

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №8
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

Тема проекта: « Овощи и фрукты – полезные продукты.»

Автор и участники проекта: воспитатель Полищук Ольга Николаевна дети второй младшей группы, родители.

Продолжительность проекта: март - апрель

Вид проекта: познавательно - исследовательский

Пояснительная записка

В настоящее время идёт постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. От состояния здоровья зависит возможность овладения детьми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем.

Предлагаемый проект создан на основе подхода к культуре физического воспитания с учётом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры питания.

Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и счастливыми. Но как этого добиться?

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока

рекламы, рекламы чипсов, кириешек, чупа – чупсов и т. д. у детей формируются искажённые взгляды на питание. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия. Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

Таким образом, мы вместе с детьми, родителями в данном проекте попытались разобраться во всем, что касается правильного питания и особое внимание обратили на овощи и фрукты.

1. Проблема-гипотеза, на решение которой направлен проект:

Овощи, фрукты - полезные и вкусные продукты?

2. Цель проекта:

- Формирование экологической культуры у детей и их родителей, создание условий для познавательного развития детей.
- Пропаганда здорового питания среди детей и родителей.
- Обогатить знания детей о пользе овощей и фруктов.
- Показать детям, что их здоровье и хорошее настроение во многом зависит от правильного питания; лучше съесть полезные и вкусные овощи и фрукты, чем чипсы и шоколадки.
- Создание условий для формирования предпосылок поисковой деятельности, развития воображения и художественно-творческих способностей в процессе реализации проекта.
- Определение значения овощей и фруктов для физического и эмоционального здоровья человека.

3. Предмет и объект исследования:

Предмет: Овощи и фрукты

4. Задачи проекта

Обучающие:

- расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- уточнить знания о процессе приготовления супов и других овощных блюд;
- расширить знания детей о такой профессии, как повар;

- дать детям понятие, что овощи и фрукты должны являться ежедневными продуктами питания;
- обогатить кругозор детей;
- обогатить познавательный опыт детей.

Развивающие:

- совершенствовать трудовые и практические навыки детей;
- совершенствовать навыки связанного высказывания;
- развитие внимания, памяти, мышления;
- развивать у детей способность к поисковой деятельности;
- развивать у детей любознательность.

Воспитательные:

- формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;
- способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия;
- приобщать родителей к воспитанию детей через совместную деятельность;
- воспитывать внимание, терпение, трудолюбие.

Методы исследования:

-теоретические:

Деятельность педагога:

- Беседы с детьми (выявление уровня знаний о растениях).
 - Составление плана работы над проектом.
 - Сбор материала необходимого для реализации проекта.
 - Чтение художественной литературы (потешек, пословиц, поговорок, песен, связанных с огородом и овощами).
 - Организация предметно – развивающей среды по теме проекта.- •
- Изготовление дидактических игр и пособий.

Деятельность детей:

- Рассматривание иллюстративного материала, муляжей овощей по теме проекта.
- Формировать у детей знания о росте и потребности растений;
- Формировать умения наблюдать, ухаживать за огородными культурами;
- Развивать любознательность, интерес к исследовательской деятельности, экспериментированию;
- Воспитывать бережное и заботливое отношение к растениям;.
- Систематизирование и обобщение представлении детей об овощах и фруктах.
- Обогащение активного словаря за счет существительных, обозначающих овощи и фрукты, прилагательных, обозначающих признаки и свойство предмета.

- Знакомство с понятием витамины. Сформировать у детей представление о том, что витамины, содержащиеся в овощах и фруктах, полезны для здоровья человека.
- Развитие логического мышления, внимания, любознательности, бережного отношения к природе.
- Развитие умения исследовательских действий.

Взаимодействие с семьей.

- Сбор необходимого материала для создания огорода.
- : Формы работы с детьми: Наблюдения, эксперименты, организованная деятельность, беседы с рассматриванием картинок, чтение художественной литературы, продуктивная деятельность, тематические прогулки, оформление фотоальбомов. Формы работы с родителями: Индивидуальные беседы, рекомендации, анкетирование, наглядные информационные материалы, выполнение творческих заданий, конкурсы.
- Формировать партнерские взаимоотношения между педагогом, детьми и родителями

-практические:

Деятельность педагога:

- Беседа с детьми познавательного характера.
- Организация предметно – развивающей среды по теме.
- Подготовка информации для родительских уголков.

Деятельность детей:

- Посадка семян томатов
- Уход за растениями - полив, рыхление, прореживание, пикирование томатов.
- Выполнение заданий в самостоятельных наблюдениях.
- Игровая, двигательная деятельность.
- Участие в практической деятельности.
- Лепка овощей из пластилина.
- Отгадывание загадок про овощи и фрукты.

Совместная деятельность взрослых и детей:

- Рассказы воспитателя, чтение детской художественной литературы.
- Различные виды изобразительной деятельности по тематике.
- Просмотр фильмов о растениях.
- Сбор коллекций семян.
- Рассматривание дидактических картинок, иллюстраций об овощах.
- Труд в огороде.

