

ЯНВАРЬ



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

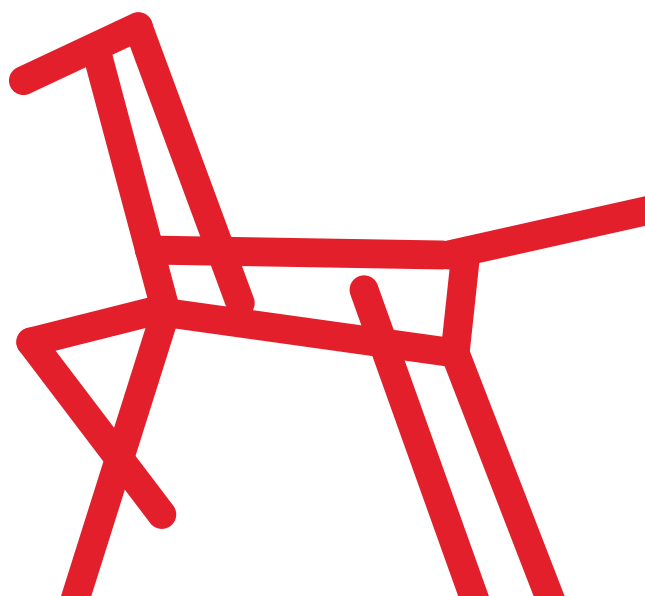
# ВОСПИТАТЕЛЮ О ВОСПИТАНИИ

ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ  
В ДЕТСКОМ САДУ И СЕМЬЕ

---

**Практическое руководство по реализации  
Программы воспитания**  
(проект)

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РАО



**УДК 373.2**  
**ББК 74.00**  
**В 88**

**В88** Воспитателю о воспитании детей 5-7 лет в детском саду и семье. Практическое руководство по реализации Программы воспитания (проект). Организация воспитательной работы в январе. — М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования», 2023. — 30 с.

**Авторский коллектив**

И. А. Лыкова, А. Б. Теплова, Н. М. Родина, А. А. Буянов,  
А. В. Бояринцева, Е.В. Стародубцева, О. С. Ушакова

**ISBN 978-5-91955-221-5**

В данном пособии описана система воспитательной работы с детьми старшего дошкольного возраста, направленная на раскрытие ценности-доминанты «Здоровье» (январь) в разных видах и формах содержательного взаимодействия педагога с детьми и их родителями.

Практическое руководство «Воспитателю о воспитании» представляет педагогическую модель организации воспитательной работы, направленной на приобщение детей старшего дошкольного возраста к ценностям российского общества. Раскрывает концептуальные идеи, качественные характеристики воспитательного процесса, возрастные особенности детей. Описывает шесть содержательных форматов воспитательной работы («Читаем вместе», «Смотрим вместе», «Рассуждаем вместе», «Играем вместе», «Трудимся вместе», «Мастерим вместе»), три формы взаимодействия детей и взрослых, четыре модуля для сопровождения семейного воспитания. Адресуется воспитателям дошкольных образовательных организаций для эффективной реализации Примерной программы воспитания.

© ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», 2023

© Лыкова И. А., Теплова А. Б., Родина Н. М., Буянов А. А., Бояринцева А. В., Стародубцева Е.В., Ушакова О. С., авторы, 2023

## ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 5-7 ЛЕТ В ЯНВАРЕ



# ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЯНВАРЕ

**Ценность-доминанта месяца — «Здоровье»**

**Проект месяца — Фестиваль «Зимние забавы»**

Воспитательная работа в январе направлена на формирование у старших дошкольников отношения к своему здоровью как ценности, которая будет раскрываться через чтение стихотворения В. Левина «Глупая лошадь», сказок М. Пляцковского «Мышонок Крошка выходит на лёд» и Н. Абрамцевой «Как у зайчонка зуб болел»; просмотр мультфильмов «Восхождение» и «Дети Арктики», обсуждение, как нужно заботиться о своем здоровье, что для этого делать; а также поддержание традиций проведения зимних прогулок. Особое внимание в работе будет уделено воспитанию у детей стремления поддержать заболевшего человека, порадовать его.

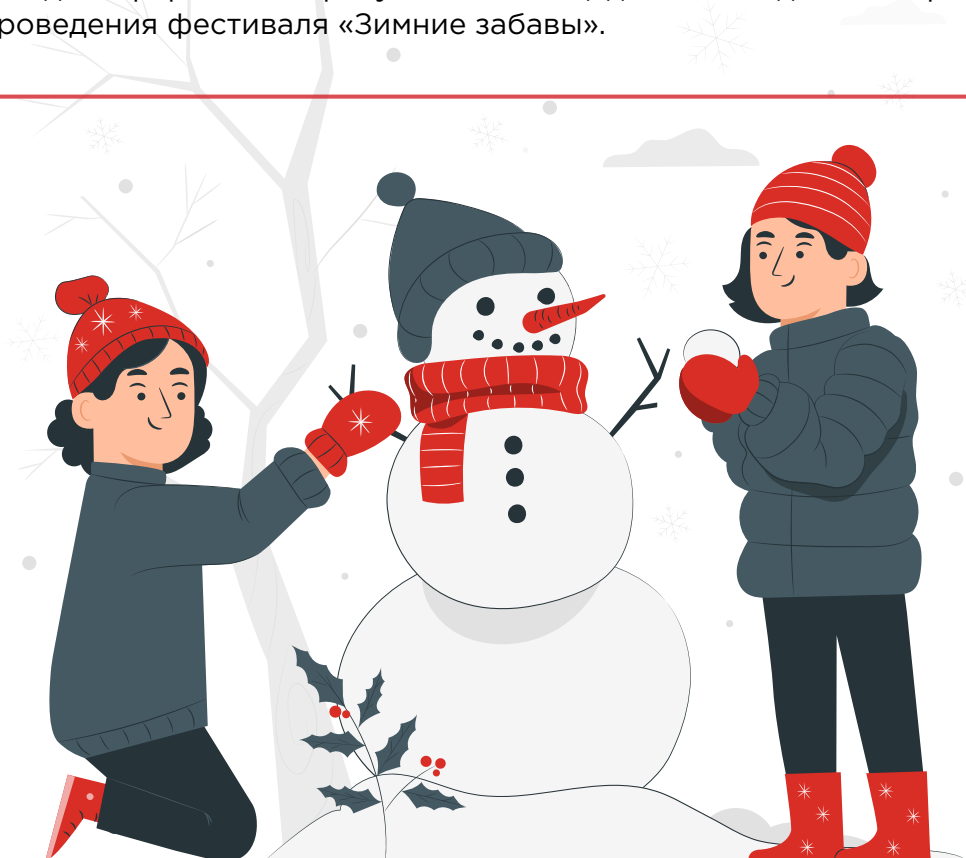
ЯНВАРЬ		
Ценностно-смысловые ориентиры воспитательной работы		
Ценность-доминанта «Здоровье»	«Облако» ценностей: здоровье, движение, жизнь, безопасность	
События примерного календарного плана воспитательной работы		
	27 января День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	
События традиционного календаря, международные и памятные даты		
15 января Всемирный день снега (Международный день зимних видов спорта)	16 января День ледовара	24 января Международный день эскимо
Проекты воспитательной направленности		
Проект года		Проект месяца Фестиваль «Зимние забавы»
Карта января «Какая зима — такие забавы»		

**ПРОЕКТ МЕСЯЦА****ФЕСТИВАЛЬ «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»**

Детско-взрослым проектом воспитательной направленности в январе станет подготовка и проведение родителями, детьми и педагогами фестиваля «Зимние забавы», во время которого взрослые вместе с детьми смогут организовать зимние игры, забавы и развлечения в спортивном зале, на прогулочной веранде, на прогулочной площадке или стадионе. Работа над проектом будет вестись в течение всего месяца в разных формах взаимодействия: «Педагог — Дети», «Родители — Ребёнок», «Педагог — Родители».

