катя тихо сказала:

— А я буду зайчика лепить.

Вот и новые фигуры на дворе появились. У Коли очень хороший Дед Мороз вышел: с белой бородой и зелёной ёлочкой в руке. Рядом с Дедом Морозом Саша свою Снегурочку поставил. У Снегурочки ледяной кокошник и косы длинные, до земли. Женя для Бобика прекрасный домик построила: с печкой, с высокой трубой и прозрачными ледяными окошками. А самая маленькая Катя лепила-лепила зайчика, а он вдруг упал и рассыпался... От работы раскраснелись ребята. Чем дальше, тем больше хочется сделать.

— Я ракету строю! — кричит Коля.

— Я — спутник! — кричит Саша.

Женя сразу придумала:

— У меня космонавт будет. В скафандре.

А самая маленькая Катя не плакала, только чуть слышно прошептала:

— А я... я буду зайчика лепить...

Спутник готов! Вот он — с длинными антеннами из прутьев, с буквами «СССР». На стартовой площадке стоит Колина ракета. На ракете — звезда, внутри ракеты — пассажир Бобик, около ракеты — космонавт в снеговом скафандре — Женина работа. А самая маленькая Катя ещё не успела сделать своего зайчика. У него ещё нет ног, нет хвостика, нет длинных ушей. Только есть живот и голова. Вон сколько интересных вещей из снега получилось! Но устали ребята, надо отдохнуть.

— Лепить больше не будем. Пошли в снежки играть! — предложил Коля.

— По-моему, лучше всего идти на горку, на санках спускаться, — придумала Женя.

И все решили: покататься на лыжах, поиграть в снежки и с горки на санках съехать.

А самая маленькая Катя сказала:

— Я не пойду с вами...

И так, чтобы никто не слышал, про себя добавила: «Я буду зайчика лепить».

Поиграли ребята в снежки, покатались на лыжах, спустились на санках с горки и, когда вернулись во двор, вдруг увидели чудесного пушистого зайчика с белыми ушами, длинными ногами и коротеньким хвостиком. И весь зайчик — из снега. Его самая маленькая Катя вылепила.

После прочтения произведения спросите у ребенка, про какое время года рассказывает автор, как звали детей, чем решили заниматься на прогулке дети, какие фигуры слепили, в какие еще игры играли ребята, что потребовалось из оборудования для этих игр (санки, лыжи, лыжные палки).

Объясните малышу, что прогулка не только игра, но и хорошее настроение, польза для здоровья (свежий воздух необходим для правильной работы организма, игры помогают развивать двигательные навыки и пр.)



## «ПОЗНАЁМ ВМЕСТЕ» РОДИТЕЛИ — РЕБЁНОК

*Дорогие родители!*

*Предлагаем вам продолжить начатую в детском саду работу по ознакомлению детей с разнообразными видами активного зимнего отдыха. Расскажите малышу о том, в какие игры любите играть вы, какими зимними видами спорта занимались в детстве, какими, возможно, занимаетесь сейчас.*

*Спросите у ребенка, в какие игры он больше всего любит играть зимой.*

*Прочитайте с малышом стихотворение Александра Введенского «На лыжах».*



### **Александр Введенский**

#### **«НА ЛЫЖАХ»**

Вся земля в снегу,  
Я на лыжах бегу.  
Ты бежишь за мной,  
Хорошо в лесу зимой:

Небо ярко-синее,  
Ели, сосны в инее,  
Снег сверкает под ногами,  
Эй, ребята, кто за нами?

Закончив чтение, спросите у малыша, о чем стихотворение, как отдыхают герои произведения, где катаются лыжники, что вокруг них. Найдите картинки с изображением лыжников в зимнем лесу, рассмотрите их вместе. Расскажите о том, что на лыжах можно совершать прогулку и можно заниматься активным спортом: лыжные гонки, горнолыжный спорт (спуск с горы).

Уделите внимание оборудованию спортсменов, одежде. Напомните, как нужно правильно одеваться зимой, чтобы не замерзнуть и не перегреться. Сравните одежду для активного отдыха (катание на коньках, лыжах) и одежду для прогулок. Акцентируйте внимание ребенка на том, что они отличаются. Объясните, почему это важно для здоровья человека.



## «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ» ПЕДАГОГ — ДЕТИ

*Уважаемые педагоги!*

*Вы с детьми читали произведения про активные виды отдыха, спорт и спортивные игры. Предлагаем вам поиграть с детьми в игру «Назови и покажи».*

*В игре малыши смогут познакомиться с различными видами спорта, освоить сопутствующие имитационные движения и действия. Рассказывая о видах спорта, уделяйте внимание его влиянию на здоровье человека.*

### **Игра «Назови и покажи»**

Дети называют виды спорта. Под веселую музыку ребята и инструктор показывают имитацию предложенных видов спорта (имитацию по каждому виду спорта проводят по 20 сек.):

- легкая атлетика (бег на месте);
- лыжные гонки (поочередные махи руками назад-вперед — «ходьба на лыжах»);
- плавание (разводить руки в стороны у груди; круговые движения рук назад — «плавание на спине»);
- бокс (поочередное выбрасывание рук вперед — «боксирование»);
- футбол (поочередные махи ногами вперед — «забивание мячей в ворота»);
- катание на коньках (руки отвести назад, поочередное отведение ног в стороны — «катание на коньках»);
- хоккей (наклон туловища, отведение рук в сторону — «владение клюшкой»);
- прыжки в длину (выполнение прыжка в длину);
- штангист (поднимание рук вверх — «поднятие штанги») и другие.



## «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ» РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

*Дорогие родители!*

*Дети младшего и среднего дошкольного возраста в силу возрастных особенностей стремятся в игре подражать всему, что видят вокруг и что их очень заинтересовало.*

*Хорошо, когда у ребенка есть возможность надеть настоящие лыжи и начать учиться ходить на них. Но такая возможность ввиду ряда причин может отсутствовать: мороз на улице, отсутствие снежного покрова или наста, как снежная корка после оттепели, не позволяют осуществить передвижение на лыжах и пр.*

*В таком случае можно отправиться в лес на воображаемую «лыжную прогулку», где на трассе много препятствий, которые нужно объезжать. Предложите ребенку поиграть в игру «На лыжах». Пусть это будет маршрут по территории квартиры или во дворе дома.*

*Заранее подготовьте «лыжную трассу» и препятствия на ней (различные предметы).*

*Не забудьте про спортивное снаряжение, покажите малышу, как вы подготовились к маршруту — имитируйте движения облачения в экипировку. Возглавьте колонну лыжников — пусть ребенок встанет за вами. Покажите, как нужно двигаться во время ходьбы на лыжах, как обходить препятствия.*

На пути следования маршрута можно использовать стихотворный текст, выполняя соответствующие действия:

Эта горка высока.  
Мы достанем облака.  
(Поднять руки вверх,  
приподняться на носочках)

Мы на горку забрались  
И на лыжах едем вниз.  
(Ходьба на месте, имитация  
движений лыжных палочек при  
отталкивании)

Мы нисколько не боялись,  
(повороты головы вправо-влево)  
Мчались с горки во весь дух.  
(Активные движения рук,  
приседания — имитация движений  
лыжных палочек при отталкивании)

А потом в сугроб свалились —  
Плюх! (Присесть)



## «ТРУДИМСЯ ВМЕСТЕ» ПЕДАГОГ — ДЕТИ

*Уважаемые педагоги!*

*Ниже приведены алгоритмы базовых трудовых действий, которые помогут сформировать у детей здоровые привычки, создать условия для обучения детей навыкам самообслуживания и заботы об окружающей среде в дошкольной группе и дома, а детям — научиться правильно прилагать физические усилия, осуществляя разные виды деятельности.*

1. Обсудите с детьми в группе, почему важно помогать, поддерживать чистоту и порядок на территории детского сада.
2. Понаблюдайте за работой дворника, рассмотрите инструменты, необходимые для его работы (лопата, ведро с песком — посыпать на дорожки, чтобы не скользили люди, метла, перчатки). Надо помнить, что во время работы с любыми инструментами нужно быть осторожными, не причинить вред себе и окружающим.

Прочитайте детям стихотворение о работе дворника:

Встает дворник на заре,  
Крыльцо чистит на дворе,  
Дворник мусор убирает,  
И дорожки подметает.

3. Отправьтесь на прогулку и научитесь правильно пользоваться инструментами (лопатами, совками, ведрами, вениками, щетками), доводить начатое дело до конца — почистите дорожки и площадку от снега или листьев.
4. После уборки все инструменты нужно убрать на место.
5. Не забудьте похвалить и поблагодарить друг друга за совместную работу.
6. Обсудите с детьми итоги вашей работы по наведению порядка и чистоты на улице. Объясните детям смысл пословицы: «Терпенье и труд все перетрут!». Подчеркните важность преодоления трудностей.

Почему важно формировать у детей положительное восприятие труда и умения выполнять посильные трудовые действия, как это связано со здоровьем? Человек, который при любых обстоятельствах может трудиться, живет более насыщенной жизнью и более адаптирован к любым условиям, у него крепче здоровье. Полезные действия даже в холодную погоду, например уборка снега или подметание листьев при соблюдении гигиенических требований, закаливают организм и повышают иммунитет детей.