Новизна и практическая значимость:

Расширять представления детей об овощах и фруктах

Форма проведения итогового мероприятия проекта:

Открытое занятие « Огород на окне»

В огороде нашем
Нет редиски краше.
Как сочна, красна, кругла,
Не смотрите, что мала.
Репка тоже удалась,
Желтым солнышком зажглась.
Ну а разве плох лучок,
В ста одежках старичок?
Н. Нищева.

Значение овощей и фруктов в питании детей

Плоды и овощи составляют значительную часть потребляемой человеком пищи. Они содержат много питательных, вкусовых и ароматических веществ, имеющих большое значение для правильного питания. Плоды и овощи способствуют пищеварению и содействуют более полному усвоению принятой человеком пищи. Выделение слюны и желудочного сока значительно усиливается при потреблении растительной пищи, что способствует перевариванию не только плодов и овощей, но и других видов пищи. Плоды и овощи являются важным источником, снабжающим организм человека витаминами и минеральными веществами. Витамины С, Р и провитамин А поступают в организм исключительно из плодов и овощей. Плоды и овощи способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия в крови и тканях, что имеет большое значение для правильного обмена веществ. Ввиду этого при правильной организации питания человеку необходимо употреблять плоды и овощи в течение всего года. Источники разнообразных минеральных солей. Во многих овощах содержатся в достаточных количествах минеральные вещества, благоприятно влияющие на процессы кроветворения (железо, медь, кобальт, марганец и др.) и потому они важны для предупреждения часто развивающегося у детей малокровия. Кобальтом наиболее богата среди овощей свекла. Важно и то, что минеральные вещества овощей и плодов хорошо усваиваются организмом человека.

Полезные вещества в овощах и фруктах Фрукты и ягоды, благодаря наличию в их составе значительных количеств органических кислот, дубильных и пектиновых веществ способствуют нормализации процессов пищеварения и деятельности кишечника, при этом они являются единственным источником подобных веществ. Пектиновые вещества применяют с лечебной целью при лечении поносов у детей и взрослых (применение яблок и т.п.). Многие овощи и фрукты богаты фитонцидами - особыми летучими бактерицидными веществами, убивающими микроорганизмы, особенно болезнетворные.

Белокочанная капуста богата белком, каротином, витаминами группы В, С, К, РР, сахаром, клетчаткой и минеральными веществами. Капуста также содержит фитонциды, фитогормоны и ферменты. Капуста белокочанная богата витамином С, причем согласно исследованиям канадских ученых в вареной капусте даже больше витамина С, чем в сырой. Это объясняется тем, что в капусте содержится особая форма аскорбиновой кислоты, которая при кипячении не разрушается, а переходит в витамин С. В капусте белокочанной мало углеводов, поэтому ее можно употреблять больным сахарным диабетом. Фитонциды, которые содержатся в капусте, убивают бациллы стафилококка и туберкулеза. Белокочанная капуста полезна при подагре, запорах, ожирении, атеросклерозе, при болезнях почек и сердечно-сосудистых заболеваниях. Свекла - кладезь углеводов, одна из немногих овощных культур отличающаяся высоким содержанием глюкозы, фруктозы и сахарозы - до 25%. Исследованиями подтверждено, что компоненты, содержащиеся в свекле, способствуют устранению токсинов, выведению холестерина. Также этот овощ обладает защитными свойствами от воздействия радиоактивных и тяжелых металлов, а наличие пектиновых веществ в нем, сдерживает развитие в кишечнике вредных микроорганизмов.

Употребление свеклы поможет улучшить пищеварение, обмен веществ, предотвратить появление злокачественных опухолей. Полезные свойства свеклы помогут повысить гемоглобин, витамин В9 борется с болезнями сердца, очищает кровь и укрепляет стенки капилляров. Этот овощ стимулирует работу мозга. Благодаря своему богатому составу, этот овощ очень полезен для нашего организма. Морковь содержит витамины группы Е, С, К, В, РР, а также никотиновую и пантотеновую кислоты. Также она богата необходимыми для человеческого организма минеральными веществами: фосфором, магнием, железом, кобальтом, медью, калием и т.п. Морковь имеет неповторимый запах, который обусловлен присутствием в ней различных эфирных масел. Польза моркови в том, что содержащийся в ней каротин в нашем организме превращается в витамин А. Этот витамин просто необходим детям, так как он способствует росту. Кроме того, витамин А улучшает состояние зрения, а также слизистых оболочек и кожи. Организм испытывает в нем особенную потребность после долгой зимы. Обратите внимание, что морковь необходимо употреблять с маслом, так как в организме с его помощью каротин превращается в витамин.

Овощи и фрукты, кроме того, оказывают благоприятное влияние на процессы пищеварения и деятельность кишечника, вследствие наличия в их составе грубых оболочек (клетчатки), способствующей правильному опорожнению кишечника. Кроме того, в сыром виде овощи поставляют многие ферменты, способствующие лучшему перевариванию других продуктов. Особенно много пищеварительных ферментов обнаружено в капусте. Большое влияние

оказывают овощи и плоды на деятельность пищеварительных желез - слюнных, желудочных, кишечных и поджелудочной железы. Способность овощей возбуждать деятельность указанных желез приводит к выделению последними в достаточном количестве пищеварительных соков, усиливающих аппетит и способствующих лучшему перевариванию и всасыванию продуктов распада пищи.

