

Познавательльно-исследовательская деятельность в образовательном процессе

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ»  
В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕКРЕТЫ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК» С ДЕТЬМИ  
МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Нифатова Н.Б.***

*МДОУ «Моркинский детский сад №3 «Светлячок»*

*пгт. Морки, Республика Марий Эл, Российская Федерация.*

*E-mail: [nata.nifatova@mail.ru](mailto:nata.nifatova@mail.ru)*

**Аннотация.** В данной статье раскрываются мероприятия, проводимые в рамках реализации проекта «Здоровые привычки» с детьми младшего дошкольного возраста. Рассматриваются задачи по формированию представлений детей младшего дошкольного возраста о правильном питании, об элементарном этикете, режиме дня, полезных привычках.

**Ключевые слова:** полезные привычки, здоровое питание, «фастфуд», этикет, здоровый образ жизни, программа, проект, здоровье.

***Nataliya B. Nifatova***

*MPEI "Kindergarten № 3 "Svetlyachok" of Morki*

*Morki, the Mari El Republic, Russian Federation*

*E-mail: [nata.nifatova@mail.ru](mailto:nata.nifatova@mail.ru)*

**IMPLEMENTATION OF THE PROJECT "HEALTHY HABITS"  
WITHIN THE FRAMEWORK OF THE PROGRAM OF ADDITIONAL  
EDUCATION "SECRETS OF HEALTHY HABITS" WITH CHILDREN  
OF YOUNGER PRESCHOOL AGE**

**Abstract.** The activities carried out within the framework of the project "Healthy habits" with children of younger preschool age are defined in the article. The tasks of forming the ideas of proper nutrition, elementary etiquette, daily routine as well as useful habits in children of younger preschool age are highlighted.

## **Познавательно-исследовательская деятельность в образовательном процессе**

*Keywords:* healthy habits, healthy food, "fast food", etiquette, healthy lifestyle, program, project, health.

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования предполагает решение одной из поставленных задач: «Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических, качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка ...» [1, с.7]. В законе об образовании говорится, что дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию свободного времени [2, с.111].

С 2020 года наша группа работает по программе дополнительного образования «Секреты полезных привычек». Программа предполагает реализацию различных проектов, изготовление дидактических игр, совместную работу с родителями.

Основная цель программы – формирование у детей основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

В 2020-2021 учебном году в рамках программы провели проект «Здоровые привычки».

*Вид проекта:* исследовательско-творческий, групповой, среднесрочный.

*Участники проекта:* воспитатели, дети, родители.

*Цель:* формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью.

*Задачи:*

Первый этап: целеполагание

В современном мире остро стоит вопрос о правильном, полезном питании, и это связано с проблемой «быстрого перекуса». С открытием кафе, где фаст-фуд является лакомством не только для подростков и взрослых, но и для детей дошкольного возраста, здоровье современного поколения резко ухудшается. Разноцветная, агрессивная реклама различных вредных продуктов и напитков

## Познавательно-исследовательская деятельность в образовательном процессе

обостряет проблему «быстрого перекуса». Реклама завораживает, заманивает и увлекает своих потребителей и никто не говорит, что во всем надо знать меру. Как показывает мой опыт работы в детском саду, неправильное отношение взрослых к питанию детей, режиму дня, приводит к печальным последствиям: болезням желудка, всевозможным аллергиям, раннему ожирению и другим заболеваниям. Анализ состояния здоровья детей своей группы показал, что абсолютно здоровых детей нет. Поэтому передо мной встала задача укрепления и сохранения здоровья детей в условиях детского сада с привлечением родителей.

Второй этап: разработка проекта

Задачи:

- Довести до участников проекта важность данной проблемы.
- Подобрать методическую, научно-популярную и художественную литературу, иллюстративный материал по данной теме.
- Составить план работы по реализации проекта.