## «ТРУДИМСЯ ВМЕСТЕ» РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

*Дорогие родители!*

*Как мотивировать ребенка помогать взрослым и любить чистоту и порядок дома? «Чистота — залог здоровья» — родителям важно показать ребенку, почему это так. Ведь когда в доме чистый пол, на нем можно играть, по нему приятно ходить, а место мусора — в мусорном ведре. Давайте на третьей неделе января попробуем создать условия для трудовой активности малыша и научить его подметать пол в комнате, получая радость от совместной уборки и порядка в доме.*

### Учим ребенка подметать пол

1. Взрослый готовит и складывает в коробку мятую бумагу или сушеные порезанные корки апельсина или мандарина (имитация мусора) и др. Для первого опыта важны крупные образцы, хорошо видимые для малыша.
2. Взрослый вместе с малышом подготавливают инструменты для подметания: веник/щетка для подметания пола, совок, коробка с «учебным мусором», мусорное ведро. На этапе знакомства с инструментом для будущей уборки важно дать малышу потрогать его, подержать, научить правильно им пользоваться.
3. Взрослый определяет границы для уборки — малярным скотчем обозначает на полу место в форме квадрата, куда ребенку нужно смести весь мусор (так малышу работать гораздо проще).
4. Взрослый просит малыша рассыпать содержимое коробки по полу рядом с обозначенным квадратом.
5. Взрослый показывает сам весь алгоритм (цикл) уборки: замести «мусор» в квадрат — собрать на совок — отнести и выбросить «мусор» в ведро. Важно показывать все действия медленно и спокойно, называть ребенку каждую часть работы, каждую операцию, обращая внимание ребенка на важные детали.
6. Ребенок сам сметает мусор в квадрат, а после заметает его в совок. Ребенок несет и выбрасывает мусор в мусорное ведро. На этом этапе взрослый поддерживает и при необходимости подсказывает ребенку важные этапы работы.
7. Взрослый отмечает завершение и качество сделанной ребенком работы: «Посмотри, как стало чисто! Весь мусор убран! Ты теперь умеешь подметать пол и убирать мусор! Теперь наш дом чистый! А мы в нем будем все здоровыми!»

## ВАЖНО!

1. Подберите инструменты для уборки по росту и возрасту ребенка. Пусть они будут небольшими, но настоящими (не игрушечными!).
2. Покажите ребенку, как правильно держать щетку или веник и как подметать пол.
3. Объясните, что щеткой нужно сметать мусор в кучу короткими движениями, а затем использовать совок, чтобы собрать его.
4. Обязательно продемонстрируйте, как правильно пользоваться совком и как выбрасывать с его помощью мусор в мусорное ведро.
5. С первого раза, возможно, малыш не сможет подмести всю комнату аккуратно. Но его попытки научиться важной работе похвальны, обязательно отметьте его успехи.
6. На первых порах инициатором уборки дома будет взрослый, а малыш — помощником. Не ругайте ребенка, если при первых уборках ему не удастся дойти до конца, убрать всю комнату. Приходите вовремя на помощь и вместе завершите работу!
7. А если малыш проявит инициативу и сам предложит родителю провести уборку — замечательно! Смело беритесь за веники и щетки вместе!
8. Важно, чтобы совместная домашняя уборка, подметание пола стали привычным домашним ритуалом, а не игрой, зависящей от настроения участников.



**ПРОЕКТ МЕСЯЦА****ПЕДАГОГ — ДЕТИ**

*Уважаемые педагоги!*

*Третью неделю января предлагаем вам посвятить формированию у детей интереса к зимним видам спорта и к здоровым привычкам в зимнее время. Попросите ребят принести из дома как можно больше разного спортивного инвентаря (можно игровые модели или настоящие предметы): коньки, лыжи, санки, хоккейную клюшку с шайбой и др. Расскажите детям, как устроен тот или иной спортивный инвентарь: зачем для лыж нужны специальные палки, а у коньков есть полозья, почему сани легко скатываются с горки, почему клюшка загнута и что такое шайба. Для каких видов спорта нужен тот или иной инвентарь или снаряд? Познакомьте детей с разными видами зимнего спорта: фигурным катанием, конькобежным и санным спортом, хоккеем, слаломом или лыжными гонками. Постарайтесь заинтересовать ребят своим рассказом, используя для этого красочные иллюстрации, фотографии или видео сюжеты. Обсудите, почему спорт помогает человеку быть здоровым и сильным. Почему нужно регулярно проводить тренировки, чтобы добиться спортивной победы.*

*Спросите у ребят, какими видами спорта занимаются их старшие братья или сестры, их родители и близкие, какими видами спорта они сами хотели бы заниматься.*

*Обсудите с детьми, как сделать вашу уличную прогулку здоровой и спортивной, придумайте вместе с ними идеи для спортивного досуга на улице. Вспомните, какие активности вы уже можете делать вместе на улице: бегать, прыгать, лазать, играть в снежки и активные игры, залезать и спускаться с горки и пр. Если среди родителей или близких ребят есть настоящие спортсмены, проведите для детей группы мастер-класс с ними.*

## РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

*Дорогие родители!*

*На третьей неделе января мы предлагаем вам вспомнить ваши любимые детские зимние виды спорта и забавы и рассказать о них вашему ребенку. Что может для этого пригодиться? Ваши детские фотографии и ваши детские спортивные грамоты и медали — их можно рассмотреть вместе с ребенком. Возможно, где-то на балконе или на чердаке у вас сохранились ваши детские коньки или хоккейная клюшка, футбольный мяч или ракетки? Смелее отыщите их! Они пригодятся, чтобы показать ребенку, что для любого спорта нужен инвентарь и форма! Сфотографируйте или нарисуйте вместе с ребенком ваши спортивные находки. А если вы уже делаете вместе с малышом зарядку по утрам — это тоже пригодится в коллекции здоровых привычек. Смело фотографируйте все упражнения и игры!*

## ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ ЯНВАРЯ



### «ПОЗНАЁМ ВМЕСТЕ» ПЕДАГОГ — ДЕТИ

*Уважаемые педагоги!*

*Воспитательная деятельность на четвертой неделе января ориентирована на формирование представлений детей о здоровом питании. Расскажите малышам, что такое правильное питание, почему питание должно приносить пользу. Уделите особое внимание пользе продуктов.*

*Правильное (рациональное и сбалансированное) питание — это составляющая здорового образа жизни, верный способ сохранить здоровье ребенка на долгие годы. Расскажите малышам о том, что все живые существа питаются, пища (продукты) должна быть полезной и разнообразной. Приведите примеры полезных продуктов, расскажите подробно об их влиянии на организм человека. Спросите, какие продукты дети любят больше всего кушать.*

*Прочитайте вместе с дошкольниками стихотворение Сергея Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Объясните детям значения слов, которые им не совсем понятны.*



**Сергей Михалков**

#### **«ПРО ДЕВОЧКУ, КОТОРАЯ ПЛОХО КУШАЛА»**

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

— Съешь яичко, Юлечка!

— Не хочу, мамулечка!

— Съешь с колбаской бутерброд!

Прикрывает Юля рот.

— Супик?

— Нет...

— Котлетку?

— Нет...

Стынет Юлечкин обед.

— Что с тобою, Юлечка?

— Ничего, мамулечка!

— Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти ещё кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

— Не могу, бабулечка! —

Мама с бабушкой в слезах —  
Тает Юля на глазах!

Появился детский врач —  
Глеб Сергеевич Пугач,  
Смотрит строго и сердито:  
— Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,  
Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:

Все едят —  
И зверь, и птица,

От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жуёт овёс.

Кость грызёт дворовый Пёс  
Воробьи зерно клюют,  
Там, где только достают,

Утром завтракает Слон  
Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мёд.  
В норке ужинает Крот.  
Обезьянка ест банан.  
Ищет жёлуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.  
Сыр и сало любит Мышь...

Попрощался с Юлей врач  
Глеб Сергеевич Пугач.  
И сказала громко Юля:

— Накорми меня, мамуля!

После прочтения стихотворения спросите у дошкольников, как звали девочку, которая плохо кушала, какие блюда и продукты предлагали девочке родные, почему Юлечка «таяла на глазах», кто пришел спасать девочку, как помог Юле детский врач?

Объясните малышам, что от еды не стоит отказываться, так как продукты, из которых приготовлены блюда, необходимы для того, чтобы быть здоровым.



## «ПОЗНАЁМ ВМЕСТЕ» РОДИТЕЛИ — РЕБЁНОК

*Дорогие родители!*

*Предлагаем вам на четвертой неделе января акцентировать внимание детей на важности правильного питания и пользе продуктов. В детском саду проведена беседа о здоровом питании. Дома поговорите с малышом о том, какие продукты важны для здоровья человека. Совершите «экскурсию» на кухню и расскажите о хранящихся в холодильнике продуктах — чем они полезны для человека. Объясните, что сладости не всегда приносят пользу, расскажите, как часто и в каких количествах можно себя баловать лакомствами.*

*Прочитайте стихотворение Зинаиды Александровой «Большая ложка».*



### **Зинаида Александрова** **«БОЛЬШАЯ ЛОЖКА»**

Очень вкусно пахнет щами.  
Кто обедать будет с нами?  
Старший брат несет обед,  
А у Тани ложки нет.

