

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Новокулындинская средняя общеобразовательная школа»
Чистоозерного района Новосибирской области.

ПРОЕКТ:

«Свежий сок - залог здоровья»



Автор работы: воспитатель

Маст Лена Вольдемаровна.

С.Новая Кулында 2019.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

- 1. Тема:** « Свежий сок – залог здоровья».
- 2. Тип проекта:** познавательно – исследовательский.
- 3. Участники проекта:** дети, родители, воспитатели.
- 4. Возрастная группа:** дети подготовительной группы.
- 5. Количество участников:** 6 детей.
- 6. Продолжительность:** краткосрочный , 2 недели.
- 7. Предмет исследования:** сок.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Любой сок – это чрезвычайно полезный и к тому же необходимый напиток. Включение различных соков в рацион питания помогает человеку не только получить столь необходимые организму витамины, микроэлементы и другие полезные вещества, но и способствует профилактике, а в ряде случаев и целенаправленному лечению многих заболеваний.

Соки обладают удивительными качествами: борются со старостью, защищают от болезней, придают силы, бодрость. Соки – это кладовая витаминов. Для поддержания здоровья анимизма, особенно в весеннее – зимний период, необходимо ежедневное потребление сока. Особый интерес у моих воспитанников вызвал свежесжатый сок. Мои почему-то задавали массу вопросов: «Как получить свежесжатый сок?», «Какими способами?», «Что необходимо?» Детское любопытство натолкнуло на выработку свежесжатого сока и на его исследование. Итак, в ходе дискуссии мы с воспитанниками решили узнать о соках как можно больше. Так началось исследование – «свежий сок – залог здоровья». Приобщение детей к исследовательской деятельности является средством формирования у них любознательности, интереса и бережного отношения к своему здоровью воспитанию нравственных качеств.

ЦЕЛЬ:

Ознакомление детей старшего дошкольного возраста с полезными свойствами свежесжатых фруктовых и овощных соков через самостоятельную, практическую, экспериментальную деятельность.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

-Познакомить детей с такими терминами как: реакция, красители, консерванты и их ролью в промышленном производстве продуктов питания.

- Выявить способы наиболее эффективного получения соков.
- Провести сравнительный анализ свежавыжатых соков и соков, полученных промышленным путём.
- Провести опыты, объясняющие, что полезно в соке.
- Побуждать детей ставить цель, отбирать необходимые средства для её осуществления, определять последовательность действий, радоваться процессу и результату.

Развивающие:

- Развивать творческие способности, воображение, любознательность, коммуникативные навыки.
- Приобщать к элементарному, доступному возрасту экспериментированию.
- Развивать познавательный интерес через самостоятельную практическую деятельность с некоторыми бытовыми приборами и предметами(тёрка, соковыжималка).

Воспитывающие:

- Поощрять стремление договариваться о совместных действиях, слушать друг друга.
- Воспитывать аккуратность, эстетический вкус.

ГИПОТЕЗА:

Я предполагаю, что реализация проекта через самостоятельную экспериментальную деятельность детей окажет позитивное влияние на развитие познавательной активности детей старшего дошкольного возраста в части ознакомления их с принципами здорового питания.

ПРОБЛЕМА ПРОЕКТА.

На занятии « Полезные и вредные напитки» мы узнали, что некоторые дети любят пить кока-колу, газировку. С детьми мы стали обсуждать насколько это полезно для нашего организма. Кто-то из детей сказал:»Это вредно», кто-то сказал, что надо пить сок или компот. Дети любят разные напитки и конечно соки. А какие из них полезны и в каком количестве?

Как из всех соков выбрать действительно полезный? Для решения данной проблемы я выбрала работу по проекту «Свежий сок- залог здоровья.»т.к. считаю, что именно свежие, качественные продукты повышают иммунитет растущего организма, благотворно влияют на его функционирование и жизнедеятельность.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА:

Реализация проекта осуществляется по направлениям:

- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- социально- коммуникативное развитие
- художественно – эстетическое развитие.

При организации исследовательской деятельности были использованы методы:

- изучение информации, беседы;(Приложение 2.)
- анализ познавательной литературы;
- мониторинг детей; анкетирование родителей;(Приложение 1.)
- подбор материалов и оборудования для исследований;
- экспериментальная деятельность;
- исследовательская деятельность;
- наблюдения;
- творческая деятельность;
- игровая деятельность.

Подготовка материалов для проведения проекта: Историческая справка о соке, сбор дополнительной информации об объекте, и его свойствах (работа с интернет ресурсами), подбор литературы, подбор посуды, инструментов для организации опытной деятельности.

Форма проведения: развитие темы в разных видах совместной деятельности (в интервьюирование детей по теме проекта, подбор

иллюстративного материала, беседы и свободное обсуждение, творческая деятельность, организация опытной деятельности, презентация проекта).

