

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 35»

Проект «Свежий сок – здоровья залог»
в средней группе
в рамках проекта
«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Дата проведения: 20.09. – 24.09.2021 г.

Воспитатели: Туманова Н.Н.
Шубина С.П.

Г. Петропавловск-Камчатский
2021 год

Проект «Свежий сок – здоровья залог!»

ПРОЕКТ

Явился одним из этапов работы с воспитанниками средней группы в части ознакомления их с принципами здорового питания; способствовал развитию исследовательского поведения воспитанников и их стремления получать новые знания, участвуя в экспериментах совместно с педагогом и самостоятельно; способствовал формированию установки воспитанников на здоровый образ жизни.

Информационная характеристика проекта

Обоснование проблемы.

При реализации непосредственной образовательной деятельности, либо в свободной деятельности взрослого и детей, оригинальность идеи, способов деятельности чаще всего исходит от педагога. Развитие познавательного потенциала порой блокируется вследствие того, что дети являются преимущественно исполнителями. Нужен новый подход в работе с детьми. Этот подход предусматривает технология проектирования.

По мнению педагогов-психологов Д. Дьюи, А. Макаренко, С. Шацкого, современных педагогов-исследователей Е. Евдокимовой, Л. Киселёвой, Т. Данилиной, Т. Лагода, М. Зуйковой, проектная деятельность создаёт самые благоприятные естественные условия для экспериментирования, для поисковой познавательной деятельности, для развития у детей самостоятельности, развивает способности к взаимодействию.

Наблюдая за детьми среднего дошкольного возраста, мы выявили, что дети, уже имея первоначальные элементарные представления о принципах здорового образа жизни и правильного питания, всё ещё недостаточно осведомлены о естественной «кладовой витаминов», существующей в природе; у них слабо развита экологическая культура и они пока не могут увидеть и отследить взаимосвязь между здоровьем природы и здоровьем человека.

Работа над данным проектом будет способствовать развитию у детей таких качества, как «любопытный, активный», «способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту», «имеющий первичные представления (общая осведомлённость)».

Актуальность.

В последние годы наметилась стабильная тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, а в большей мере некачественная вода, химические добавки в продукты питания агрессивно воздействуют на здоровье дошкольника. Это особенно важно для детей, живущих в условиях Крайнего Севера.

Для решения данной проблемы мы выбрали работу по проекту «Свежий сок – здоровья залог!», т.к. считаем, что именно свежие, качественные продукты повышают иммунитет растущего организма, благотворно влияют на его функционирование и жизнедеятельность. Данный проект является

логическим продолжением проекта реализованного в младшей группе с этими же детьми.

Вид проекта:

- по количеству участников: групповой;
- по приоритету метода: информационно-практический;
- по контингенту участников: разновозрастной;
- по продолжительности: краткосрочный.

Участники реализации проекта:

- дети средней группы;
- воспитатели;
- родители средней группы.

Образовательные области реализации проекта: «Познание», «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Коммуникация», «Труд», «Художественное творчество».

Виды детской деятельности: поисково-исследовательская, продуктивная, коммуникативная, игровая, трудовая.

Теоретическая значимость проекта заключается в разработке содержания и форм работы с детьми 4-5 лет по вопросам здоровьесбережения, которая предусматривает поэтапную организацию учебно-воспитательного процесса, участие детей и родителей в решении проблемы.

Практическая значимость проекта заключается в повышении качества учебно-воспитательного процесса, развитии познавательного потенциала и нравственных качеств детей, создание методологического материала по данной проблеме, поиске новых, эффективных форм и методов работы по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

Цель проекта: ознакомление детей среднего дошкольного возраста с полезными свойствами свежевыжатых фруктовых и овощных соков через самостоятельную практическую экспериментальную деятельность.