**ПЕДАГОГ — ДЕТИ.** Воспитатель будет говорить с детьми о том, что они любят делать зимой на прогулке, чем заниматься, в какие игры играть. Предложит детям выбрать вместе с родителями одну какую-нибудь зимнюю игру (развлечение), сделать ее описание или видеопрезентацию. В конце месяца педагоги вместе с родителями организуют и проведут фестиваль «Зимние забавы», во время которого познакомят детей группы и их родителей с интересными зимними играми и научат в них играть.

**РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК.** Дома дети с родителями выберут одну подвижную игру (зимнее развлечение), в которую им нравится играть вместе, или в которую они хотели бы научиться играть, подготовят ее описание, запишут его на листе бумаги и проиллюстрируют рисунками. Затем эти «карточки» с описаниями игр будут использованы во время подготовки и проведения фестиваля, который организуют педагоги и родители вместе с детьми. Возможно, родители смогут записать и видеопрезентацию игры, рассказав и показав, как можно в нее играть. Помимо этого, родители вместе с детьми создадут красивые флажки для оформления прогулочной площадки или стадиона — пространства для проведения фестиваля «Зимние забавы».



**ПРОЕКТ ГОДА****«КАРТА НАШЕЙ СТРАНЫ. КАКАЯ ЗИМА — ТАКИЕ ЗАБАВЫ»**

В январе продолжится работа по наполнению значимым и интересным для детей содержанием карты нашей страны «Какая зима — такие забавы». На примере зимних народных подвижных игр педагог познакомит детей с удивительным разнообразием традиций и обычаев народов нашей страны. Дети вместе с педагогом отметят на карте те места, где традиционно играют в эти игры, разместят на карте фотографии, рисунки и, возможно, условные обозначения тех народных игр, которыми известны разные регионы нашей родины. Карта месяца позволит визуализировать и привести в систему образы, факты, события, связанные с ценностью здоровья, движения на свежем воздухе, поможет познакомить детей с традициями разных народов нашей большой страны.



## Планирование воспитательной работы на январь

Формы взаимодействия	1 неделя	2 неделя	3 неделя
<b>Читаем вместе</b>			
Педагог — дети	Стихотворение В. Левина «Глупая лошадь»		Сказка Н. Абрамцевой «Как у зайчонка зуб болел»
Родители — ребенок		Сказка М. Пляцковского «Мышонок Крошка выходит на лед»	
<b>Смотрим вместе</b>			
Педагог — дети		Мультфильм «Восхождение»	
Родители — ребенок			Мультфильм «Восхождение»
<b>Рассуждаем вместе</b>			
Педагог — дети	Многозначное слово «крепкий»		
Родители — ребенок		Многозначное слово «крепкий»	
<b>Играем вместе</b>			
Педагог — дети	Игра «Невод»		Игра «Рыбу ловить»
Родители — ребенок		Игра «Бой петухов»	
<b>Трудимся вместе</b>			
Педагог — дети		Горка для малышей	
Родители — ребенок	Ежедневный труд по сохранению здоровья	Ежедневный труд по сохранению здоровья	Ежедневный труд по сохранению здоровья
<b>Мастерим вместе</b>			
Педагог — дети		Создание игровых макетов спортивных площадок для зимних видов спорта	Создание игрушечных человечков (лепка, конструирование) для обыгрывания макетов спортивных площадок для зимних видов спорта
Родители — ребенок		Создание флажков для украшения прогулочной площадки и пространства для проведения фестиваля	Украшение флажками прогулочной площадки и пространства для проведения фестиваля
<b>Проект месяца «Зимние забавы»</b>			
Педагог — дети	Беседа о любимых зимних забавах и развлечениях		Участие в фестивале «Зимние забавы»
Родители — ребенок		Подготовка к фестивалю «Зимние забавы»	Участие в фестивале «Зимние забавы»
<b>Проект года «Карта нашей страны»</b>			
Педагог — дети	Создание карты «Какая зима — такие забавы»	Создание карты «Какая зима — такие забавы»	Завершение создания карты «Какая зима — такие забавы»
Педагог — родители	<b>Секрет января</b> «Путь к здоровью ребенка лежит через семью»	<b>Рецепт января</b> «Делаем витаминный салат»	<b>Идея января</b> «Традиции проведения зимних прогулок»

# 1 НЕДЕЛЯ

На первой неделе января педагог начнет с детьми разговор о том, что такое здоровье, как важно бережно к нему относиться, укреплять его, и что именно нужно для этого делать. Основой для такой беседы станет чтение и обсуждение стихотворения В. Левина «Глупая лошадь», а также просмотр одноименного мультфильма, созданного по этому произведению. Воспитатель расскажет детям о том, что в январе празднуется Всемирный день снега (Международный день зимних видов спорта) и предложит провести на участке детского сада фестиваль «Зимние забавы», где можно будет вместе с родителями поучаствовать в подвижных играх, зимних развлечениях и т. д. Обсудит с детьми, в какие игры они любят играть зимой на улице, попросит их сделать вместе с родителями описание одной подвижной игры, в которую они могут научить играть других детей. Педагог расскажет родителям о проекте месяца, пригласит их принять участие в подготовке и проведении фестиваля. На этой неделе начнется работа над картой месяца «Какая зима — такие забавы», на которой педагог вместе с детьми отметит, в какие традиционные игры играют дети в их регионе.

# 2 НЕДЕЛЯ

Вторая неделя января направлена на формирование представлений детей о ценности здорового образа жизни, важности занятий физической культурой, прогулок на свежем воздухе. Педагог познакомит детей с многозначным словом «крепкий», побеседует с ними о том, что означает выражение «крепкое здоровье». Посмотрит с ними мультфильм «Восхождение» и обсудит, что такое преодоление, какие усилия нужно приложить, чтобы выполнить на первый взгляд очень простое дело. Воспитатель порекомендует родителям прочитать с детьми сказку М. Пляцковского «Мышонок Крошка выходит на лед», поговорить о том, как много нужно тренироваться, преодолевать себя, чтобы добиться каких-либо успехов. Дети создадут игровые макеты зимних спортивных площадок, на которых смогут разыгрывать разные ситуации с игрушечными человечками, вылепленными ими из пластилина или сконструированными из фольги.

# 3 НЕДЕЛЯ

На третьей неделе января воспитатель прочитает и обсудит с детьми сказку Н. Абрамцевой «Как у зайчонка зуб болел», поговорит с ними о том, как важно поддержать заболевшего друга, порадовать его. Обсудит с ними, что они могут сделать для заболевших друзей (например, нарисовать открытку, куда взрослый впишет пожелание скорейшего выздоровления). Дети продолжат самостоятельно разыгрывать разные ситуации с игрушечными человечками (спортсменами) на созданных ими макетах спортивных площадок. На этой неделе пройдет фестиваль «Зимние забавы» (краткосрочный проект воспитательной направленности) и завершится создание карты месяца «Какая зима — такие забавы» (в рамках долгосрочного проекта «Карта нашей страны»). Желательно организовать и провести награждение участников фестиваля сертификатами, отметив вклад всех в сохранение и укрепление здоровья детей и взрослых.



**«ЧИТАЕМ ВМЕСТЕ»****ПЕДАГОГ — ДЕТИ**

*Уважаемые педагоги! Предлагаем вам на первой неделе января прочитать с детьми стихотворение Вадима Левина «Глупая лошадь» и посмотреть короткий мультфильм, снятый по этому произведению («Глупая лошадь», реж. Г. Баринова, 1975). После чтения стихотворения и просмотра мультфильма поговорите с детьми о том, что лошадь делала неправильно, почему она названа глупой, как ей нужно было бы поступать, если бы она заботилась о своем здоровье. Обсудите с детьми, что они могут делать для того, чтобы не заболеть, как могут заботиться о своем здоровье.*

На последней неделе января предлагаем вам прочитать и обсудить с детьми сказку **Н. Абрамцевой «Как у зайчонка зуб болел»**. После чтения сказки поговорите с детьми о том, какое именно лекарство помогло зайчонку, как поступили друзья Ушастика, когда узнали, что он заболел, что каждый из них сделал для своего друга.