Разве Таня виновата?  
Ложка спряталась куда-то,  
Нет ее ни там, ни здесь...  
Значит, можно щи не есть!

Брат сказал: — Поешь немножко.  
Вот тебе другая ложка,  
С тонкой ручкой завитой.  
Это ложка больше той...

И добавил он при этом:  
— Ложка новая с секретом:  
Кто за стол садится с ней,  
Для того обед вкусней! —

Таня весело взглянула,  
Щи из ложки отхлебнула,  
Стала есть, а не шалить,  
Ложку новую хвалить.

Брат смеется: — Новой ложкой  
За меня поешь немножко,  
Чтобы я, твой старший брат,  
Был сильнее всех ребят!

Таня брату отвечала:  
— Ты налил мне очень мало.  
Если хочешь быть сильней,  
Ты добавки мне налей!

После прочтения спросите у ребенка, про кого это стихотворение, что было на обед у Тани, попросите перечислить, какие продукты входят в состав этого блюда, приносят ли пользу для человека эти продукты, понравились ли щи Тане, как ты это понял?

Расскажите малышу о пользе этих продуктов, о витаминах, содержащихся в их составе и их значении для полноценного функционирования организма человека.



## «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ» ПЕДАГОГ — ДЕТИ

*Уважаемые педагоги!*

*Предлагаем вам поиграть с детьми в игру «Да и нет». Объясните детям правила игры, покажите движения, которые необходимо выполнять в ходе игры.*

*Во время игры, при произнесении неправильных ответов детьми, поразмышляйте с ними, спросите, почему они ответили именно так, расскажите о пользе продукта/блюда или о его вреде.*

*Обратите внимание детей на необходимость мытья рук и соблюдения правил личной гигиены перед употреблением пищи. При необходимости дополните перечень вопросов.*

### Игра «Да и Нет»

Правила игры: дети образуют круг, стоят друг от друга на безопасном расстоянии (вытянутых в стороны рук). Педагог читает текст, дети хором отвечают на вопрос и выполняют движения. При ответе «да» поднимаются на носочки и поднимают руки вверх, при ответе «нет» приседают, закрывают руками голову.

Каша — вкусная еда  
Это нам полезно? (Да)  
Лук зеленый иногда  
Нам полезен дети? (Да)  
В луже грязная вода  
Нам полезна иногда? (Нет)  
Щи — отличная еда  
Это нам полезно? (Да)  
Мухоморный суп всегда —  
Это нам полезно? (Нет)  
Фрукты — просто красота!  
Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда  
Съесть полезно, детки? (Нет)  
Овощей растет гряды.  
Овощи полезны? (Да)  
Сок, компотик иногда  
Нам полезны, дети? (Да)  
Съесть мешок большой конфет  
Это вредно, дети? (Да)  
Лишь полезная еда  
На столе у нас всегда! (Да)  
А раз полезная еда —  
Будем мы здоровы? (Да)



## «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ» РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

*Дорогие родители!*

*Формировать представления детей о здоровом образе жизни и его составляющих (питание, гигиена и т. п.), о пользе продуктов для человека, способствовать проявлению самостоятельности, учить отличать на ощупь фрукты от овощей, называть их, описывать размер (большой, маленький, длинный и т. п.), называть цвет, вкус (горький, кислый, сладкий) поможет игра «Угадай и приготовь».*

### **Игра «Угадай и приготовь»**

#### **Для игры понадобятся:**

картонная коробка размером примерно 50x50 см, ножницы, карандаш, фрукты, овощи, кастрюли 2 шт. (для овощей и фруктов), салатники 2 шт. (для овощей и фруктов), прозрачная пленка, скотч.

В коробке необходимо вырезать два отверстия такого диаметра, чтобы играющие могли свободно достать через него овощ или фрукт. По желанию одну стенку коробки можно заменить прозрачной пленкой, тогда ведущему игры будет визуально доступно содержимое коробки и выбранный игроком экземпляр. При изготовлении такого игрового оборудования размещение участников игры должно быть организовано так, чтобы они не видели содержимое коробки.

Организуйте игровое пространство: стол, стул, коробку, салатники и кастрюли. Укажите, куда и что нужно складывать. Обозначьте кастрюли для овощей/фруктов соответствующей картинкой или разместив рядом с ними соответствующие игрушки/натуральные экземпляры.

#### **Ход игры и правила**

В игре могут принимать участие по очереди неограниченное количество человек. По команде ведущего игрок погружает руки в отверстия коробки, выбирает понравившийся экземпляр из имеющегося содержимого, определяет на ощупь его вид (фрукт, овощ). Если ребенку сложно сделать описание, взрослый помогает наводящими вопросами сформулировать ответ (Что он тебе напоминает? Как ты думаешь, что это? Это фрукт или овощ? Ты когда-то кушал его? Расскажи, какой у него вкус. Ты помнишь какого он цвета?).

После того как ребенок даст название выбранному экземпляру из коробки, предложите ему отправить его в соответствующую кастрюлю.

Далее игру продолжает следующий игрок. После того как коробка окажется пустой, предложите продолжить игру и:

1. «Приготовить витаминный салат из овощей»;
2. «Приготовить витаминный салат из фруктов».

Правила: ведущий называет ингредиенты салата, игроку необходимо из соответствующей кастрюли переложить их в салатник. Пусть малыш в ходе игры проговаривает название овощей/фруктов и свои действия (беру яблоко, кладу его в салатник и т. п.). Это будет способствовать обогащению словаря и развитию диалогической речи, что немаловажно в младшем и среднем дошкольном возрасте. Для детей среднего дошкольного возраста можно дополнять предложения прилагательными, описывая цвет, форму фрукта/овоща, его пользу для человека.



## «ТРУДИМСЯ ВМЕСТЕ» ПЕДАГОГ — ДЕТИ

*Уважаемые педагоги!*

*Предлагаем вам на четвертой неделе января научиться с детьми мыть фрукты и овощи, чтобы быть здоровыми. Немытые фрукты и овощи — источник разных болезней. Важно рассказать детям об этом и научить их перед едой и готовкой обязательно мыть фрукты и овощи.*

1. Расскажите детям, что во фруктах и овощах очень много полезных веществ — витамины, минералы, клетчатка. Но если их не мыть, то можно нанести вред своему здоровью. Прежде чем фрукты и овощи попали к нам на стол, они побывали в различных условиях: перевозились грузовым транспортом от места сбора к месту продажи, лежали в коробках на складах, выкладывались сотрудниками магазинов на прилавки, находились в руках многих покупателей. После таких «путешествий» овощи и фрукты нужно обязательно тщательно мыть, чтобы они стали пригодными в пищу и не принесли вред здоровью.
2. Научите детей обращать внимание на то, что упаковка, в которой продаются овощи и фрукты, должна быть чистой, как и руки продавца.
3. Фрукты с плотной кожицей (яблоки, апельсины, груши) и практически все корнеплоды (картофель, морковь, свекла и т. п.) следует мыть щеткой с мягкой щетиной — это гарантирует, что на них не останется грязи, земли и пыли.
4. Расскажите детям, что листовую зелень, вроде салата, шпината, базилика, а также капусту брокколи лучше всего погрузить в миску с водой и обмыть, ополоснув затем проточной водой.

Соблюдение гигиены питания — важная привычка для здоровья!



## «ТРУДИМСЯ ВМЕСТЕ» РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

*Дорогие родители!*

*Как труд на кухне помогает детям расти здоровыми и радостными? Дети любят помогать родителям в приготовлении еды, поэтому важно через совместный труд на кухне побудить у ребенка желание узнать про полезную и вредную для здоровья еду; про витамины, которые есть в продуктах; про то, как создавать полезные и вкусные блюда. На четвертой неделе января мы предлагаем вам с малышом придумать и сделать свой «Салат здоровья».*

Сначала поговорите с малышом о том, какие овощи и фрукты он любит и какие вы выберете для вашего «Салата здоровья».

### ЭТАПЫ РАБОТЫ:

1. Придумайте вместе с ребенком рецепт «Салата здоровья» (взрослому и малышу будет легче сориентироваться, если все части будущего салата и все этапы работы будут нарисованы или сфотографированы). Обязательно проговорите, что будет сначала, а что потом, в каких моментах, возможно, понадобится помощь взрослого.
2. Приготовьте, рабочее место для готовки и наденьте фартучки.
3. Помойте и почистите овощи и фрукты.
4. Во время чистки и нарезки овощей и фруктов называйте ребенку — что он делает и с каким фруктом или овощем работает. Такие слова, как «натираю», «чищу», «режу», «заправляю» обретут для малыша практическое значение, пополнят его словарный запас. Не лишним будет вспомнить и названия посуды и столовых приборов: «миска», «терка», «нож», «ложка», «разделочная доска», ну и конечно, названия овощей и фруктов!
5. Когда «Салат здоровья» будет готов и заправлен, можете вместе с малышом украсить его веточками зелени и дать ему название.
6. Помойте и уберите на место столовые приборы и посуду, снимите и уберите на место фартуки. Уборка не менее важна, чем процесс приготовления!
7. Поздравьте друг друга с завершением работы!