Задачи проекта:

- закрепить понятия детей об овощах и фруктах и месте их произрастания;
- закрепить сенсорные понятия цвета, формы, структуры предмета через поисково-исследовательскую деятельность;
- выявить способы наиболее эффективного получения соков;
- организовать экспериментальную деятельность по смешиванию разных соков и получению разных вкусовых оттенков;
- провести сравнительный анализ свежевыжатых соков и соков, полученных промышленным путём;
- познакомить с понятием «консерванты» и их ролью в промышленном производстве продуктов питания;

- расширить знания о правильном питании, культурно-гигиенических навыках;
- развивать интерес к самостоятельной практической деятельности;
- развивать умение проявлять исследовательское поведение, с удовольствием участвовать в экспериментах, организуемых взрослым;
- развивать познавательный активности через самостоятельную практическую деятельность с некоторыми бытовыми предметами и приборами (тёрка, соковыжималка);
- развивать творческие способности детей посредством создания познавательного журнала для родителей «Вкусные помощники здоровья» (совместно с педагогом);
- способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни, ценностному отношению к собственному здоровью и здоровью других людей.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что реализация проекта через самостоятельную экспериментальную деятельность детей окажет позитивное влияние на развитие познавательной активности детей среднего дошкольного возраста в части ознакомления их с принципами здорового питания.

Формы работы над проектом:

- беседы с детьми;
- проведение словесной дидактической игры «Назови сок правильно»;
- выявление экспериментальным путём различных способов производства соков в домашних условиях;
- проведение экспериментов по смешиванию соков и сравнительному анализу свежавыжатых соков и соков, полученных промышленным путём.
- издание познавательного журнала для родителей.

Методы работы над проектом:

- рассказ;
- беседа;
- наблюдение;
- игра;
- словесный;
- логические рассуждения;
- самостоятельная практическая деятельность детей;
- самостоятельная экспериментальная деятельность детей;
- продуктивная деятельность;
- творческая деятельность.

Роль руководителей проекта: стимулирующая, мотивирующая, поддерживающая, уважающая скромный опыта и знания детей.

Ожидаемые результаты:

- развитие познавательной активности детей среднего дошкольного возраста через самостоятельную практическую и экспериментальную деятельность;
- пополнение методических материалов для воспитателей других групп;

- ознакомление родителей группы с работой воспитателей группы по здоровьесбережению.

План реализации проекта
Сроки реализации проекта: с 20 – 24 сентября 2021 года

Этапы	Содержание работы	Ожидаемые результаты
Подготовительный день 20.09.	<p>1. Постановка целей и задач проекта, построение модели проекта.</p> <p>2. Изучение и анализ литературы по теме исследования.</p> <p>3. Создание условий: - материальных: приобретение овощей и фруктов; оснащение проекта ТСО (фотоаппарат), лабораторным оборудованием (соковыжималка, тёрка, марля, стаканы, тарелки, фартуки); подготовка материала для выпуска журнала для родителей; -научно-методических: разработка плана проекта, подбор литературы, методик, разработка бесед, дискуссий.</p>	<p>Будет способствовать лучшему пониманию отдельных аспектов теоретических и практических вопросов по выбранной актуальной теме. Будет способствовать развитию у детей устойчивого интереса к предложенной теме, обеспечит взаимосвязь изучения вопросов здоровья с др. видами деятельности в едином педагогическом процессе; поможет разнообразить методы и формы работы с детьми, будет способствовать регулярному отслеживанию качества знаний детей.</p>

<p>Познаватель но- игровой день 21.09.</p>	<p>1. Беседа о здоровье, о влиянии питания на здоровье человека на тему «Вкусные помощники здоровья».</p> <p>2. Словесная дидактическая игра «Назови сок правильно».</p>	<p>Закрепит знания детей о понятиях «здоровье» и «правильное питание»; познакомит со словом «залог». Активизирует мыслительную деятельность детей, способность к словообразованию с опорой на имеющиеся коммуникативные способности и жизненный опыт воспитанников; поможет формированию экспертной группы для последующей поисково-исследовательской деятельности</p>
<p>Познаватель но-трудовой день 22.09.</p>	<p>1. Беседа «Как получали соки раньше». Рассмотрение тёрки и соковыжималки; беседа о правилах ТБ при работе с бытовыми приборами.</p> <p>2. Подготовка фруктов к процессу приготовления сока.</p> <p>3. Практическая деятельность - знакомство с методом получения яблочного сока с помощью тёрки и марли. Закрепление умения работать с соковыжималкой. Беседа о правилах ТБ при работе с соковыжималкой. Сравнение энергозатрат при работе с тёркой и соковыжималкой. Дегустация.</p> <p>4. Подготовка к эксперименту «Какой сок полезней – свежавыжатый или полученный промышленным путём?»</p>	<p>Будет способствовать развитию общей осведомлённости в части ознакомления с бытовыми кухонными предметами и приборами; решению интеллектуальных задач, адекватных возрасту. Будет способствовать развитию гигиенических навыков и трудовому воспитанию детей.</p>