### **НАТАЛЬЯ АБРАМЦЕВА** **СКАЗКА «КАК У ЗАЙЧОНКА ЗУБ БОЛЕЛ»**

— Тихо в лесу. Тихо и грустно. Синицы не щебечут, белки не стрекочут, лягушки шепотом квакают. Все расстроены: заболел крохотный зайчонок Ушастик. Зуб болит. Прижался зайчонок щекой к стволу березки и постанывает. Мама зайчиха не знает, как помочь. Главный лесной зубной врач-дятел третий раз прилетает.

— Траву-неболею давали? — задумчиво спрашивает доктор-дятел.

— Давала, — с готовностью отвечает мама.

— Не помогает?

— Нет.

— Пыльцой цветка болезабывайки посыпали?

— Конечно, — отвечает мама.

— Не помогает? Зайчиха вздыхает.

— Так-так, — размышляет зубной врач, — шляпку гриба болел-да-перестал прикладывали?

Печально кивает зайчиха.

— Ну что же, — разводит крыльями дятел, — придется собирать всех ученых леса — лечить вашего Ушастика.

Улетел важный доктор разыскивать еще более важных. А друзья маленького Ушастика уж и здесь, давно собрались. Из-за ветки маленькой зеленой елочки выглядывает озабоченная мордочка рыжего бельчонка Прыгалки. Ежонок Ежинка, всегда веселая и озорная, а сейчас печальная, конечно, тоже здесь. Она всегда может придумать тысячу полезных хитростей. Но сейчас... И еле заметный в лесной траве лягушонок Лаш-

ка здесь. Он принес Ушастикку желтую-желтую, самую красивую речную кувшинку. Так и сидит с цветком в лапах. Мама зайчиха благодарна зверятам за то, что не оставили друга. Она даже погладила колючую Ежинку.

— Подождем, — говорит, — ребятки, врачей. Может быть, помогут

— Должны! — решительно, пошуршав иголками, заявила Ежинка.

— Помогут, — мягко сказала белка Прыгалка, спрыгнув с елки на пенек.

И вот врачи собрались. Местный врач-дятел разыскал главных знаменитостей: профессоров-филинов, желтоглазого и зеленоглазого, и главного ученого всех наук — летучую мышь. Врачи посоветовались, посоветовались и сказали, что ничем, кроме травы неболейки, пыльцы цветка болезабывайки, шляпки гриба болел-да-перестал, лечить зайчонка нельзя.

Улетели знаменитые врачи, а доктор-дятел сказал, что, раз лекарства не помогают, придется удалять больной зуб. Как это ни печально.

— Ой-ой-ой! — завизжал маленький Ушастик. — Боюсь, боюсь! Бельчонок Прыгалка, подпрыгивая от волнения на пенке, предложила обмотать щеку Ушастика своим пушистым теплым хвостиком.

— Нет, нет, — сказал Ушастик, — уже проходит...

Ежонок Ежинка бегала вокруг пенка и сердилась на врачей:

— Маленькому зайчонку маленький зуб вылечить не могут! Обязательно удалять...

— Мне уже легче, не волнуйся так.

...А интересно, почему это вдруг, ни с того ни с сего, зайчонку легче стало?

Зеленый Лашка, обрывая листочки желтой кувшинки, не мигая смотрел на Ушастика своими выпученными глазками.

— По-лег-че мне, по-ни-ма-ешь? — подмигнул Ушастик. Что-то начал понимать Лашка, подмигнул Ежинке, хитрущая Ежинка тоже стала о чем-то догадываться. Она дернула бельчонок за хвост и повторила очень выразительно:

— Ушастикку лег-че, ты меня по-ни-ма-ешь?

Маленькая белка сразу все поняла, перепрыгнула на елку, потом на другую елку лапу, потом на верхушку и снова на пенек. Рыжий пушистый хвост так и мелькал.

— Понимаю, понимаю, понимаю, — подпрыгивает на пенке Прыгалка. — Зуб у Ушастика больше не болит.

А вот и доктор-дятел с инструментами прилетел.

— Ну что, — спрашивает, — как зуб? Если все еще болит, будем удалять. Инструменты готовы.

— Не болит! Нет! Нет! Нет! — завертел головой зайчонок.

— Не болит! Не болит! — зашумели, оглушая дятла и зайчиху, Лашка лягушонок. Прыгалка бельчонок, Ежинка ежонок.

— Не болит, — облегченно вздохнула мама зайчиха. — Спасибо вам, доктор.

— Не болит?..— удивился дятел. — Интересно, какое же лекарство все-таки помогло?

...А чуть позже зайчонок Ушастик признался своим маленьким друзьям, что зуб у него вовсе и не болел. Просто захотелось вдруг, чтобы его пожалели. Все, все, все. Ведь бывает так?

— Бывает, — согласились зверята.

Скоро, забыв все неприятности, зайчонок, бельчонок, ежонок и лягушонок весело играли в свою лесную игру. Мама зайчиха смотрела на них и улыбалась. А серьезный доктор-дятел сидел на сосне, постукивал клювом и размышлял: «Какое же, ну, какое же лекарство все-таки помогло Ушастикку?»



## «ЧИТАЕМ ВМЕСТЕ»

### РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

*Дорогие родители! В этом месяце мы говорим с детьми о том, как важно заботиться о своем здоровье, заниматься физкультурой, а еще о том, сколько усилий нужно приложить, чтобы добиться успехов даже в самом простом, на первый взгляд, деле.*

*Предлагаем вам прочитать с ребёнком сказку М. Пляцковского «Мышонок Крошка выходит на лед». Поговорите с ним о том, как мышонок стал чемпионом, понравился ли ему такой результат или нет и почему, что он сказал после награждения.*



## «СМОТРИМ ВМЕСТЕ»



### ПЕДАГОГ — ДЕТИ

*Уважаемые педагоги! Ценность-доминанта января — здоровье, здоровый образ жизни, жизнелюбие и радость жизни. Январь — месяц каникул, зимних забав и веселья. Дети проводят много времени на улице со своими родителями. Для многих детей зимний активный отдых связан с обретением нового опыта, возрастанием в силе, преодолением своих возможностей. Пусть со стороны кажется, что это малая победа, может быть, даже игра, но для ребенка это маленький подвиг — съехать с ледяной горки и подняться по крутому склону.*



Уважаемые педагоги. На платформе «Ноль +» есть много замечательных мультфильмов, раскрывающих ценность семьи. Мы предлагаем вам ссылки на мультфильмы, которые вы можете смотреть и обсуждать вместе с детьми по приведенному далее алгоритму.

*Мы предлагаем посмотреть вместе с детьми мультфильм «Восхождение». Это очень короткий мультфильм о преодолении. С неожиданным и веселым финалом.*



*«Дети Арктики» — мультфильм о дружбе, о зимних соревнованиях, о том, как важно быть честным, не зазнаваться и не сдаваться.*

**АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ К ПРОСМОТРУ И БЕСЕДЕ**

- ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕННОСТИ, КОТОРЫЕ ОТРАЖЕНЫ В ФИЛЬМЕ**

*Смелость, упорство, преодоление, безопасность, любовь, взросление, радость*
- ОПРЕДЕЛИТЕ ОСНОВНУЮ ИДЕЮ ФИЛЬМА**

*В жизни ребенка всегда есть возможность победы и преодоления*
- ОПРЕДЕЛИТЕ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА, НА КОТОРЫХ СТРОИТСЯ МУЛЬТФИЛЬМ**

*Волнение, радость, победа*
- ВЫДЕЛИТЕ КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ ФИЛЬМА: ЕГО ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ, ПЕРЕЛОМ В ПОВЕДЕНИИ ГЕРОЯ ИЛИ МОМЕНТ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ**