### **ВАЖНО!**

1. Выбирайте для первого опыта немного овощей и фруктов и только те, которые не очень трудны для натирания и нарезки (огурец, яблоко, вареная морковь).
2. Задайте после приготовления салата малышу вопросы: как ты думаешь, что такое витамины? почему для здоровья полезно кушать овощи и фрукты? кого ты бы хотел угостить своим блюдом?
3. После приготовления зимнего витаминного «Салата здоровья» обязательно вместе уберите рабочее место и помойте посуду и приборы.
4. Во время угощения салатом близких вспомните с малышом, из чего он был приготовлен, и обсудите, как здоровье становится сильнее с помощью витаминных салатов.

**ПРОЕКТ МЕСЯЦА****ПЕДАГОГ — ДЕТИ**

*Уважаемые педагоги!*

*На четвертой неделе января предлагаем вам придумать и провести оздоровительные мероприятия, желательны на свежем воздухе, например, организовать досуг или устроить прогулку «Быть здоровыми хотим!».*

*Играя на улице в холодное время года, дети активно двигаются. У них вырабатываются различные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается тонус. Даже обычная прогулка повышает выносливость и устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, у ребёнка возрастает сопротивляемость к простудным заболеваниям. Активность на свежем воздухе помогает поддерживать и укреплять здоровье. Кроме того, такие прогулки активизируют умственное развитие, ведь дети получают новые впечатления и знания об окружающем мире.*

*В возрасте от 3 до 5 лет ребёнок с удовольствием играет в подвижные игры со сверстниками. Игры в зимний период должны быть простыми. Можно поиграть в снежки: расставить, как в тире, какие-нибудь игрушки, и пусть все дети по команде взрослого бросают по ним снежки сначала правой рукой, а потом левой. Можно предложить детям построить крепость из снега или слепить снеговика. Если есть возможность, можно покататься с небольшой горки на санках или ледянках. При этом следует рассказать детям о безопасности: нельзя кататься с горки на санках, если рядом дорога, нельзя кататься по проезжей части.*

Возможны следующие варианты игр для проведения досуга или оздоровительной прогулки, где у детей будет возможность потрудиться.

**СНЕЖНЫЕ СКУЛЬПТУРЫ**

Если вы решили в зимний день вылепить с детьми снеговика, не забудьте взять с собой бутылку воды. Это отличный «клей», с помощью которого вы можете соединять между собой фрагменты будущей «скульптуры». Покажите ребятам, как с помощью обычных формочек можно делать из снега такие же куличики, как из песка. А потом скрепите их с помощью «клея» (воды из бутылки).

**СНЕЖНЫЕ МИШЕНИ**

Сделайте из снега мишени (можно слепить большой снежный ком, наклеить снежные куличики). Определите расстояние 1-2 метра до мишени. Покажите детям, как лепить снежки и бросать их по мишеням. У кого получается попасть в мишень? Кто меткий и ловкий?

## **ВЕСЕЛАЯ ЗИМНЯЯ ФИЗКУЛЬТУРА**

Взрослые и дети знают, что делать физические упражнения на свежем воздухе полезно, но это еще может быть веселым и интересным для дошкольников, особенно если разнообразить полезные для здоровья упражнения игрой. Предложите детям включить фантазию и подвигаться: «Тянемся вверх до самого солнышка (потягивания), собираем лучики и кладем на землю (наклоны). Берем лучик справа и кладем у левой ножки, берем лучик слева и кладем у правой ножки (наклоны со скручиванием). Садимся на снег/землю и собираем лучики вокруг себя (повороты туловища вправо и влево). Лучики собрали, остались облака! Подпрыгиваем верх высоко-высоко и хватаем их (прыжки с приседаниями)». И так далее. Пусть дети представляют себя какими-нибудь животными. Например, попрыгают, как зайчики, быстро побегают, как олени, медленно походят, как медведи.

После веселой зимней физкультуры обратите внимание детей, что их щеки порозовели, а телу стало тепло, что сейчас они стали более сильными и выносливыми, укрепили свое здоровье.

## **ЯМКИ И МЕТКИЕ СТРЕЛКИ**

Предложите малышам выкопать в снегу/земле несколько ямок. И на расстоянии примерно 1–2 метра от них начертите черту, от которой дети будут бросать в ямки предметы. У кого из ребят будет больше попаданий? Кто самый меткий стрелок? Постепенно отодвигайте черту подальше от ямы.

А можно поиграть в хоккей. Попробуйте с детьми закатывать в ямки небольшой мячик или шайбу (с помощью палки или клюшки).

После игры обратите внимание детей на то, что им было весело и интересно играть, они много двигались и заряжались позитивными эмоциями. Что сейчас они прибавили себе здоровья, стали более энергичными и выносливыми.

Во время досуга или прогулки обязательно сделайте фото или видеонаблюдения.

Распечатайте самые интересные фотографии и сделайте вместе с детьми фотогазету. Подпишите под фотографиями, в какие игры ребята научились играть. В какие зимние забавы поиграли? Какие «зимние» слова запомнились? Как дети укрепили свое здоровье?

Предложите ребятам нарисовать свои любимые зимние забавы и игры. Сделайте выставку рисунков.

## РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

*Дорогие родители!*

*На четвертой неделе января мы предлагаем вам вместе с ребенком провести здоровый семейный выходной, например, отправиться на каток и покататься (или только научиться стоять для начала) на коньках. Или провести оздоровительную прогулку на санках или снегокате во дворе или парке. Возможно, что вас ждет семейное плавание в бассейне? Или катание на лыжах? А возможно, что вы любители конных прогулок? Любые идеи активного и здорового отдыха подойдут для нашего проекта!*

Главное — не забывать про меры безопасности:

- использование средств защиты колен, локтей, головы во время катания на коньках;
- применение соответствующего возрастным и физиологическим особенностям исправного оборудования (размер коньков и лыж) и др.

Не забудьте сделать фотонаблюдения за активностями малыша! Фотографии или рисунки ваших полезных для здоровья активностей важно будет подготовить для презентации ребятам в группе. Придумайте вместе, как лучше оформить ваши материалы, можно сделать фотогазету или коллаж, смастерить рамочки к рисункам и фотографиям. А может, вы решитесь сделать видеофильм, а малыш прокомментирует свои зимние достижения на камеру? Выберите подходящий способ оформления впечатлений и творите!

## ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ ЯНВАРЯ



### «ПОЗНАЁМ ВМЕСТЕ» ПЕДАГОГ — ДЕТИ

*Уважаемые педагоги!*

*Воспитательная деятельность на последней неделе января направлена на просвещение детей по вопросам профилактики заболеваний. Расскажите малышам о том, что заболевания бывают разные, но в зимний период особенно часто встречаются простудные. Причиной таких болезней являются вирусы и бактерии. Простудиться можно от переохлаждения, а можно и приобрести вирусы путем общения с больными людьми, через предметы общего пользования и пребывания в общественных местах.*

*Обратите внимание детей на то, что очень важно соблюдать правила личной гигиены (мыть руки после прихода с прогулки, перед каждым приемом пищи, пользоваться только личными полотенцами, расческами, носовыми платками и пр. предметами личной гигиены). Расскажите о других способах профилактики заболеваний: употреблять фрукты, овощи и др. продукты, богатые витаминами, сократить частоту посещений мест большого скопления людей (кинотеатры, игровые комнаты и др.) в период массовых заболеваний, чаще гулять на свежем воздухе.*

*Прочитайте с малышами стихотворение Алексея Крылова «Как лечили петуха». Объясните малышам значения слов и сочетаний слов: ангина, «полоскание достали», «грелка», «мятных капель напустить», поправляться, компресс, «заря зажжется».*

**Алексей Крылов**

#### **«КАК ЛЕЧИЛИ ПЕТУХА»**

Заболел  
Петух  
Ангиной,  
Не поет вторую ночь,  
И решили Юра с Ниной  
Пете бедному помочь.  
Потому что  
— Как же будет? —  
Говорили здесь и там.

Потому что  
— Кто же будет  
Кукарекать по утрам?  
Гусь — не хочет,  
Утка — тоже,  
А индюк хотел — проспал.  
Бобик пробовал — не может,  
Только голос надорвал.  
Петю в комнату позвали,  
Положили на кровать,



Полоскание достали,  
 Чтобы горло полоскать.  
 Порошок от кашля дали  
 И, проверив рост и вес,  
 Вокруг шеи повязали  
 Согревающий компресс.  
 Чай, сказали, пить с малиной,  
 Кашу манную клевать,  
 А иначе так, с ангиной,  
 Можно долго пролежать.  
 Приходили к Пете куры,  
 Приносили молоко:  
 — Кок-ко-ва температура?  
 Нет ли жару? Ко-ко-ко!  
 Ковыляли к Пете утки  
 Из соседнего двора:  
 — Не урчит ли что в желудке?  
 Как здоровье? Кря-кря-кря?  
 А узнали поросята —  
 Даже бросили игру:  
 — Где «будильник» наш, ребята?  
 Что случилось? Хрю-хрю-хрю!