Третий этап: выполнение проекта «Здоровые привычки»

| Разделы                                   | Формы и методы работы  | Сроки                                       |
|---|--|---|
| Ребенок познает мир                       | <b>Беседы:</b> «Солнце, воздух и вода», «Я человек», «Моя кожа», «Почему надо делать утреннюю гимнастику»  | 25.10.2020г.<br>27.10.2020г.<br>3.11.2020г. |
| Развиваем речь детей                      | <b>Составление рассказов:</b> «Мамин фартук», «Про девочку, которая плохо кушает», «Замарашка», «Света любит шоколадки», «Девочка чумазая»<br><b>Чтение стихотворений:</b> «Быть здоровым это модно», «Утренняя зарядка» | 28.10.2020г.<br>1.11.2020г.<br>5.11.2020г.  |
| Ознакомление с художественной литературой | <b>Чтение поучительных сказок:</b> «Про умное здоровье», «Про витамины и здоровье»   |   |
| Развитие в игре                           | <b>Дидактические игры:</b> «Четвертый лишний», «Фрукты», «Режим дня», «Чудесный мешочек»   | ежедневно                                   |

## Познавательно-исследовательская деятельность в образовательном процессе

|                               |   |                              |
|-------------------------------|---|------------------------------|
|                               | чек», «Полезные и вредные продукты», «Личная гигиена»<br><b>Сюжетно-ролевые игры:</b> «На приеме у педиатра», «Накормим кукол», «Обед у куклы Маши».  |                              |
| Изобразительное искусство     | <b>Рассматривание</b> плакатов, иллюстраций в книгах этой тематики.<br><b>Рисование на тему:</b> «Волшебные витамины для Винни Пуха»  | 26.10.2020г.<br>29.10.2020г. |
| Театрализованная деятельность | <b>Театрализованное представление:</b> «Репка, «Овощи» С.Михалкова,   | 2.11.2020г.<br>5.11.2020г.   |
| Ребенок и музыка              | <b>Развлечение:</b> «В стране здоровья»   | 28.10.2020г                  |
| Режимные моменты              | <b>Помощь</b> няне в сервировке стола к обеду   | ежедневно                    |
| Работа с родителями           | <b>Анкетирование</b> родителей по теме проекта.<br><b>Оформление странички для альбома</b> «Здоровые привычки в семье».<br><b>Изготовление</b> дидактических игр: «Какой сок», «Чего не стало», «Полезное и вредное», «Подбери пару»<br><b>Приобретение</b> муляжей фруктов, овощей |                              |

Четвертый этап: заключительный

Задачи

- Провести открытое занятие «»
- Изготовить атрибуты для сюжетно-ролевой игры «»
- Проанализировать результативность.

В результате проекта у детей сформировалось представление о пользе здорового питания, о здоровом образе жизни, о здоровых привычках в семье.

Таким образом, актуальность моей работы продиктована как потребностью, так и необходимостью развития интереса к здоровому образу жизни с младшего дошкольного возраста. И только в наших руках возможность развить правильно мыслящее поколение, которое усвоит полезные привычки.

## Познавательно-исследовательская деятельность в образовательном процессе



Рис.4. На приеме у педиатра

### Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Письма и приказы Минобрнауки. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 96 с.
2. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ в редакции на 01.09.2016г. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 192 с.
3. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании». – URL: (<https://www.prav-pit.ru/>) (дата обращения 14.02.2022).

### *Информация об авторе*

**Нифатова Наталия Борисовна,**  
воспитатель, МДОУ «Моркинский  
детский сад №3 «Светлячок»,  
Российская Федерация, 425120, Республика  
Марий Эл, пгт. Морки, ул. Краснова, д. 10

### *Information about the author*

**Nifatova Nataliya Borisovna,**  
educator, of MPEI "Kindergarten No 3  
"Svetlyachok" of Morki  
Russian Federation, 425120, Republic of Mari  
El, village. Morki, Krasnova str., 10