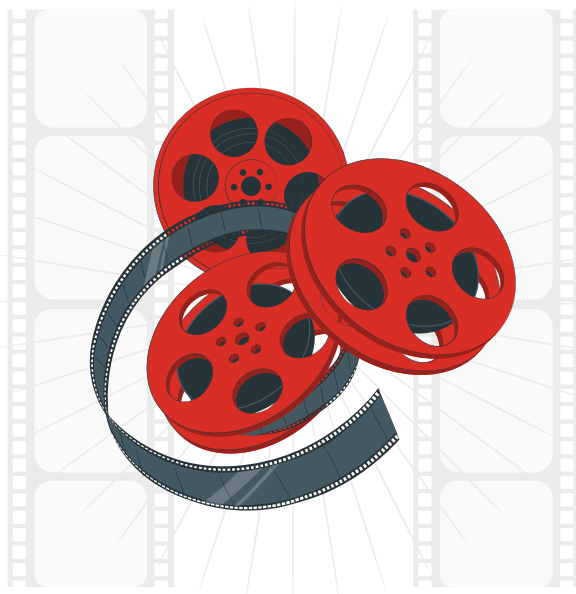
*Человек на вершине горы, его большая победа*
- ПОДУМАЙТЕ, КТО (ИЛИ ЧТО) БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОНРАВИЛСЯ В ФИЛЬМЕ ЛИЧНО ВАМ**

*Финал, веселая разрядка напряжения*
- ВСПОМНИТЕ ЯРКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЛЬМА**

*Как нарисован ограниченный капюшоном обзор взбирающегося на гору человека, как будто мы смотрим его глазами, как пролетают мимо с криком с горы люди, а оказывается это они едут на санках, как бабушка засмотрелась на красоту природы*
- ПОДУМАЙТЕ, СМОГУТ ЛИ ДЕТИ ПОНЯТЬ ОСНОВНУЮ ИДЕЮ ФИЛЬМА**

*Да, фильм соответствует возрасту и уровню развития детей*
- КАКИЕ ВОПРОСЫ МОЖНО ЗАДАТЬ ДЕТЯМ**

*Как вы думаете это мальчик играл, представляя себя альпинистом, или ему правда было нелегко?  
Мальчик расстроился, когда появилась бабушка или она не помешала его мечте?  
А вы любите кататься с горки?  
А бывает сложно, трудно взбираться на горку?*



**ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ПРОСМОТРА МУЛЬТФИЛЬМА?****• Вариант 1. Поиграть**

1.1. Разгадайте загадку:

С горы коняшка,  
А в гору — деревяшка.

1.2. Рассмотрите последний кадр мультфильма. В какие зимние игры играют дети и взрослые?

Снеговик, ангел на снегу, ловля снега языком. Впрочем, последнюю игру можно и не замечать, а если дети ее увидят, то напомнить им, что так можно простудиться и проболеть самое веселое время года.

**• Вариант 2. Порисовать по мотивам мультфильма**

Найдите в фильме кадр, в котором мы смотрим на гору как бы из капюшона, глазами мальчика. Рассмотрите его и попробуйте нарисовать картину «Что я вижу зимой из своего капюшона». Наметьте «рамку» капюшона с меховой опушкой. Пусть теперь дети рисуют свободно.

**«СМОТРИМ ВМЕСТЕ»****РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК**

*Дорогие родители! Весь январь посвящен в нашем саду раскрытию ценности здоровья, жизнелюбия и здорового образа жизни. На этой неделе мы смотрели мультфильм «Восхождение».*

*Предлагаем вам посмотреть его вместе с вашим ребенком. Расскажите ребенку о своих зимних приключениях, о том, как вам приходилось одерживать свои маленькие и большие победы.*





## «РАССУЖДАЕМ ВМЕСТЕ»

### ПЕДАГОГ — ДЕТИ

Уважаемые педагоги! Подбор синонимов и антонимов к **многозначным словам** расширяет представления детей о слове, помогает уточнить его значение. Поэтому в рамках темы месяца побеседуйте с детьми о значении многозначного слова «крепкий», обсудите с ними, что такое «крепкое здоровье», когда так говорят и почему.

Сначала **обсудите значение слова** «крепкий» на простых примерах. Например: Про что можно сказать крепкий? (Орех, чай, стул) Крепкая? (Верёвка, обувь, стена) Крепкое? (Дерево, здание) Крепкие? (Мускулы, ботинки).

Затем попросите **подобрать слова**, близкие и противоположные по смыслу (крепкий стул — прочный стул, крепкие руки — сильные руки, крепкая ткань — рвущаяся ткань, крепкое тело — слабое тело и т. д.).

После этого **обсудите выражения**, в которых слово «крепкий» используется в переносном значении. Например: Что еще бывает крепким? Можно ли так сказать: крепкий мороз, крепкий хозяин, крепкое слово, крепкая дружба, крепкие нервы? Что означают эти выражения? Объясните, как вы это понимаете? Про какого человека можно сказать, что у него крепкое здоровье? Кого так называют? А у вас крепкое здоровье?

Предложите детям выбрать самые интересные объяснения значений многозначных слов, отметьте их умение точно использовать слова, правильное понимание многозначного слова «крепкий».



## «РАССУЖДАЕМ ВМЕСТЕ»

### РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

*Дорогие родители! В этом месяце мы говорим с детьми о здоровье, о том, как важно о нём заботиться, укреплять его. Мы обсуждали с детьми, что здоровье нужно беречь, выясняли, как это могут делать дети. Узнали, что здоровье должно быть крепким. Предлагаем вам продолжить эту тему и также порассуждать с ребёнком о том, про что еще можно назвать крепким.*

Поиграйте с ребёнком в игру «Подбери слово» — называйте предметы или явления, к которым подходят определения: «крепкий», «крепкая», «крепкое», «крепкие». Например: про что можно сказать «крепкий»? (лёд, сон, диван, боец, кофе, бульон и т. д.), «крепкая» (верёвка, ткань, дверь, стена, защита и т. д.), «крепкое» (дерево, слово, тело, железо и т. д.), «крепкие» (нервы, мускулы, пальцы, ботинки, и т. д.). Поговорите с ним о том, как он понимает выражение «крепкое здоровье». Запишите те слова, которые вы подберете вместе с ребёнком, и ваши с ним размышления о том, что означают эти выражения.



## «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ»

### ПЕДАГОГ — ДЕТИ

*Уважаемые педагоги! Предлагаем вам в этом месяце не только раскрыть ценность здоровья через народные игры, но и укрепить его. Мы предлагаем народные уличные игры, в которые можно играть зимой на площадке. Займемся зимней рыбной ловлей.*

#### ИГРА «НЕВОД»

Игра проходит на улице, на площадке, где гуляет группа. Определите границу, которую нельзя пересекать никому из играющих. По считалке выбирайте невод. Невод — это двое или трое игроков, которые берутся за руки, образуя сеть. Остальные дети — рыбы. Рыбы свободно двигаются по площадке, а невод должен поймать как можно больше плавающих рыб. Задача рыб — не попасться в невод. Если рыбка оказалась в неводе, она присоединяется к водящим и становится частью невода. Невод все время увеличивается, так как рыбки, попадаясь, становятся сетью. Игра продолжается, пока не останется самая проворная рыбка. Рыбки не имеют права рвать невод, т.е. расцеплять руки у водящих.

#### ИГРА «РЫБУ ЛОВИТЬ»

Для этой игры понадобится веревка 1,5 метра длиной с грузом на конце. Грузом может быть любой не опасный предмет. Раньше привязывали лапоть или валенок.

Все дети становятся в круг диаметром около метра-полутора. Стоящий в центре игрок медленно раскручивает веревку с грузом так, чтобы стоящим нужно было через нее перепрыгнуть. Кто задел — выходит из круга. Выигрывает самый ловкий прыгун.

Веревку нужно крутить по земле, не поднимая ее уровень выше колен играющих.