Огромное значение аппетита для полноты процессов пищеварения, а следовательно и для усвоения пищи, было доказано в лаборатории нашего великого физиолога И. П. Павлова еще в XIX столетии. Детям самого раннего возраста, в том числе и грудным, при плохом аппетите следует вводить не только фруктовые, но и овощные соки: капустный, Свекольный, из свежих огурцов, томатный и другие. Рядом исследований установлено, что овощи и фрукты оказывают влияние не только на количество выделяемых пищеварительных соков, но и на содержание в них ферментов, что усиливает переваривающую силу желудочного сока. Способность усиливать переваривающую силу сока относится в наибольшей степени к капусте и свежим огурцам.

В практике питания детей это важно учитывать при заболеваниях, связанных с частым нарушением деятельности пищеварительных желез: острая и особенно хроническая дизентерия, гипотрофия, лихорадочные состояния, инфекция и т. п. Большое практическое значение имеет способность овощей и плодов усиливать секрецию пищеварительных желез при совместном введении их с другими пищевыми средствами - молочными продуктами, блюдами из мучных и крупяных изделий, яйцами, мясом и рыбой. Овощи и фрукты полезно вводить вместе с продуктами, содержащими повышенное количество жира (масло, молоко, сливки, сметана, творог и др.). Известно, что жир, особенно введенный в пищу в больших концентрациях, в течение первых 2, иногда 2,5 часов угнетает секрецию желудочных желез и только позднее, при накоплении продуктов его распада секреция начинает усиливаться

Введение в пищевой рацион салатов очень полезно для детей. Из овощей и фруктов можно приготовить самые разнообразные, полезные и вкусные блюда как из сырых, так и из подвергнутых различной обработке: вареных, тушеных, запеченных; различные салаты, соки, свежие фрукты, пюре, пудинги, муссы, компоты, кисели и т. д. Правила гигиены при употреблении овощей и фруктов Так как сырые овощи и фрукты могут легко загрязняться от земли различными бактериями и яйцами глистов, то они могут служить источниками глистных и кишечных заболеваний. Поэтому особенно важно при их приготовлении тщательно соблюдать все правила гигиены, тщательно промывать их, очищать и прочее. Овощи и плоды в свежем виде должны быть доброкачественными без гнили, не проросшие, без изъяна, с яркой и приятной окраской, свежие, не увядшие, спелые. Частично поврежденные, перезрелые, помятые могут быть

использованы только после соответствующей сортировки, мойки, чистки после тепловой обработки для приготовления пюре и т. п. К бобовым овощам относятся горох, фасоль, бобы в стадии неполной зрелости, когда они отличаются особой нежностью и сочностью и содержат повышенное количество клетчатки.

Итоги проекта:

В ходе проекта у детей возник интерес к жизни и росту растений. Дети узнали, как выращивают овощи, осуществляют уход за растениями, каковы плоды на вкус, какие витамины содержатся в овощах, как они влияют на здоровье людей и как здоровое питание влияет на человека.

С помощью различных занятий и игр дети последовательно достигали цели, проявляя внимание и настойчивость.

Совместная работа с родителями показала результат — активное участие в создании огорода, в проведении выставок, в создании фото альбома в празднике «Огородные приключения», день здоровья «Цветок здоровья».

Активное изучение художественной литературы позволило детям узнать много загадок, стихотворений, поговорок, пословиц об овощах.

Какой восторг и гордость были у детей когда они собирая урожай понимали, что это они сами вырастили овощи, отличные на вкус и необходимые для здоровья.

А главное дети поняли что всё, что приготовлено из овощей нужно кушать потому, что это полезно и необходимо.

Работа над проектом показала, что дети с желанием и интересом принимали участие в работе длительного проекта.

Вывод.

Метод проектов оказался очень эффективен и актуален на сегодняшний день. Он дает возможность ребенку экспериментировать, систематизировать полученные знания, развивает творческие способности и коммуникативные навыки, которые позволят ребенку в дальнейшем адаптироваться к школьному обучению, что является одной из главных задач федеральных государственных общеобразовательных стандартов.

Результаты проекта:

- у детей повысился уровень познавательного развития по данной теме, у них улучшился аппетит, они охотнее стали кушать супы, овощи и фрукты;
- большинство детей освоили правила приема пищи, у них сформированы основы культуры поведения за столом;
- дети поняли, что овощи и фрукты – важные продукты на нашем столе;

- ребята научились делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи по результатам своих экспериментов;
- совместная деятельность педагогов, родителей и детей более сплотила наш детско-взрослый коллектив.

Таким образом, в результате совместной работы над проектом у детей и их родителей сформировались основные понятия рационального питания, потребности в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье. В результате проектной деятельности, у детей повысился уровень знаний о витаминах и минеральных веществах в овощах и фруктах, сформировались основы правильного поведения за столом, культура правильного питания. Большинство родителей пришли к выводу, что работа над проектом «Овощи и фрукты – полезные продукты» помогла им решить многие проблемы с организацией здорового питания.