Принимал больной микстуру  
 По столовой ложке в час.  
 У него температуру  
 Проверяли восемь раз.  
 Ноги грелкою согрели,  
 Чтоб скорее стал ходить.  
 Только в ушко не успели  
 Мятных капель напустить.  
 Потому что он в квартире  
 Поправляться быстро стал  
 И, когда окно открыли,  
 Вдруг вскочил и убежал.  
 Петя очень был доволен,  
 Благодарен детворе,  
 Он теперь совсем не болен,  
 Все в порядке на дворе.  
 И когда заря зажжется,  
 Людям, птицам и цветку —  
 Слышно всем, как раздается:  
 — Добрый день! Ку-ка-ре-ку!

Обсудите с дошкольниками прочитанное, спросите детей о том, что произошло с Петей, почему Юра с Ниной решили помочь Пете лечиться, что случилось с Бобиком, где лечили Петю, чем лечили, кто приходил к Пете и что приносили для лечения, как узнали все вокруг, что Петя выздоровел, как одним словом назвать всех гостей Пети, которые о нем заботились (заботливые)?

Подведите итог беседы, напомните детям о том, что очень важно заботиться об окружающих, но и свое здоровье тоже необходимо беречь.

Предложите ребенку поиграть с любой игрушкой и «полечить ее»: повязать вокруг шеи шарф, сделать компресс и т. д.



## «ПОЗНАЁМ ВМЕСТЕ» РОДИТЕЛИ – РЕБЁНОК

*Дорогие родители!*

*На последней неделе месяца воспитательная деятельность ориентирована на формирование у детей представлений о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний. Расскажите малышу о том, какие вы проводите дома профилактические мероприятия, чтобы члены семьи меньше болели (гигиена помещений, соблюдение личной гигиены, проветривание комнат, витаминизация блюд, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и др.).*

*Акцентируйте внимание ребенка на важности этих профилактических мероприятий для каждого из членов семьи.*

*Прочитайте с ребенком стихотворение Сергея Михалкова «Для больного человека».*

*Спросите малыша, что он узнал из стихотворения, почему лекарства не нужны, как называют людей, которым не нужны лекарства (здоровые), что нужно делать, чтобы быть здоровым?*





## «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ» ПЕДАГОГ — ДЕТИ

*Уважаемые педагоги!*

*Продолжая воспитательную работу по формированию у детей представления о здоровье, профилактике заболеваний, обратите внимание дошкольников на необходимость соблюдения правил личной гигиены, расскажите о тех предметах, которые в этом могут помочь.*

*В продолжение разговора предложите дошкольникам поиграть в игру «Набор чистоты».*

### **Игра «Набор чистоты»**

В игре необходимы атрибуты чистоты: расческа, мыло, зубная щетка (можно вместо предметов использовать карточки с изображениями).

У каждого ребенка в руке карточка или предмет (разнообразные). Малыши сидят на стульях, в центре комнаты взрослый. По сигналу (поднятая вверх рука с конкретным предметом или карточкой) дети, у которых такая же карточка или предмет, занимают места вокруг взрослого. По сигналу «разбежались», дети бегают по площадке. По сигналу «раз, два, три, стул займи» дети занимают свои места на стульях. Игра повторяется несколько раз, предмет/карточка в руках у взрослого меняется.



## «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ» РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

*Дорогие родители!*

*Вы с малышом вели беседу о профилактике заболеваний, о том, как сохранить здоровье, но малыши 3-5 лет, расширяя круг общения, посещая дошкольную организацию, кружки, клубы, игровые комнаты, могут столкнуться с заболеваниями, которые передаются воздушно-капельным путем.*

*Существует множество игр, связанных с выполнением дыхательных упражнений, значение которых для дошкольников очень велико: они способствуют увеличению рабочего объема лёгких, делают более интенсивным процесс газообмена, насыщают клетки организма кислородом, помогают улучшению обменных процессов и полноценной работе органов и др.*

*Предлагаем вам вместе с малышом сделать пособие для игры и выполнения дыхательных упражнений «Дракоша».*

Вам понадобятся: бумажный стакан зеленого цвета (если нет нужного цвета, стакан можно предварительно покрасить гуашью), зеленые поролоновые шарики (для глаз — большие и для ноздрей меньшего размера (при необходимости можно заранее окрасить гуашью или акриловыми красками), пластиковые глазки или пуговицы, цветные салфетки или кусочки легкой ткани красного, оранжевого цвета шириной не более 1 см, длиной 15 см, ножницы, клеевые стержни и пистолет.

### Последовательность работы:

1. Удалить дно стакана.
2. По внутренней части низа стакана на глубину 1 см вклеить поочередно разноцветные полоски.
3. Приклеить с внешней стороны низа стакана, отступив 1,5 см от края стакана, поролоновые малые шарики — ноздри дракона.
4. Приклеить с внешней верхней стороны стакана большие поролоновые шарики — глаза, к ним приклеить подвижные пластиковые зрачки или пуговицы черного цвета. Обратите внимание на расположение глаз и ноздрей. Глаза должны располагаться над ноздрями.

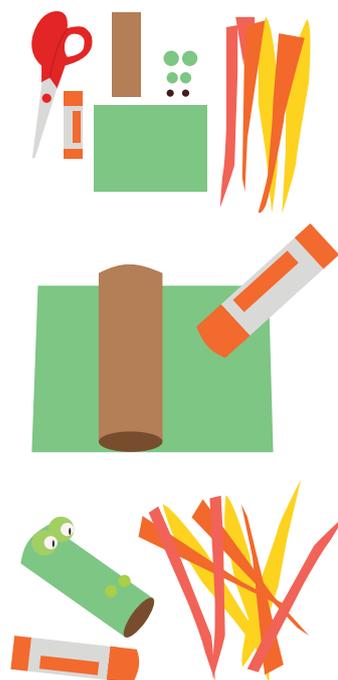
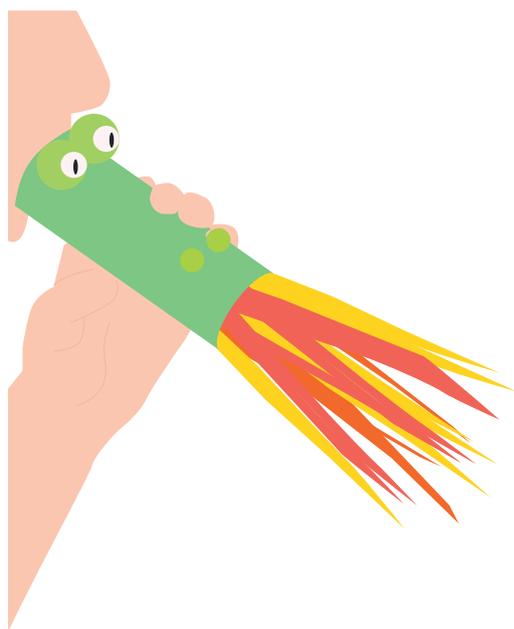
### Как играть?

Необходимо приложить стакан широкой частью ко рту, вдох носом и выдох через рот. Выдыхать необходимо так, чтобы полоски ткани приняли горизонтальное положение (дракон извергает пламя).

Используйте игровые моменты:

### Как проводить дыхательные упражнения:

- проветрите комнату;
- следите за тем, чтобы ребенок делал длительный, плавный вдох через нос и выдох через рот;
- щеки не должны надуваться;
- количество повторений 3-5.





## «ТРУДИМСЯ ВМЕСТЕ» ПЕДАГОГ — ДЕТИ

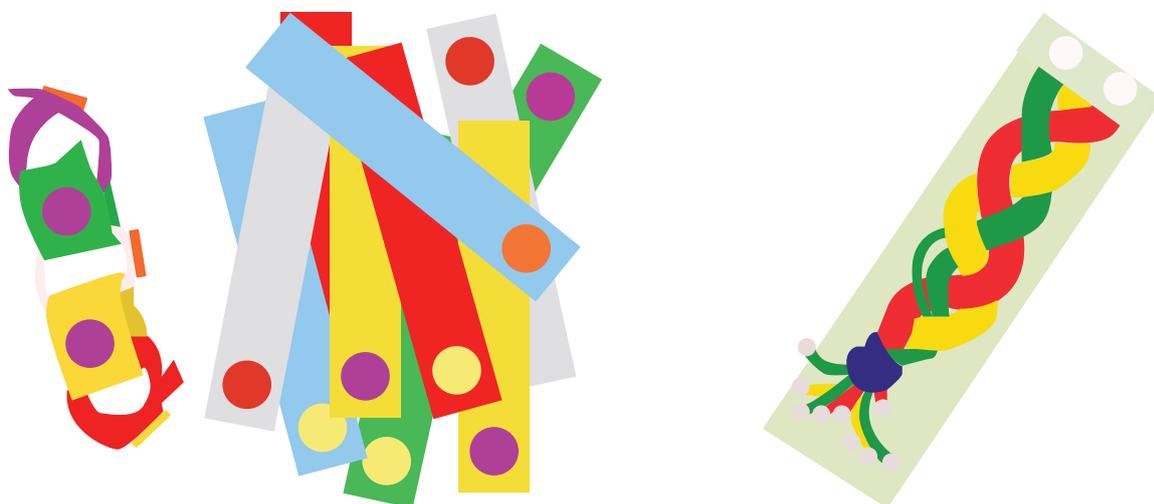
*Уважаемые педагоги!*

*Научить ребенка быстро застегивать и расстегивать различные застежки — важная задача педагога по формированию у детей младшего и среднего дошкольного возраста навыков самообслуживания.*