## «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ»

### РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

*Дорогие родители! В январе мы с детьми раскрываем ценность здоровья, зимних радостей и игр. Это время мы часто проводим вместе на улице, в гостях в играх и забавах. На большей части нашей страны зима — время уличных игр. Даже там, где зимы мягкие и снега мало, январь манит семью с детьми на улицу, на прогулку.*

*И мы предлагаем вам пойти с детьми на прогулку.*

*Что можно сделать во дворе для здорового отдыха детей?*

#### **Если в вашем регионе много снега**

**ГОРКА.** Вместе с детьми лопатами и лопатками слепите небольшую горку. С одного края сделайте ступени, с другой — пологий спуск. Если морозы крепкие, то можно залить склон горки водой. В любом случае с такой садовой горки, даже если она небольшая, можно съезжать на ледянках, на животе, сидя, на корточках, парами и по одному.

**СНЕЖНАЯ КРЕПОСТЬ.** Скатайте несколько снежных комьев. Соедините их рядом в крепость-преграду, за которой можно прятаться. Можно кидать снежки, можно строить комнаты, можно пытаться взять крепость штурмом, можно играть в Царя горы.

**ЛАБИРИНТ.** Из больших (и не очень) снежных комьев сделайте во дворе лабиринт. Можно устраивать соревнования, кто быстрее пройдет весь лабиринт. (Если у вас снега нет, лабиринт можно чертить на земле, или на асфальте).

**ТОПОТУШКИ.** Отличная игра — утаптывать снег. После снегопада можно выйти во двор и начать утаптывать ровную площадку для игры. Начните из центра и постепенно расширяйте диаметр круга. После того как площадка готова, на ней можно поиграть в самые разные игры.

#### **Если в вашем регионе мало снега (или бывает крайне редко)**

##### **ИГРА «БОЙ ПЕТУХОВ»**

На земле чертится круг диаметром 1,5-2 метра, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Можно использовать утоптанную кругом площадку.

Оба игрока сгибают одну ногу, придерживая ее рукой сзади за стопу, другую руку держат за спиной. Оба игрока начинают прыгать на одной ноге, стараясь вытолкнуть своего соперника из круга. Можно толкать соперника плечом, стараясь вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.





## «ТРУДИМСЯ ВМЕСТЕ»

### ПЕДАГОГ — ДЕТИ

*В январе трудовые события и ежедневный труд в группе и дома складываются вокруг ценности Здоровья и здорового образа жизни. Работа в Мастерской в детском саду и дома, труд по уборке и наведению порядка в саду и дома, знакомство с трудом для здоровья ведет детей от представлений о значимости трудовых усилий в поддержании здоровья в жизни людей через эмоциональное переживание значимости и важности традиций поддержания здоровья через полезное питание и труд, к собственным трудовым усилиям и опыту по сохранению и поддержанию своего здоровья и здоровья других.*

Трудимся в детском саду: Уважаемые педагоги! В январе мы предлагаем вам продолжить знакомить детей с ценностями и погрузиться в совместный труд и заботу о здоровье через труд на улице. Проведите вместе с детьми важное трудовое дело — **«Снежная горка для малышей»**.

### ГОРКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Настало время зимнего трудового дела — делаем горку для малышей! Сначала в общем кругу обсудим: Что и как будем делать? Какие нам нужны инструменты? Кто какую часть работы будет делать? Как сделать горку красивой?

Распределив участки ответственности и материалы для постройки, можно приниматься за работу. Кому нужны подсказки? Кому нужна помощь? Наблюдаем и помогаем детям там, где необходимо.

Работы по постройке снежной горки завершены, собираемся в круг обсудить итоги: Что получилось? Что нет и почему? Кто помогал и что/кто мешал работе? В чем были трудности и как их преодолели? Кого надо за что поблагодарить? Почему так важно, чтобы у малышей была горка? Почему важно работать сообща, дружно? Как наше здоровье зависит от прогулки и игры на улице? Почему трудится бывает трудно? И почему бывает радость, когда труд завершен?

### ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ОБСУДИТЬ С ДЕТЬМИ ПО ТЕМЕ МЕСЯЦА:

- радость победы и радость труда (что это такое, когда и почему человек испытывает эти чувства, бывают ли эти чувства у спортсменов);
- взаимодействие в команде в командных видах спорта (что такое команда, какие бывают командные виды спорта, что значит быть членом команды, что такое поддержка в команде, что чувствует член команды);
- пословицы и поговорки о труде: «Терпение и труд все перетрут».



## «ТРУДИМСЯ ВМЕСТЕ»

### РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

Дорогие родители! Предлагаем вам вопросы, которые можно обсудить с ребёнком по теме (ценности) месяца:

- труд как преодоление трудностей (какие трудности есть у спортсмена, у врача, у мамы/папы на работе и дома, у ребят в садике);
- мой ежедневный труд для здоровья (что я делаю в саду и дома, чтобы быть здоровым, мои здоровые привычки). Составьте вместе с ребёнком список этих важных ежедневных дел, которые нужно выполнять, чтобы быть здоровым и следуйте ему, преодолевая все трудности!



## «МАСТЕРИМ ВМЕСТЕ»

### ПЕДАГОГ — ДЕТИ

## ИГРОВЫЕ МАКЕТЫ С ФИГУРКАМИ ЧЕЛОВЕЧКОВ-СПОРТСМЕНОВ

### «ПЛОЩАДКИ И ТРЕКИ ДЛЯ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА»

Уважаемые педагоги! Вы уже знаете, что в январе воспитательная работа с детьми старшего дошкольного возраста направлена на раскрытие ценности здоровья. Советуем Вам сконструировать вместе с воспитанниками игровые макеты «Каток для фигурного катания», «Хоккейная коробка», «Гора для лыжников-акробатов (фристайл)», «Трамплин для лыжных прыжков», «Трек для биатлонистов», «Трек для саночников (бобслей)» и др.

Помогите детям расширить и систематизировать представления о том, что зимние виды спорта проводятся, как правило, в холодное время года (зимой) и делятся на два вида:

- **занятия спортом на льду** (хоккей с шайбой, фигурное катание, конькобежный спорт, шорт-трек, кёрлинг, санный спорт и др.);
- **занятия спортом на снегу** (лыжные гонки, горные лыжи, фристайл, прыжки с трамплина, биатлон, сноуборд и др.).

Побеседуйте о том, что на большей части нашей страны зима длинная, холодная, снежная, поэтому многие люди с детства умеют кататься на санках, лыжах, коньках и увлеченно занимаются зимними видами спорта, достигая высокого мастерства. Занятия зимними видами спорта, кроме физической подготовки, требуют крепкого здоровья, закалки, выносливости, силы и других качеств. Наша страна гордится великими спортсменами — победителями Зимних Олимпийских игр, имена которых знает весь мир.



## «МАСТЕРИМ ВМЕСТЕ»

### ПЕДАГОГ — ДЕТИ

#### БЛЕСТЯЩИЙ СПОРТСМЕН

*Познакомьте детей со способом конструирования из фольги игрушечного человечка-спортсмена:*

- взять рулон пищевой фольги, загнуть угол и отрезать так, чтобы получился большой квадрат (обычно дети уже умеют делать квадрат из бумаги, поэтому им не составит труда сделать перенос освоенного способа в новые условия);
- оторвать кусочек фольги и скатать шарик размером с крупную вишню или черешню;
- положить шарик фольги на центр квадрата;
- сложить квадрат пополам (шарик внутри) и сформировать голову, выделяя шею;
- вытянуть попарно все четыре уголка квадрата; два уголка — это будущие руки человечка, два других уголка — это его ноги;
- аккуратно сжать и смоделировать туловище;
- сформировать ноги человечка;
- сформировать руки, сверить длину рук и ног (пропорции условные);
- рассмотреть человечка с разных сторон (это скульптура), придать ему разные позы, передать движения.