В работе над проектом использована модель трёх вопросов

Что мы знаем о соках?	Что хотим узнать?	Как узнать?
Бывает разного цвета. Разный на вкус. Бывает с мякотью. Продают в магазине.	Как получить свежавыжатый сок? С помощью чего? Что для этого надо? Какая польза?	Спросить у родителей; Посмотреть в интернете; Спросить у своих товарищей; Провести опыты.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Подготовительный этап:

Осознание проблемы и формулировка основополагающих и проблемных вопросов.

Составление плана исследования.

Индивидуальные беседы с родителями.

Ознакомление с целями и задачами краткосрочного проекта.

Диагностика детей.(приложение 1)

Интервьюирование родителей.

Создание условий:.

-материальных: приобретение овощей и фруктов, оснащение проекта ТСО (фотоаппарат); бытовыми приборами: соковыжималка, тёрка, марля, стаканы.

Основной этап.

-Анализ литературы, обзор информации.

-Беседы с детьми по данной тематике:

« Какой он – сок ?»,»Как получали соки раньше?»

-Экскурсия в библиотеку(приложение3)

-Экскурсия в магазин(приложение 4).

-Беседы с родителями, детьми, сотрудниками(приложение 2).

-Словесная игра»Назови сок правильно».

- Рассматривание тёрки и соковыжималке; беседа о правилах ТБ при работе с бытовыми приборами;

-Практическая деятельность - знакомство с методом получения яблочного , морковного, сока с помощью тёрки и марли; (приложение 5)

-Закрепление умения работать с соковыжималкой;

-Беседа о правилах ТБ при работе с соковыжималкой.

-Сравнение энергозатрат при работе с тёркой и соковыжималкой.

Дегустация.

-Подготовка к эксперименту «Какой сок полезней – свежавыжатый или полученный промышленным путём?

-Сравнительный анализ свежавыжатого сока и сока, полученного промышленным путём; ознакомление с понятиями «консервант», «краситель» и их ролью в производстве продуктов питания.(приложение 6).

- Беседа»Польза фруктовых соков»;(приложение 7).

-Выпуск информационно-познавательной газеты для родителей «Вкусные помощники здоровья» посредством художественной деятельности.

-Презентация газеты родителям группы.

Заключительный этап.

Подведение итогов реализации проекта.

Обсуждение и оценка результатов .

Диагностика детей.

Презентация проекта .

Ожидаемый результат.

1. Развитие познавательной активности детей старшего дошкольного возраста через самостоятельную практическую и экспериментальную деятельность.
2. Дети изучили сок, как полезный продукт для своего здоровья.
3. У детей развился познавательный интерес к окружающему миру, внимание, речь, воображение.
4. Сформированы знания о том, что свежевыжатые соки - залог здоровья.
5. Активизировались познавательная и творческая активность детей, родителей, повысилась компетентность педагогов.
6. Обогатилась развивающая среда группы по теме проекта.
7. У ребят возникло стремление к исследованию объектов, они делают вывод.

Источник информации:

Дыбина О.В. Неизвестное рядом : Занимательные опыты и эксперименты для дошкольников.

Иванова А.И. Методика организации экологических наблюдений и экспериментов в детском саду.

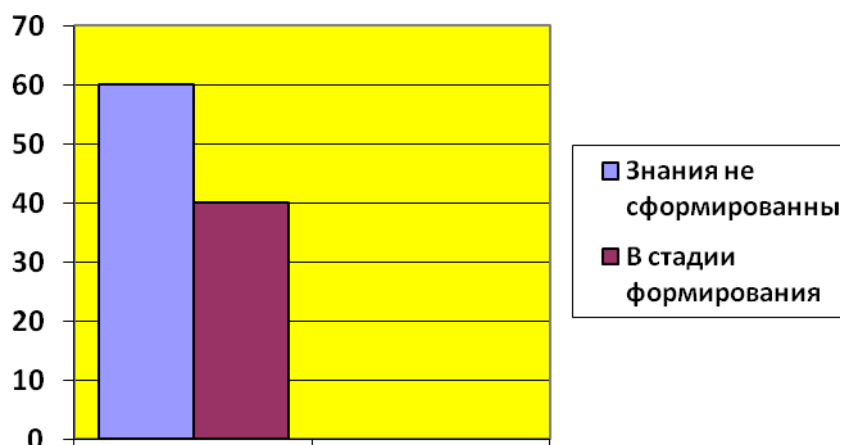
Николаева С.Н. Ознакомление дошкольников с неживой природой.

Рыжова Н.А. «Экологическое образование в дошкольных учреждениях».