		<p>Познакомит детей с простейшим способом получения сока; ознакомит с правилами безопасного поведения в быту. Будет способствовать развитию познавательной активности детей через самостоятельную практическую деятельность и сенсорных эталонов. Будет способствовать развитию интереса к экспериментальной деятельности, формированию умения формулировать предположения.</p>
<p>Экспериментальный день 23.09.</p>	<p>1. Практическая деятельность детей по изготовлению и смешиванию фруктовых и овощных соков. Дегустация.</p> <p>2. Подготовка материала для «Творческого дня».</p>	<p>Будет способствовать развитию познавательной активности и интереса воспитанников к поисково-исследовательской деятельности, умения формулировать выводы, развитию трудовых и санитарно-гигиенических умений и навыков.</p>

		Будет способствовать развитию продуктивных умений; стимулированию воспитанников к осуществлению просветительской работы среди родителей.
Творческий день 24.09.	<p>1. Сравнительный анализ свежесжатого сока и сока, полученного промышленным путём; ознакомление с понятиями «консервант», «краситель» и их ролью в производстве продуктов питания.</p> <p>2. Изготовление информационно-познавательного журнала для родителей «<i>Вкусные помощники здоровья</i>» посредством художественной деятельности. Презентация журнала родителям группы.</p>	Будет способствовать развитию интереса к экспериментальной деятельности, формированию умения формулировать предположения и делать выводы на основе своего жизненного опыта; повысит общую осведомлённость воспитанников. Будет способствовать развитию продуктивных умений; стимулированию воспитанников к осуществлению просветительской работы среди родителей.
Презентация проекта	Презентация проекта экспертной комиссии посредством мультимедийного сопровождения.	Рефлексия ожидаемых результатов. Обогащение методической копилки дошкольных

		групп МБДОУ «Детский сад № 35»
--	--	--------------------------------------

Работа с родителями

**Изготовление журнала «Свежий сок – здоровья залог!» /рецепты соков/
Папка – передвижка «Витаминные напитки для детей»
Консультация «Соки вкусны и необычайно полезны»**

ВВЕДЕНИЕ

В прошлом году мы много говорили об овощах и фруктах, узнали, что в свежих фруктах и овощах много живых витаминов, которые полезны для детского здоровья. А здоровье – это главное, что есть у человека, особенно у тех людей, которые живут, как и мы, на Севере.

У нас осталось ещё много нерешённых вопросов, и мы решили продолжить работу. Наш новый проект мы назвали «Свежий сок – здоровья залог!», то есть целью нашего проекта стало доказать, что свежие соки полезней тех, которые продают в магазине, и их употребление укрепляет здоровье человека.

Мы предположили, что если смешать вместе несколько свежих соков, то человек получит ещё больше витаминов. Кроме того, нам стало интересно, почему свежий сок нужно выпивать сразу, а магазинный хранится долго? Может, там совсем нет живых витаминов? Мы решили это проверить с помощью опыта «Какой сок быстрее испортится – свежий или магазинный?». Опыт покажет живые в магазинном соке витамины замороженные. Ещё нам стало интересно, как получали свежий сок раньше, ведь соковыжималок тогда не было.

Вместе с детьми мы поставили такие задачи:

- узнать разные способы получения свежих соков и выбрать самый удобный;
- приготовить несколько соков с помощью выбранного способа и смешать их и придумать свой вкусный сок;
- провести эксперимент по сравнению свежего и магазинного сока и узнать, в каком живут живые витамины, а в каком замороженные;
- познакомить родителей с нашими открытиями и сделать для них журнал про свежие соки.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Сначала мы поговорили о правильном питании и здоровой пище. Мы вспомнили, что для хорошей работы желудка, кишечника и мозга нужно по утрам есть молочные каши, а в обед – супы, ведь щи, уха, рассольник, борщ – это просто чудо! Всегда нужно есть овощные салаты, фрукты и пить полезные соки, потому что в них содержится много разных витаминов:

- морковный сок полезен для зрения;
- апельсиновый и яблочный соки помогают бороться с Королевой Простудой;
- свекольный сок полезен для крови;

- ананасовый сок хорош для похудения;
- огуречный сок укрепляет сердце и зубы, улучшает цвет кожи.