## «МАСТЕРИМ ВМЕСТЕ»

### ПЕДАГОГ — ДЕТИ

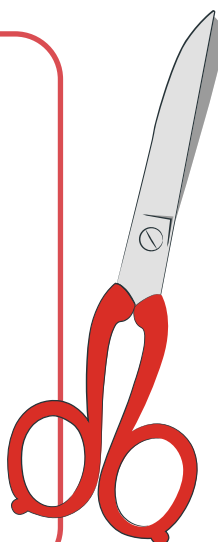
#### ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛОЩАДКИ ДЛЯ «БЛЕСТЯЩИХ» СПОРТСМЕНОВ

Предложите детям помочь игрушечным человечкам потренироваться, чтобы стать выдающимися спортсменами, прославить свой родной край и свою страну. Спросите, что необходимо для тренировок. Выслушайте рассуждения детей и поддержите инициативу сконструировать атрибуты, экипировку, оборудование и спортивные площадки для зимних видов спорта.



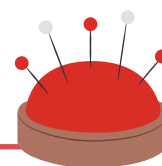
#### МАТЕРИАЛЫ, ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ

- детали для конструирования
- картонные коробки
- фольга
- бумага
- клей
- ножницы
- степлер
- скотч
- шнурки
- прочные нитки или веревочки
- и др.



#### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

**Рассмотрите** вместе с детьми фотографии специального пространства, оборудования, экипировки для зимних видов спорта. **Предложите** распределиться на 4-5 команд (можно и больше, в зависимости от общего количества детей в группе и уровня их художественно-творческого развития). Пусть в каждой команде **дети сами выберут** зимний вид спорта, для которого они вместе соорудят игровой макет, где смогут тренироваться игрушечные человечки-спортсмены.





## «МАСТЕРИМ ВМЕСТЕ»

### РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК

#### ФЛАЖКИ И ЭМБЛЕМЫ ДЛЯ ЗИМНЕГО СТАДИОНА

Дорогие родители! В январе мы вместе с Вашими детьми размышляем о здоровье и его значении в жизни каждого человека, знакомимся с важными правилами здорового образа жизни, расширяем представления о зимних видах спорта, мастерим игрушечных человечков-спортсменов из фольги, конструируем игровые макеты для зимних видов спорта. Кроме этого, готовятся настоящие «Зимние старты», в которых будут соревноваться не игрушки, а сами дети. Предлагаем Вам смастерить вместе с детьми флажки и эмблемы с символами зимних видов спорта для оформления зимнего стадиона (или площадки, где будут проходить «Зимние старты»).

**Для изготовления флажков** советуем отдать предпочтение тканевым материалам, причем таким, которые держат форму и устойчивы к природным явлениям. Флажки из ткани выдержат и снег, и ветер, и самый лютой мороз. На ткань всегда можно нанести понравившийся рисунок (нарисовать, приклеить аппликацию из ткани другого цвета, вышить), а еще ткань легко стирается. Обычно для изготовления флажков берут хлопок или лен, но в последние годы в моду вошел стиль винтаж, поэтому все чаще используют мешковину. Гирлянду из тканевых флажков можно будет использовать много раз, в различных ситуациях. Разумеется, флажки можно оформлять из других материалов, к примеру, самой обычной клеенки, пластика или полиэтиленовых пакетов.

**Флажки могут быть разной формы** — прямоугольные, треугольные, полукруглые и другие. Важно согласовать размер флажков, чтобы все гирлянды гармонировали друг с другом. Еще вам может понадобиться алгоритм (схема) сочетаний флажков различной формы и разного цвета — далеко не секрет, что монотонная гирлянда быстро надоест детям и взрослым, а вот разноцветный вариант будет оригинальным, ярким, нарядным, веселым.

Что касается способа **соединения гирлянды**, то здесь существует несколько вариантов. Чаще всего используют пришивные изделия, модели на люверсах и с небольшими отверстиями. Самым долговечным вариантом считается гирлянда на люверсах, они крепятся в отверстия на флажках и представляют собой небольшие пластиковые или металлические втулки. Благодаря такому устройству отверстия не порвутся, гирлянда флажков будет пригодна для многократного использования.

**Побеседуйте с детьми о том, что такое эмблема, и предложите вместе создать эмблемы зимних видов спорта.**



## ПРОЕКТ МЕСЯЦА

### ПЕДАГОГ — ДЕТИ

Уважаемые педагоги! Ценность-доминанта этого месяца — здоровье. Итоговый «продукт» проекта — фестиваля «Зимние забавы» — напомнит детям и взрослым о важности следования правилам здорового образа жизни, радости движения и необходимости проводить много времени на свежем воздухе.

### ЭТАПЫ ПРОЕКТА

**ПЕРВЫЙ ЭТАП.** Предложите детям и взрослым подумать о том, что они в семье любят делать вместе на прогулке, как проводить время, какие у них есть любимые развлечения на воздухе. Обсудите с ними, как можно было бы организовать на участке детского сада фестиваль «Зимние забавы», поделиться интересными идеями зимних забав и развлечений на воздухе с другими детьми и взрослыми. Семьи могут объединяться друг с другом для подготовки и проведения фестиваля.

После беседы предложите взрослым совместно с детьми выбрать их любимое зимнее развлечение, сделать его описание и продумать, как они могли бы его организовать во время фестиваля.

**ВТОРОЙ ЭТАП.** Совместная подготовка к фестивалю, определение места его проведения на участке, состава участников. Рассмотрение и обсуждение «карточек» с описанием зимних подвижных игр и развлечений, которые дети подготовили дома вместе со взрослыми.

**ТРЕТИЙ ЭТАП.** Проведение фестиваля «Зимние забавы» для детей и родителей, в ходе которого взрослые с детьми представляют свою любимую подвижную игру и учат других играть в нее. Возможно создание видеотеки игр, которая будет размещена на сайте и доступна для просмотра всем участникам.

**ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП.** Подготовка сертификатов для всех участников фестиваля, которые представляли свои любимые подвижные игры. Награждение всех участников, обмен впечатлениями.

## ПРОЕКТ МЕСЯЦА

### РОДИТЕЛИ — РЕБЁНОК

*Дорогие родители! В январе воспитательная работа в старшей и подготовительной к школе группах нашего детского сада направлена на приобщение детей к ценности здоровья, воспитание у них привычки укреплять свое здоровье — гулять на свежем воздухе, много двигаться. Вместе мы будем готовиться к фестивалю «Зимние забавы», который пройдет в конце месяца на территории нашего детского сада. Для этого важно, чтобы вы обсудили с ребенком, в какие игры ему нравится играть зимой на улице со взрослыми и другими детьми, какая игра — самая любимая, в какую игру ему хотелось бы научить играть других. Предлагаем вам составить дома с ребенком описание одной из его любимых зимних игр, подготовить рассказ о правилах этой игры. Если есть такая техническая возможность, можно подготовить видео с описанием игры и показать, как в неё нужно играть. Приглашаем вас принять участие в фестивале «Зимние забавы» и научить других детей и родителей группы вашей любимой зимней игре.*