*Данные навыки особенно важны в зимний период, когда количество слоев одежды значительно увеличивается. Изготовление специальных пособий с застежками своими руками — замечательный повод для ребенка потрудиться и отличный повод поиграть. Продолжаем воспитывать в детях самостоятельность и мастерим игры, которые помогут ребенку освоить элементарные навыки самообслуживания. Предлагаем вам в группе с детьми освоить пособие «Застегнем, завяжем, заплетем».*

*Пособие состоит из 3 частей:*

- 1) полоски с нашитыми пуговицами и прорезями для пуговиц (можно изготовить из фетра или плотной ткани, прорези для пуговиц можно сделать канцелярским ножом или ножницами);*
- 2) полоски с веревочками для плетения косичек (полоски можно изготовить из плотного картона, дерева или пластика, в качестве веревочек можно взять цветной бельевой или портьерный шнур 3 разных цветов, важно закрепить веревочки на одном крае полоски с помощью винтов или прочного клея);*
- 3) макет ботинка со шнурком для завязывания (макет ботинка можно изготовить из картона, из пластика или фанеры, также можно использовать готовые игры на шнурование или взять ненужный старый ботинок, шнурок нужно взять достаточной для зашнуровывания длины).*



## **Алгоритмы работы**

Предварительная подготовка:

- изготовить все части пособия, попробовать его возможности, надежность и безопасность перед тем, как дать ребенку;
- предлагать ребенку для знакомства сначала одну из частей пособия;
- только после освоения простого навыка переходить к более сложной работе.

### **1. Полоски с пуговицами и отверстиями для пуговиц**

Сядьте от ребенка справа (чтобы ему хорошо были видны ваши руки и ваши действия).

Медленно покажите ребенку, как продеть пуговицу в отверстие.

Дайте ребенку самому потренироваться продевать пуговицы в отверстия.

Когда навык продевания пуговиц в отверстия будет освоен, покажите ребенку, как собрать из полосок с пуговицами гирлянду.

Теперь можно потренироваться застегивать пуговицы на одежде: для начала лучше взять одежду с большими и легкими пуговицами.

### **2. Полоски с веревочками для плетения косичек**

Сядьте от ребенка так, чтобы ему хорошо были видны ваши руки и ваши действия.

Разложите 3 веревочки вдоль полоски: слева, справа и посередине.

Покажите ребенку медленно, как одну веревочку перехлестнуть на другую: левую — к середине, правую — к середине и т. д., как подтягивать и завязывать веревочки в конце.

Дайте ребенку самому потренироваться заплетать косичку из 3 веревочек.

Когда навык заплетания 3 веревочек в косичку будет освоен, покажите ребенку, как можно заплести волосы в косичку, как можно еще использовать навык заплетания косичек в быту.

Что можно сделать из заплетенных косичек:

- завязки для различных предметов (мешочков, коробочек);
- закладки для книг и др.

### **3. Макет ботинка со шнурком для завязывания**

Сядьте от ребенка так, чтобы ему хорошо были видны ваши руки и ваши действия.

Медленно покажите ребенку, как вставить шнурок в ботинок. Левый и правый конец шнурка — снаружи ботинка слева и справа, середина шнурка — в середине ботинка.

Перекрест шнурков над ботинком и продевание концов шнурка в отверстия: правый конец шнурка идет в левую дырочку, а левый конец шнурка — в правую дырочку (меняются местами).

Больше дырочек нет, надо теперь завязать шнурок:

- вариант А «Заячьи ушки»: делаем узелок (концы шнурка перекрестили, один завели под другой и вытянули его наружу), делаем бантик (делаем две петельки, одну петельку заводим под другую и вытягиваем наружу), затягиваем петельки. Получился бантик;
- вариант Б «Стандартный»: делаем узелок, делаем одну петельку, заводим петельку под другой конец шнурка и вытягиваем наружу.

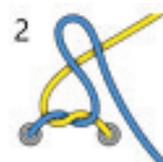
Дайте ребенку самому потренироваться продевать шнурок в отверстия и завязывать бантик одним и другим способом.

Когда навык продевания и завязывания шнурков будет освоен, покажите ребенку, как завязать шнурок на настоящей ботинке или на одежде.

Теперь можно потренироваться завязывать разные шнурки.



«Заячьи ушки»



Стандартный способ завязывания шнурков



## «ТРУДИМСЯ ВМЕСТЕ» РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

*Дорогие родители!*

*Предлагаем Вам научить ребенка ухаживать за собственной одеждой: стирать, сушить и убирать на свои места.*

*Ниже приведены алгоритмы базовых трудовых действий по обучению ребенка навыкам самообслуживания и заботы об окружающей среде дома. Следуя по ним в любом порядке (по мере возникновения интереса у ребенка и в зависимости от потребности родителей в обучении тому или иному навыку), вы сможете быстро научить ребенка тому или иному навыку и ввести его в ежедневную жизнь в семье.*

Стирка, сушка и уборка своей одежды — это занятия, благодаря которым малыши могут проявлять свою самостоятельность и чувствовать свою значимость для родителей. Даже если вы никогда не стираете вручную, а пользуетесь стиральной машиной, то и в этом случае есть возможность организовать домашнюю стирку с ребенком. Делая простые бытовые домашние дела, ребенок получает гораздо больший объем информации и знаний, тактильных ощущений, чем от дорогих развивающих игрушек.

Уже с 3 лет можно вместе с ребенком закладывать вещи в стиральную машину. Проговаривая вслух свои действия, вы учите ребенка простым шагам, которые он запомнит не только глазами, но и ушами. Можно показать малышу, как сортировать одежду, дайте малышу возможность заложить вещи в барабан. Не поручайте ребенку наливать ополаскиватель или насыпать порошок, за химические средства пусть пока отвечает взрослый. Ребенок должен понимать, что эту часть работы пока что выполняет только мама. При завершении цикла стирки поручите ребенку выложить постиранное белье в корзину. Как правило, дети с радостью откликаются на такие поручения. Для ручной стирки детям этого возраста достаточно только воды. Безусловно, такая стирка будет не очень-то эффективной, но зато ребенок получит новые впечатления, определенные знания и умения.

По мере взросления ребенок может принимать все более активное участие в стирке одежды. Постирать свои носочки или футболку — хорошая жизненная практика. Обязательно хвалите своего помощника за самый маленький результат. Для ребенка это маленький шаг к большой жизни — и так важно чувствовать родительское одобрение и поддержку.

Как научить ребенка стирать? Самый лучший пример — наглядный. Чтобы дети поняли и запомнили принцип стирки, им нужно учиться стирать вместе с мамой. Для малышей стирка воспринимается, как увлекательная игра: налить воду в тазик, из сухого порошка сделать мягкую и пушистую пену, спрятать под слоем пены вещи и играть с ними, то пряча их под водой, то извлекая на поверхность. А еще дети с радостью орудуя щеткой, оттирая пятна, даже если их там и нет. Делая это вместе с мамой, дети легко запоминают алгоритм действий, понимают назначение моющего средства и воды для отстирывания грязной одежды.

Самая эффективная борьба с пятнами на одежде — это своевременная стирка. Если ребенок испачкал свою футболку, не спешите его ругать, лучше предложите постирать вещь. Пусть ребенок под вашим руководством разложит футболку, намочит ее и обработает пятно мылом или иным средством. По истечении некоторого времени ребенок сможет выполоскать в чистой воде футболку и далее повесить ее на сушку, а если есть такая необходимость, то отправит ее в стиральную машину для общей стирки. Таким же образом можно научить быстро и просто привести в порядок свои носочки, чтобы они всегда были свежими.

Повседневные обязанности у ребенка формируют:

**Настойчивость.** Не все так просто дается, иногда необходимо приложить большие усилия для достижения результата.

**Упорство.** Никогда не нужно сдаваться. Если не получилось с первого раза, получится в следующий раз. Пробуй снова и снова.

**Желание доводить дело до конца.** В любой работе есть итог. В уборке — чистота и свежесть в доме. В стирке — это чистая одежда, которую приятно надевать.

**Дисциплинированность.** Зная, что необходимо постирать свои вещи, ребенок учится выделять для этого время до или после игр или иных занятий, планирует, сколько времени ему понадобится на это дело. Далеко не всегда стирка будет в радость, но эта обязанность поможет научиться выполнять необходимую работу.