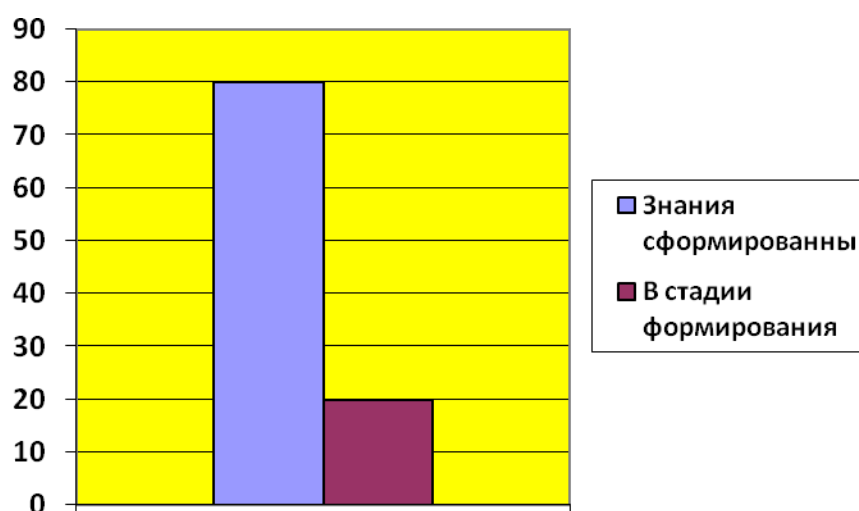
Мониторинг развития знаний детей.

Раздел «Ребёнок и окружающий мир.»

На начало проекта



На конец проекта



Вначале проекта у детей недостаточно развиты знания о пользе свежевыжатого сока. Запас знаний небольшой. Слабо развиты познавательные интересы в процессе исследовательской деятельности.

По окончании работы над проектом дети:

-Собрали много интересной информации о соке, о его пользе.

- познакомились с методом получения свежавыжатых соков;
- узнали, что максимальное количество всех полезных веществ содержится в свежеприготовленных соках.
- познакомились с понятием «консервант», «краситель».

Перед реализацией проекта «Свежий сок-залог здоровья» родителям предложила ответить на вопросы анкеты «Что вы знаете о пользе сока?» В опросе приняло участие 100% родителей. На вопрос: какие напитки больше всего любят в вашей семье? 50% ответили газированные, 30%-натуральные соки, 20%-морсы. На вопрос: знаете ли вы ,какую пользу приносит натуральный сок? 70%- знают, 30%- просто пьют. Как отличить натуральный сок от подделки? 20%- знают , 30%-не уверены, 50%- знают.

По итогам анкетирования я сделала вывод, что родители заинтересованы в реализации моего проекта и готовы помочь в его осуществлении.

Приложение 2.

Дети решили поиграть в журналистов и провести своё расследование о пользе соков. Решили спросить у младшего воспитателя, у родителей, детей из старшей группы: какие соки полезны? Какие напитки пить вредно и почему? Как получают соки?

Родители ответили, что полезнее употреблять натуральные соки. Дети ответили, в чём польза сока и как часто пьют сок и какой предпочитают. 100% дети любят сок.



Приложение 3.

С воспитанниками мы посетили сельскую библиотеку .

Мы узнали, что апельсиновый сок изобрёл Дон Себастьян Франсиско в 1915 году. Он заметил, что в американской семье фрукт разрезали пополам, и каждый съедал ложкой половину апельсина. Дон Франсиско подумал: «А что если выжимать сок?». И он изобрел электрическую промышленную соковыжималку.

А еще мы узнали, что в России есть праздник Сока. История этого праздника началась в 2012 году, когда Российский союз производителей соков предложил всем желающим проголосовать в Интернете за День сока в России и выбрать время его проведения. Так был учрежден российский День сока и дата его ежегодного празднования – третья суббота сентября. Ведь осень в нашей стране – традиционный период сбора урожая, а сентябрь еще радуется теплыми деньками.



Приложение 4.

Экскурсия в магазин.

Смотрели, какие напитки продают в магазине, какие больше всего покупают покупатели. Увидели на прилавках разные виды соков :

- натуральные соки,
- соки с сахаром,
- концентрированные соки,
- соки с мякотью,
- нектар,
- сухие соки.

Продавец посоветовала ребятам пить натуральные соки, потому что в них много витаминов, например яблочный. Он содержит много железа, что необходимо для растущего организма.



Практическая

Мы с ребятами решили сами приготовить соки :морковный и яблочный. На одном столе мы готовили сок с помощью тёрки, на другом – с помощью соковыжималки. Мы рассмотрели тёрку и разные зубчики на ней, определили, какие будут грызть наши яблоки, познакомились с правилами работы с тёркой и соковыжималкой.