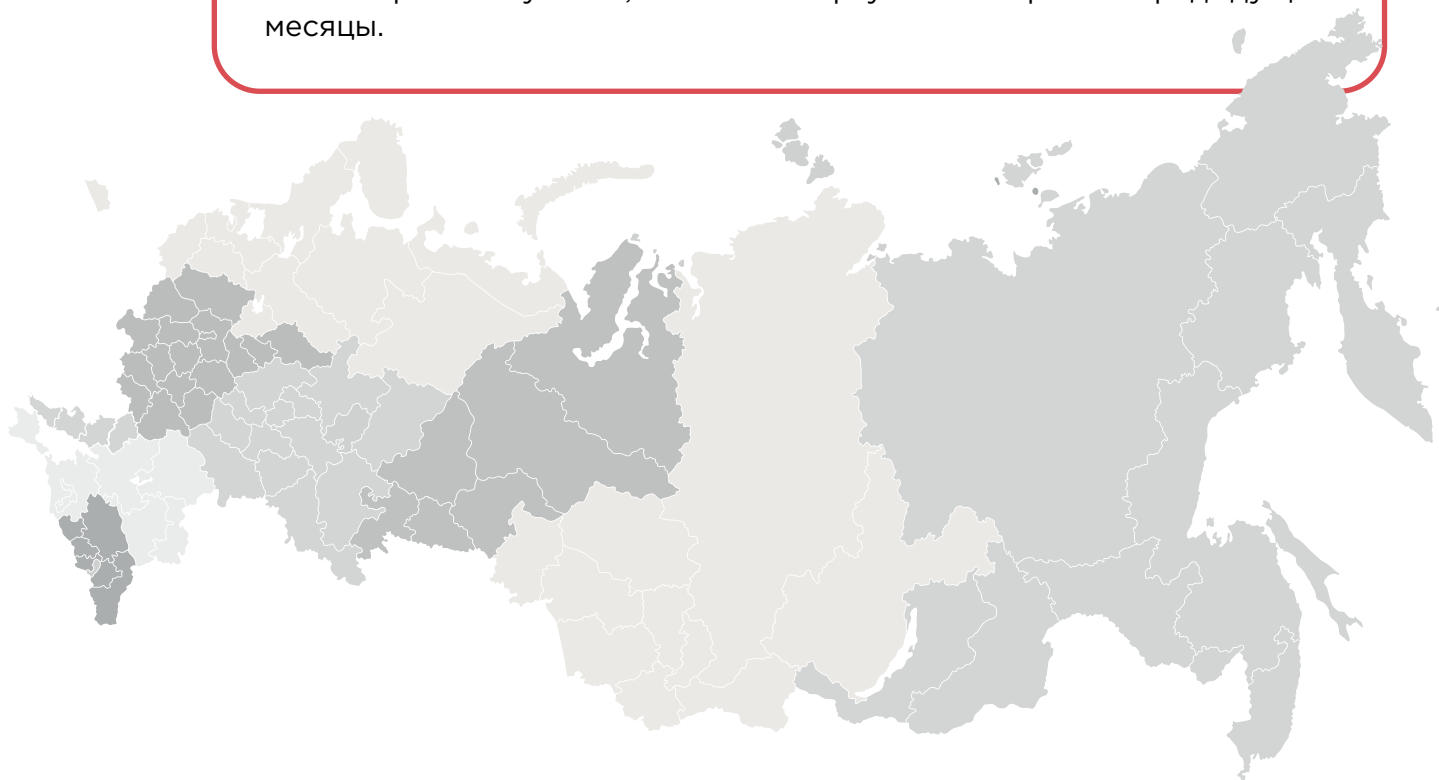


**ПРОЕКТ ГОДА****«КАРТА НАШЕЙ СТРАНЫ»****ПЕДАГОГ — ДЕТИ****КАРТА МЕСЯЦА «КАКАЯ ЗИМА — ТАКИЕ ЗАБАВЫ»**

*Уважаемые педагоги! В январе продолжается работа по освоению детьми карты нашей страны. Мы предлагаем раскрыть ценность здоровья через народные игры, в которые раньше играли дети в разных уголках нашей страны. Мы предлагаем вам узнать о традиционных подвижных играх разных народов, которые населяют нашу страну, и научиться с детьми в них играть. На карту мы нанесем картинки, фотографии играющих детей или условные знаки, рисунки тех атрибутов, которые используются в этих играх. Эта карта может создаваться совместными усилиями детей и педагогов разных групп.*

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ С КАРТОЙ**

Используйте карту «Красавица Зима», которую вы создавали в декабре. Вспомните с детьми и попросите их показать то место, где находится их родной город или село, известные детям города рядом с их малой родиной, а также те реки, моря, горы и озера, про расположение которых они узнали, составляя карту нашей страны в предыдущие месяцы.





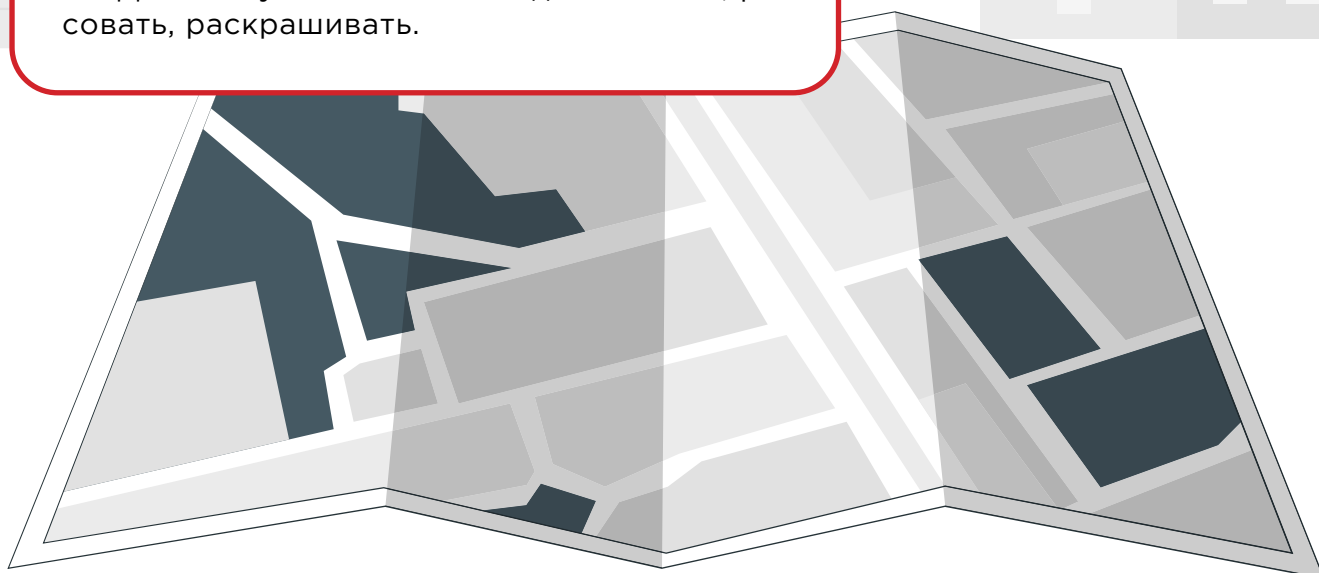
## ОСВОЕНИЕ, СОЗДАНИЕ И «ПРОЖИВАНИЕ» КАРТЫ

**Первый этап.** Вспомните и обсудите с детьми, в какие традиционные игры играют в вашем регионе, чем знаменит именно ваш район. Подберите фотографии играющих в эти игры детей или рисунки с изображением атрибутов для игры. Разместите эти изображения в том месте карты, где находится родной город или село детей.

**Второй этап.** Когда на карте отмечено, в какие подвижные игры играют в вашем регионе, предложите детям выбирать любое место на карте и вместе с ними разучите ту игру, которая традиционна для народа, проживающего на этой территории. Размещайте в соответствующем месте на карте фотографии, как дети вашего детского сада играют в эту игру, или рисунки детей. Отметьте на карте пунктиром путь, как из вашего региона можно попасть в этот регион нашей страны.

**Третий этап.** Дома с родителями дети могут подготовить фотографию (или рисунок) и составить небольшой рассказ о том, в какую традиционную подвижную игру они могут научить играть других детей. Фотографию (рисунок) детей можно также разместить на карте.

**Четвертый этап.** Карта может находиться в видимом пространстве в постоянном доступе. Дети могут вносить в нее дополнения, рисовать, раскрашивать.



## ПОДДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

### ПЕДАГОГ — РОДИТЕЛИ

#### СЕКРЕТ ЯНВАРЯ

«Путь к здоровью ребёнка лежит через семью»

*Дорогие родители! Согласитесь, что приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Здоровье детей является абсолютной ценностью и является одним из условий их эмоционального благополучия в семье. Как же научить ребенка ценить свое здоровье и сформировать установки на полезные (здоровые) привычки?*

**Привычка — вторая натура.** Многие из них мы приобретаем в детстве и проносим через всю жизнь. Поэтому так важно привить ребенку здоровый стиль жизни на ранних этапах и подкрепить его собственным примером.

**Мы подготовили для вас несколько советов.**

#### ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТ ОТСУТСТВИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его здоровья. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.

#### СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Утреннее и вечернее умывание, чистка зубов, мытье рук перед едой, содержание в чистоте своего тела — обязательные мероприятия в процессе воспитания гигиенических навыков. Для формирования этой здоровой привычки большое значение имеют атрибуты гигиены: зубная щетка малыша и зубная паста, пена для ванны, шампунь и даже мыло в мыльнице. Пусть все эти средства имеют детскую направленность: яркий цвет, необычную форму, разные дополнения, привлекающие внимание ребенка и способствующие проявлению интереса к гигиеническим процедурам.

## ПОДДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

### ПЕДАГОГ — РОДИТЕЛИ

#### ЗДОРОВЫЙ СОН

Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к развитию тревожности и депрессии в будущем. Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время. Придумайте ритуал засыпания — умывание, чтение на ночь — и старайтесь не изменять ему никогда. За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры.

#### ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ

**Двигайтесь вместе с ребенком!** Утренняя зарядка, игры на свежем воздухе, прогулки — все это поможет ребенку развиваться и сохранять здоровье.

Важно помнить, что **правильная осанка** и, как следствие, здоровый позвоночник — это основа здоровья всего организма человека в целом! А ведь известно, что плохая осанка может привести к массе неприятностей со здоровьем — нарушениям обмена веществ и кровообращения, головным болям, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, неправильному росту костей и даже более частым простудам.

Чтобы ваш ребенок в будущем не испытывал проблем, необходимо научить его **заботиться о своей спине**. Эти несложные рекомендации помогут вам сформировать и поддержать правильную осанку у ребенка и даже улучшить свою. Вам не придется по много раз за день говорить ребенку «выпрями спину», «перестань сутулиться» и подобные фразы, от которых, к сожалению, совсем немного пользы. Рекомендуем в комплекс утренней зарядки включать следующие упражнения.

**«Воробышек»** — круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

**«Мельница»** — поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз).

Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо. — «Вместе ножки — покажи ладошки» — поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

**«Потягивание»** — подняться на носки, левая рука вверх, правая назад.

Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз). Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

## ПОДДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

### ПЕДАГОГ — РОДИТЕЛИ

#### ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ

##### Не забывайте, что своим примером мы подаем пример детям

Чтобы ребенок вырос здоровым человеком, вам важно заботиться и о своем здоровье. Если дома у большинства членов семьи нет привычки делать зарядку, соблюдать гигиену, закаляться, питаться правильно, ребенок никогда не научится этому сам. Постарайтесь отказаться от вредных привычек в семье. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

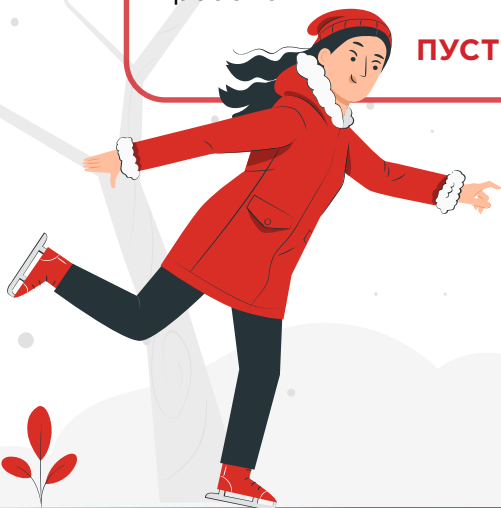
И помните всегда, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% — от здоровья родителей, на 20% — от условий жизни. Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные здоровые привычки, которые помогут добиться успеха, достичь цели в жизни, быть счастливым. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитывать с детства уважение к самому себе.

В заключении хотелось бы вам порекомендовать: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

Дорогие родители, помните, что здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным! В здоровой семье — здоровый ребенок!

**ПУСТЬ ВАШИ ДЕТИ И ВЫ БУДЕТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!**



## ПОДДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

### ПЕДАГОГ — РОДИТЕЛИ

#### ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ

##### Чаще гуляйте с ребенком на свежем воздухе

Прогулка на воздухе вместе с ребенком — верное средство закаливания и профилактики простудных заболеваний! В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей. Благодаря прогулкам на свежем воздухе у ребенка повышается аппетит, улучшается обмен веществ, происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. При регулярных зимних прогулках улучшается сон, повышается физическая активность организма.

##### Здоровое питание

Самый главный совет — не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте ребенка, не заставляйте. Лучше покажите пример. Очень важно создать за столом доброжелательную обстановку и хорошее настроение.

Все знают, что правильное питание необходимо для ребенка, но приучить малыша к незнакомой пище не так-то просто.

- Съесть все, чем до краев наполнена тарелка, — сложная задача для ребенка. Дайте малышу маленькую порцию, а позже предложите добавку. Попросите его попробовать всего понемногу, позволив довериться своему аппетиту. Никогда не заставляйте доедать. Если ребенок перестал есть и принялся за игру, смело убирайте еду. Не бойтесь, что он будет голодать — следующий прием пищи уже скоро.
- Никаких взяток. Не надо предлагать ребенку сладости в качестве награды или угрожать оставить его без сладкого, если малыш не съест суп или овощи. Иначе вы внушите ему мысль, что здоровую пищу едят в наказание.

##### Не заменяйте совместный досуг гаджетами

Ваш ребенок требует внимания и времени. Но часто родители дают ему телефон или планшет, чтобы спокойно заниматься своими делами. Однако, долгое использование игровых приложений, многочасовые просмотры мультфильмов оказывают негативное влияние на его здоровье. Не стоит надеяться, что гаджет сможет дать ребенку больше, чем общение с мамой и папой. Ведь он недополучает внимания и родительского тепла, постепенно погружается в виртуальную реальность, что в итоге может привести к нервным расстройствам. Кроме того, постоянное лежание или сидение на диване с электронным устройством не лучшим образом отразятся на осанке и зрении вашего ребенка.

## СОВМЕСТНЫЙ ТРУД

### ПЕДАГОГ — РОДИТЕЛИ

#### РЕЦЕПТ ЯНВАРЯ

«Делаем витаминный салат»



*Дорогие родители! В январе мы советуем вам организовать совместный труд по приготовлению здоровых, витаминизированных блюд. Предлагаем вам вместе с ребенком сделать полезный витаминный овощной салат — например, морковно-яблочный, свекло-ореховый или капустно-огуречный.*

#### ВИТАМИННЫЙ САЛАТ

Выберите вместе с ребенком салат, который будете готовить и **приготовьте овощи**, из которых будет состоять ваш салат.

#### ЭТАПЫ РАБОТЫ:

- Найдите рецепт салата (для ребенка будет легче понять порядок действий, если рецепт будет нарисован или этапы приготовления будут сфотографированы). Проговорите последовательность и технологию приготовления салата с ребенком. Договоритесь, что делает ребенок сам, а где ему нужна будет ваша помощь.
- Когда рецепт понятен и ингредиенты собраны и помыты, а участники помыли руки и надели специальную одежду для готовки, то можно приступить к работе!
- В процессе приготовления называйте ребенку свои и его действия (мою, очищаю, режу, шинкую, натираю, солю, заправляю и т. д.), а также названия продуктов и предметов для готовки (нож, разделочная доска, терка, заправка, кочан капусты, головка лука, огурец, морковь, свекла и т. д.). Вспомните, какой нужен труд, чтобы овощи попали нам на стол (приготовить грядку, посадить семена, поливать, удобрять, полоть, бороться с вредителями, подвязывать, собирать урожай, укладывать на хранение на зиму и т. д.).

#### ВАЖНО!

Когда ваш салат будет готов, украсьте его и дайте вместе с ребенком ему название (например, «Машин-Мамин Витаминный»). Не забудьте вместе с ребенком убрать стол и помыть посуду. Какие полезные витамины спрятаны в вашем салате? Как салат прибавит всем здоровья? Решите вместе с ребенком: кого вы хотите угостить вашим салатом? **Кушайте, гости дорогие! На здоровье!**



**институтвоспитания.рф**



**КРАСНЫЙ КОНЬ |  
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450440

Владелец Дьяченко Инна Сергеевна

Действителен с 29.05.2023 по 28.05.2024