## ПРОЕКТ МЕСЯЦА

### ПЕДАГОГ — ДЕТИ

*Уважаемые педагоги!*

*На пятой неделе января мы предлагаем провести презентацию тех активностей, которые проходили в течение месяца. Предложите детям в группе рассмотреть сделанную фотогазету и рисунки, рассказать друг другу о своих любимых зимних видах спорта и зимних забавах, в которые они научились играть в детском саду и дома.*

*Акцентируйте внимание детей на том, как важно заниматься своим здоровьем, делать зарядку, заниматься спортом, играть в подвижные игры и зимние забавы, проводить время на свежем воздухе. Спросите, какие качества формируются у человека, который занимается спортом (сила, выносливость), какие чувства он испытывает, занимаясь спортом (радость, удовольствие).*

*В конце месяца подведите итоги проекта: поразмышляйте с детьми в группе о том, что у ребят получилось, как им удалось позаботиться о своем здоровье, с какими видами спорта они познакомились, как им понравилось осваивать новые упражнения и подвижные игры, с какими трудностями они столкнулись и как их преодолели, чему за этот месяц научились.*

### РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

*Дорогие родители!*

*На пятой неделе января мы предлагаем ребенку принести в группу свою фотогазету, коллаж, рисунки, спортивный инвентарь и рассказать ребятам о том, как прошли ваши «здоровые» выходные.*

*Порепетируйте с ребенком дома — пусть он попробует рассказать о своих впечатлениях родным и близким. Помогите малышу найти нужные слова и построить несколько связных предложений. Обязательно похвалите ребенка, отметьте его достижения в зимних видах спорта и забавах.*

*Спланируйте вместе следующие зимние здоровые выходные. Подумайте вместе о том, какими зимними видами спорта и развлечениями малышу было бы интересно заняться.*

# ПОДДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

## ПЕДАГОГ — РОДИТЕЛИ

### СЕКРЕТ ЯНВАРЯ

Разные дети — разные забавы

Дорогие родители!

Конечно, вы замечали (особенно хорошо это прослеживается, когда много детей собирается в одном месте), что дети ведут себя по-разному — кто-то бежит по всей площадке, непрерывно чередуя свою активность, не обделяя вниманием ни один из элементов детской площадки, кто-то, наоборот, занят одним делом и не отвлекается на происходящее, кто-то стоит, прижавшись к маме, а кто-то заводит разговоры с каждым встречным ребенком и взрослым. Не нужно думать, что какой-то из описанных стереотипов поведения правильный, а какой-то нет. Просто все дело в том, что у детей разные темпераменты, и они проявляют свое эмоциональное состояние совершенно по-разному, предпочитая те виды и ритмы деятельности, которые им комфортны. Поэтому, думая о том, чем же увлечь ребенка зимой, обращайтесь внимание на особенности его темперамента.

Если ваш ребенок всегда куда-то стремиться, бесстрашно и настойчиво, не обращая внимания на риски, сметает все и всех на своем пути, не придает значения набиваемым себе и другим шишкам и синяками; никого особо не слушает, так как знает сам, что и как нужно делать, а если ему перечат, то готов в любую минуту любому и любым способом доказать свою правоту; если раздражается по пустякам, но так же быстро «остывает», мало спит, ест быстро и «все подряд» и вновь срывается с места и с криком уносится прочь — то у вашего ребенка холерический темперамент.

Чем же занять ребенка-холерика? Вашему ребенку нужно пространство, где «можно развернуться» — походы на лыжах по пересеченной местности, массовые зимние старты, в которых он может находиться в состоянии конкуренции и стремиться к победе, групповая игра в снежки, в которой он сможет проявить свое лидерство — эти занятия для него!

Ваш ребенок почти всегда весел и жизнерадостен, позитивен, не помнит зла и готов дружить со всем светом, выдумывает разные затеи и ведет других детей за собой? Ему интересно все, поэтому он не может надолго увлечься чем-то одним и из-за этого выглядит рассеянным, неаккуратным, несобранным и несерьезным? Любит двигательную активность, подвижен, ловок и верток, с удовольствием лазает, бежит, прыгает, ползает и скачет? Засыпает быстро и также быстро просыпается и с радостью будит всю семью, рассказывая, какой чудесный день за окном? Если вы узнали в этом описании своего малыша, то у вас ребенок с сангвиническим типом темперамента.

Чем будет интересно заняться ребенку-сангвинику? С вашим ребенком можно заниматься чем угодно! Участие в любых подвижных зимних играх, в любых зимних видах спорта, поездки на природу, посещение зимних ярмарок и гуляний, просто прогулки, просто копание снега, лазание по сугробам, просто валяние в снегу – все будет его радовать и доставлять удовольствие. Главное условие – сменяемость деятельности и впечатлений — надолго увлечь его чем-нибудь одним будет очень сложно.

Если ваш ребенок задумчив и молчалив, с трудом включается в игры других детей, опасается, а иногда и пугается незнакомых детей и взрослых, предпочитая уединение и тихие игры; в целом он открыт, доверчив, добр, мягок и чувствителен, он раним и, если расстроится, то долго и горько плачет; он любит фантазировать и «философствовать», рассуждает, а порой и ворчит «как маленький взрослый», с трудом переключается с одной деятельности на другую и быстро устает; ест вяло и избирательно, с утра он всегда хмурый и не в настроении — то у вашего ребенка меланхолический темперамент.

Какое же занятие найти зимой для ребенка-меланхолика? Спортивные игры — это точно не для него. Также следует избегать массовых игр и соревнований. Для вашего ребенка чудесно подойдут парные прогулки по зимнему парку в вашей компании или с другом — с тем, кому он доверяет, с кем он может покормить птиц, с кем может поделиться своими впечатлениями от созерцаемой природы.

Ваш ребенок спокойный, молчаливый, нешумный и пунктуальный? Не любит игры, где нужно быстро двигаться, проявлять ловкость и сноровку, предпочитая размеренные игры с правилами? Он аккуратен, наводит порядок среди своих вещей и игрушек, пользуется только своей посудой, играет с несколькими любимыми игрушками? Он не стремится быть лидером, с легкостью отдает право принимать решение другим детям, выглядит покладистым, пассивным и даже ленивым, но при этом если кто-то оспаривает устоявшийся для него порядок вещей, то он будет его отстаивать решительно и настолько энергично, что другие чаще всего пасуют? Он легко засыпает и поздно встает, ест медленно, основательно? Если это описание про вашего ребенка — то у вас малыш с флегматическим темпераментом.

Чем увлечь ребенка-флегматика? Практически чем угодно, лишь бы это было основано на спокойствии и исключало суету. Кататься с горки, но только не наперегонки, а по очереди, лыжи и коньки – конечно, но, чтобы не толкались и не кричали вокруг. Построить из снега крепость или слепить снеговика — отличная идея! Но не площадке, а в парке, где никто не помешает, где все можно сделать тщательно и основательно, не отвлекаясь на других, и где никто не посягнет на его творение.

Если, выбирая, чем заняться с ребенком зимой и какими затеями его порадовать, вы будете учитывать тип его темперамента, то у вас есть все шансы доставить ему удовольствие и привить любовь к зимним развлечениям.

## РАЗВИТИЕ РЕЧИ

### ПЕДАГОГ — РОДИТЕЛИ

#### СОВЕТ ЯНВАРЯ

О чем разговаривать с ребенком на прогулке

Обратите внимание ребенка на погоду. Опишите этот день: яркое солнышко или оно спряталось за облаками, которые сегодня очень необычные и, возможно, на что-то похожие. В диалоге с малышом будьте эмоциональны, пусть он запомнит ваши яркие эмоции. Ищите в любой погоде положительное, прекрасное, интересное, завораживающее.

Идет мелкий снег, похожий на крупу, — поговорите об этом. Пусть малыш поделится впечатлениями, на что похож снег сегодня (соль, сахар, манная крупа и пр.). Сравните снег сегодняшней с вчерашним. Обратите внимание на дорожки: вчера были чистыми, сегодня замело снегом или прилетели засохшие листочки, которые совсем недавно были яркими и радовали своими красками. Используйте как можно больше синонимов, антонимов. Просите малыша повторять за вами, так он быстрее запомнит новые слова и в последующем будет их использовать в своей речи.

На улице стоит обращать внимание малыша не только на погоду, но и на состояние деревьев, кустарников в настоящее время года. Опишите процессы, которые происходят с деревьями, кустарниками, многолетними цветами в зимний период. Попросите ребенка описать снежинку, дерево в снежном наряде и пр. Помогите малышу подобрать нужные слова.

Выходя из дома, направляясь на прогулку, зачастую вы можете оказаться у проезжей части, пешеходного перехода. Акцентируйте внимание ребенка на том, что, подходя к проезжей части, обязательно нужно быть внимательным и не отвлекаться. На дороге опасно. Проговаривайте вслух, как нужно переходить дорогу, сформируйте собственный алгоритм (подошел к проезжей части — остановись, посмотри налево, посмотри направо, посмотри на светофор и др.) и каждый раз используйте данный алгоритм, у ребенка сформируется привычка переходить дорогу точно по правилам. Пусть малыш проговаривает свои действия. Если ребенок любит наблюдать за различными авто и спецтехникой, рассказывайте каждый раз что-то новое о них, пусть малыш накапливает информацию. Рассказывайте о том, что наблюдать за техникой лучше с безопасного расстояния и не мешать водителю осуществлять свою деятельность.

Если вы знаете наверняка, какую спецтехнику встретите (например, вы живете рядом с остановкой общественного транспорта, полицией или пожарной частью), можно заранее подготовить четверостишие и разучить его во время прогулки.

Находясь дома, можно поиграть в речевые игры. Пример такой игры «Отгадай, что под сугробом».

С помощью игры пополняется словарный запас ребенка и активизируется речь, воспитывается ее выразительность.

Для игры понадобятся снежинки. Их можно сделать вместе с ребенком или воспользоваться готовыми. Из снежинок смастерите на столе большой сугроб. Под сугроб положите сюрприз (маленькую открытку, наклейку, угощение), так, чтобы ребенок его не видел.