Мы помыли яблоки, морковь, очистили их от кожуры и семечек и начали работу. С помощью соковыжималки мы приготовили сок очень быстро, его оказалось больше, чем сока, приготовленного с помощью тёрки, хотя яблок было одинаково. Так произошло потому, что соковыжималка оказалась сильнее наших 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, мы попробовали приготовленный сок, и живые витамины сразу попали в наш организм. Соки получились вкусными, насыщенными.



Наши эксперты провели опыты по смешиванию соков: яблочный сок смешали с морковным, который дали попробовать всем. В них оказалось ещё больше витаминов, потому что все они передружились.



Опыт 1.

Мы решили проверить, есть ли живые витамины в магазинном яблочном соке. Мы налили в стакан сок из пакетика яблочного сока, 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. Через два дня сравнили свежий и магазинный яблочные соки. Сок, который мы сделали сами, уже нельзя было пить, потому что все живые витамины в нём погибли. Магазинный сок сохранился дольше. Мы пришли к выводу, 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.

Опыт 2.

«Определение ароматизаторов в соках».

Употребление сока может обогатить организм рядом витаминов не хуже, чем сами фрукты и овощи. Однако сок должен быть действительно натуральным. Поэтому мы решили узнать, какой сок является действительно натуральным, а какой содержит в себе искусственные ароматизаторы. Для этого мы нанесли немного сока на тыльную сторону ладони и растёрли пальцем. Если сок содержит ароматизаторы, то кожа станет немного маслянистой, даже после ополаскивания холодной водой. Если такого эффекта не наблюдается, значит, производители предлагают нам сок без ароматизаторов. Из этого исследования мы сделали вывод: ароматизаторы присутствуют только в нектарах.



Опыт 3.

Определение содержания искусственных красителей.

Для красных соков провели такой опыт: взяли 1/2 стакана воды и добавили в него щепотку соды. Добавили немного раствора соды в сок и посмотрели, как изменилась окраска. Если цвет стал бурым - значит сок, действительно натуральный. Если окраска не изменилась, то это говорит о наличии искусственных красителей.

Вывод. В нашем опыте оба сока стали бурыми, после добавления раствора соды, что говорит о натуральности продукта.



Полезьа фруктовых соков.

Апельсиновый сок самый популярный среди фруктовых соков . И в этом нет ничего удивительного. У него не только приятный освежающий вкус, но и большое содержание витаминов. Наряду с витамином С апельсиновый сок содержит витамины В1, В2, А. Его рекомендуют пить при анемии, заболеваниях печени и почек. Апельсиновый сок помогает вернуть в нормальный режим работы кишечник, предотвращает образование запоров.



Яблочный сок входит в основу многих пакетированных соков. Он приятен и в сочетании с другими плодами и сам по себе. Содержит много железа, фруктовые кислоты, пектиновые вещества. Сок содержит и фруктовые кислоты, препятствующие

старению. Яблочный сок хорошее средство для профилактики и лечения дисбактериоза. Яблочный сок полезен тем, у кого проблемы с легкими, частые бронхиты, а также заядлым курильщикам

Абрикосовый сок - полезно и вкусно!

Из душистых абрикосов производится такой полезный абрикосовый сок, который любят множество людей по всему миру. Сок из ароматных плодов абрикоса, которые греки в древности называли золотым яйцом солнца, лучше готовить непосредственно с мякотью, что позволяет сохранять каротин, которым так богат абрикос.

Многие интересуются, чем полезен абрикосовый сок. Такой сок имеет много кальция, калия, витаминов РР, В, А, клетчатки. А выпивая всего $\frac{3}{4}$ стакана абрикосового сока каждодневно, можно удовлетворить суточную потребность нашего организма в необходимом витамине С. К тому же сок из абрикосов отлично улучшает память, повышает работоспособность, тонизирует и укрепляет организм, сердечную мышцу. Поэтому сок полезен

тем людям, которые страдают аритмией, так как сок отлично выводит избыток жидкости из организма.



Полезьа абрикосового сока

При атеросклерозе сосудов мозга, сердца, нижних конечностей абрикосовый сок вместе с антисклеротическими лекарственными растениями принесет лучший эффект, так как укрепит сосуды, придаст им эластичность. Он выводит вредные вещества со шлаками через кишечник. Теперь вы знаете, чем полезен абрикосовый сок. Его можно также использовать для приготовления различных коктейлей, смешав сок с ягодным соком либо кислым фруктовым. Абрикосовый сок - кладезь пользы!

Готовить соки самостоятельно дома или покупать в магазине зависит только от вашего желания и времени. Сок, приготовленный самостоятельно, будет в несколько раз дороже, чем сок из магазина. Зато вы точно будете уверены в том, что пьёте настоящий качественный сок, который вам по вкусу. И помните, здоровье – оно не имеет цены.