Потом мы поиграли в игру-соревнование «Назови сок правильно». Сначала не все соки дети называли правильно. Самыми трудными были слова «сливовый», «виноградный», «лимонный», «вишнёвый», «томатный», «свекольный» и «капустный». Победителей назначали экспертами по смешиванию соков. Во время другой беседы дети узнали, как готовили свежие соки раньше, когда соковыжималок ещё не было. Детям рассказали, что нужно было сначала помыть фрукты или овощи, очистить их от кожицы, натереть на тёрке, положить в марлю и отжать руками. Мы решили самостоятельно изготовить сок с помощью тёрки и с помощью соковыжималки и узнать, как получится быстрее и удобней.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В прошлом году детям очень понравился яблочный сок, и мы решили приготовить его ещё раз. На одном столе мы готовили сок с помощью тёрки, на другом – с помощью соковыжималки. Каждый исследователь взял по два яблока.

Мы аккуратно рассмотрели тёрку и разные зубчики на ней, определили, какие будут грызть наши яблоки. Познакомили детей с правилами работы с тёркой и соковыжималкой.

Сначала мы помыли яблоки, очистили их от кожуры и семечек и начали работу. С помощью соковыжималки сок мы приготовили очень быстро и его оказалось больше, чем сока, приготовленного с помощью тёрки, хотя яблок было одинаково. Так произошло потому, что соковыжималка оказалась сильнее рук и выжала сока больше.

С помощью тёрки мы тоже приготовили сок, но это оказалось намного трудней и дольше. Мы сделали вывод о том, что при приготовлении сока лучше пользоваться бытовыми приборами. Главное, работать с ними осторожно, чтобы не пораниться!

Конечно, дети попробовали приготовленный сок, и живые витамины сразу попали в детский организм.

Тогда мы решили проверить, есть ли живые витамины в магазинном яблочном соке. Мы открыли пакетик яблочного сока, перелили его в стакан и поставили рядом с нашим свежим соком на видное место на два дня. «Какой сок быстрее испортится – тот и полезней, потому что живые витамины не могут долго храниться на воздухе», - предположили мы.

На следующий день с помощью соковыжималки мы приготовили:

- яблочный;
- морковный;
- апельсиновый;
- грушевый соки.

Мы провели эксперименты по смешиванию соков: яблочный сок смешали с грушевым, апельсиновым и морковным, а потом все четыре сока смешали вместе и определили самый вкусный, который дали попробовать всем. Ими оказались яблочно-грушевый и яблочно-морковный соки. В них оказалось ещё больше витаминов, потому что все они передружились.

Потом мы занялись подготовкой к выпуску журнала про соки для родителей – нарезали из цветной бумаги разные овощи и фрукты для украшения страниц.

Настало время сравнить свежий и магазинный яблочный сок. Сок, который мы сделали сами, уже нельзя было пить, потому что все живые витамины в нём погибли. Магазинный сок сохранился дольше. Это произошло потому, что в магазинный сок специально добавляют вредные вещества. Их называют «консерванты» и «красители».

Консерванты в соках борются с микробами, но замораживают живые витамины, поэтому они не очень полезны для здоровья, а иногда даже опасны.

Красители добавляют в соки, чтобы соки стали красивого цвета – яркими и привлекательными и их лучше покупали. Красители тоже вредят здоровью, поэтому мы сделали вывод о том, что нужно пить свежие соки! Конечно, замечательно вырастить овощи и фрукты в своём саду, они не будут ехать к нам из дальних стран и сохранят больше полезных веществ.

Таким образом, наши предположения полностью подтвердились:

- удобней и легче пользоваться соковыжималкой, чем тёркой;
- полезней пить свежий сок, а не магазинный;
- можно смешивать некоторые соки для большей пользы.

Об этом мы решили рассказать и нашим родителям, для чего выпустили специальный журнал, который называется «Вкусные помощники здоровья». Пейте свежие соки и будьте здоровы!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученный результат: гипотеза об оказании позитивного влияния на развитие познавательной активности детей среднего дошкольного возраста в части ознакомления их с принципами здорового питания посредством самостоятельной практической и экспериментальной деятельности полностью подтверждена, полученные результаты соотносятся с основной целью исследования. По итогам проекта совместно с детьми издан журнал для родителей «Вкусные помощники здоровья», знакомящий с принципами здорового питания детей и взрослых.

Перспективы развития проекта:

- распространение проекта посредством интернет-ресурсов;
- распространение познавательного журнала среди родителей других групп детского сада.