Чтобы сугроб растаял, нужно рассказать о снежинках, какие они (колючие, блестящие, пушистые, холодные, ажурные и пр.). Каждое слово ребенка — минус одна снежинка с сугроба.

Помогите малышу, называйте слова по очереди. Вы говорите малознакомые малышу слова, а ребенок — знакомые ему слова.

Размер сугроба и количество снежинок зависит от возраста и способностей детей. Чем старше малыш, тем больше снежинок, так как уровень развития речи будет значительно богаче. Начинайте с 5 слов, постепенно увеличивая количество.

## СОВМЕСТНЫЙ ТРУД ПЕДАГОГ — РОДИТЕЛИ

РЕЦЕПТ ЯНВАРЯ

Дорогие родители!

Для создания мотивации к здоровому образу жизни и формирования здоровых привычек у ребенка предлагаем вам заполнить чек-лист «Полезных здоровых дел». Чек-лист имеет примерный перечень дел и поручений, который доступен дошкольнику в течение дня, список всегда можно расширить или изменить по необходимости.

Важно, чтобы ребенок был участником заполнения такого листка вместе с родителями, помогал отмечать символом-знаком (+) или рисунком, наклейкой факт исполнения того или иного дела в течение дня. По итогам недели можно будет сделать определенные выводы, подвести итоги (чему научился малыш, что делает очень хорошо, а над чем еще нужно потрудиться и др.).

## Чек-лист полезных «здоровых» дел

(имя ребенка)

| МОИ ДЕЛА / ДЕНЬ НЕДЕЛИ  | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| Убрать постель  |    |    |    |    |    |    |    |
| Умыться, почистить зубы   |    |    |    |    |    |    |    |
| Сделать зарядку, заняться спортом                               |    |    |    |    |    |    |    |
| Причесаться, сделать прическу                                   |    |    |    |    |    |    |    |
| Поесть фрукты и овощи на завтрак/обед/ужин                      |    |    |    |    |    |    |    |
| Пить много воды в течение дня                                   |    |    |    |    |    |    |    |
| Одеваться на улицу по погоде                                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Проводить на прогулке на свежем воздухе не менее 3 часов в день |    |    |    |    |    |    |    |
| Полить, помыть, прорыхлить цветы                                |    |    |    |    |    |    |    |
| Собрать игрушки   |    |    |    |    |    |    |    |
| Покормить и прибраться за домашним питомцем                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Погулять с домашним питомцем                                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Сложить и убрать свои вещи                                      |    |    |    |    |    |    |    |
| Помочь родителям в готовке и уборке на кухне                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Помочь родителям в уборке квартиры                              |    |    |    |    |    |    |    |
| Помочь родителям в стирке и глажке вещей                        |    |    |    |    |    |    |    |
| Позаботиться о младших/старших членах семьи                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Принять ванну/душ и почистить зубы перед сном                   |    |    |    |    |    |    |    |
| Вовремя лечь спать  |    |    |    |    |    |    |    |
| ....  |    |    |    |    |    |    |    |

В конце года подведите итоги работы с чек-листами полезных здоровых дел и заполните итоговую анкету «Я умею, я могу!».

## «Я умею, я могу!»

Дорогие родители!

Предлагаем вам вместе с ребенком рассмотреть рисунки и попросить малыша подумать, что он уже умеет делать, какие здоровые привычки у него уже есть. Пусть обведет цветным карандашом картинку, если он:

- умеет это делать хорошо, делает постоянно, часто (зеленый цвет);
- умеет это делать не очень хорошо, не часто, делает это с помощью взрослого (желтый цвет);
- если ребенок это пока не умеет, не делает (красный цвет).



Предложите ребенку рассказать вам, почему он обвел красным цветом именно такие картинки, почему часть картинок он обвел зеленым. Что нужно сделать, чтобы красных картинок стало меньше?

Запишите или зарисуйте вместе с ребенком, как еще он занимается своим здоровьем, спортом, помогает близким. Если малышу захочется свои идеи нарисовать или оформить в виде аппликации, воспользуйтесь свободным на этом листке местом.

## ПЕДАГОГ — РОДИТЕЛИ

ИДЕЯ ЯНВАРЯ

Дорогие родители!

Первые здоровые привычки ребенок так или иначе осваивает в семье и опирается на пример взрослых. Как привить ребенку элементарные здоровые привычки? Как подружить его со спортом и мотивировать заниматься им регулярно?

Вопросы простые, но важно понять, как размышления родителей перевести в позитивные эмоциональные впечатления и опыт ребенка. Предлагаем Вам вспомнить свое детство и юность, рассказать и показать малышу на личном примере свой любимый вид спорта.

Ну и, конечно же, нужно сходить посмотреть на то, как другие дети и взрослые тренируются — поход на футбольный или хоккейный матч, соревнования по гимнастике или плаванию только помогут малышу понять, что же ему больше нравится из видов спорта и чем бы он больше хотел заняться.

А если в вашей настоящей взрослой жизни есть какой-то спорт — малышу крупно повезло, потому что можно смело приобщать его к спорту дома или в спортзале, где тренируется его родитель. Покажите сначала самые простые упражнения из вашей спортивной тренировки, сделайте вместе зарядку утром, пробежку вечером — и вот уже будущий спортсмен готов к самостоятельному походу в спортивный клуб или секцию.

Не беда, если среди родителей нет заядлых спортсменов или любителей фитнеса: ежедневные пешие прогулки после детского сада и работы — прекрасная кардиотренировка для ребенка и взрослого. Найдите интересный здоровый маршрут домой — через парк, аллею, пешеходную улицу или дорогу, где меньше машин. Пусть дорога домой пройдет по более длинному пути, чтобы малыш смог побольше пройти пешком и хотя бы немного устать. По дороге предлагайте ему попрыгать «как зайчик», постоять на одной ноге «как цапля», попрыгать вперед-назад «как тушканчик», пробежать быстро «как гепард», присесть «как суслик», дотянуться до веток дерева «как жираф». Активные двигательные упражнения на детской площадке на горках, лесенках, лабиринтах и «лазалках» прекрасно дополняют пеший маршрут до дома. Ну а в выходные или в отпуске смело можно вместе отправиться в бассейн, в спортзал, в горы, в лес, на речку или озеро, в парк или на дачу (в зависимости от погоды, времени года и местности).

Дома с ребенком можно создать коллаж или календарь видов спорта, которые любят все члены семьи и которые могут стать традиционными делами по формированию здорового образа жизни для всех — и родителей, и детей.

## ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Двигательная активность важна детям дошкольного возраста ввиду интенсивных темпов развития организма. Физические упражнения, подвижные игры благотворно влияют на координацию движений, способствуют профилактике нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата, сопротивляемости организма заболеваниям.

Поэтому взрослым важно не ограничивать ребенка в движениях, а наоборот, правильно организовывать двигательный режим. Двигательный режим — одно из условий здорового образа жизни. Важно, чтобы двигательная активность чередовалась с более спокойными видами деятельности, не была чрезмерной.

Зимнее время года, как правило, многие родители стараются уберечь ребенка от болезни и сокращают или же вовсе исключают пребывание ребенка на свежем воздухе. И это ошибочное решение — надо только не забывать о правилах, которые надо соблюдать, чтобы не заболеть.

Обратите внимание на одежду ребенка. Для активных прогулок одежда должна быть многослойной, удобной и не сковывать движения. Обувь должна быть на нескользящей подошве.

Во что поиграть с ребенком зимой?

Ввиду физиологических и возрастных особенностей важно освоить элементарные движения, используемые в спортивных играх:

1. Ходьба по ровной поверхности, перешагивание через снежный вал или другое препятствие, бег за взрослым, от взрослого, между препятствиями, прыжки на месте, с продвижением вперед, ползание через предметы, между предметами и др.
2. Прокатывание клюшкой по снегу мяча или шайбы.
3. Метание снежков вдаль, в цель и пр.
4. Катание на санках, бег с санками, подъем в гору, приседания, наклоны, толкание санок вперед, держась за спинку и др.
5. Имитация скольжения (лыжи, коньки).
6. Ходьба на лыжах.
7. Катание на коньках.

Отдельное внимание стоит обратить на безопасность во время зимних игр и прогулок:

- температурный режим и длительность прогулок должны соответствовать возрастным особенностям детей;
- катание на лыжах, коньках, санках необходимо осуществлять только в специально отведенных для этого местах и лучше в то время, когда там минимальное количество людей;
- игрушки и оборудование должны быть исправными, соответствовать физиологическим особенностям развития ребенка (размер, масса и пр.);
- ледяные дорожки не всегда можно обойти, научите передвигаться по скользким местам мелкими шагами, наступая на всю стопу;
- при катании с горы на санках не оставляйте ребенка одного, вместе с малышом соблюдайте очередность спуска и дистанцию, вовремя освобождая дорожку после спуска.

Важно, чтобы взрослый был примером для своего ребенка во всем: регулярные прогулки, активный отдых на свежем воздухе, правильно подобранная одежда, соответствующая виду деятельности, соблюдение правил безопасности и культуры поведения в общественных местах и дома, соблюдение здорового образа жизни (питание, гигиена, двигательный режим и др.).





**институтвоспитания.рф**



**КРАСНЫЙ КОНЬ |  
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ**