

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 22 «СКАЗКА»**

Проект
«Газированные напитки»

Автор проекта:
Бабаева С.Т.

г. Сургут, 2022г.

Содержание:

1. Введение.....	3
2. Основная часть.....	4
3. Этапы проектной деятельности.....	4
4. Заключение.....	5
5. Библиографический список используемых источников.....	6
6. Приложения.....	7

1. Введение.

*«Человек рождается здоровым,
а многие болезни к нему приходят
через рот с пищей»
Гиппократ*

Наблюдая за детьми, во время приема пищи, я заметила, что дети с неохотой пьют такие **напитки**, как: компот, какао, чай с молоком. Побеседовав с детьми, я сделала вывод, что они отдают предпочтения **газированным напиткам**, потому что они сладкие, шипучие, разноцветные. В современном мире трудно найти ребенка, который не попробовал бы **газированную воду**. Однако из чего она состоит и как влияет на организм человека, знают не все.

Что такое **газированная вода**?

Из чего она состоит?

Оказывает ли влияние на организм?

Если «да», то какое?

Я решила проверить, вредна ли газировка на самом деле.

В настоящее время так часто говорят о здоровом образе жизни, о правильном питании, введение в рацион здоровых напитков и натуральных продуктов и потребление их в свежем виде, так как в них содержится много минеральных веществ, микроэлементов, витаминов, необходимых для роста молодого организма.

Я считаю, что данная тема очень популярна и актуальна. Многие дети очень любят чипсы, газированную воду и готовы есть это очень часто. Возможно, когда я поделюсь результатами своего исследования, кто-то задумается, стоит ли употреблять газировку так часто, как ему хочется.

Несколько лет тому назад газированная вода в нашей стране представляла собой очищенную через фильтры воду, которую после насыщали углекислым газом. Сегодня на прилавках магазинов существует множество видов газированной воды, однако, что на самом деле о ней нам известно? Что же обозначает слово газировка? Мы посмотрели значение этого слова в толковом словаре Ожегова.

«Газированные напитки – это напитки, насыщенные углекислым газом, отличающиеся своеобразным приятным вкусом».

Первому создать **газированную** воду удалось английскому химику Джозефу Пристли в 1767 году. Первым промышленное производство **газированной** воды начал Якоб Швепп.

Предмет исследования: газированный напиток.

Вид проекта: познавательный – исследовательский.

Тип проекта: групповой.

Гипотеза исследовательской работы: если в процессе реализации проекта будут использованы различные наглядные доказательства отрицательного воздействия газированных напитков на здоровье детей и проведена опытно – экспериментальная работа, то дети смогут самостоятельно доказать достоверность данного предположения.

Участники проектной деятельности: воспитанники подготовительной группы.

Научный руководитель: воспитатель подготовительной группы МБДОУ № 22 «Сказка», Бабаева Светлана Тажиудиновна.

Планируемый результат:

Путем экспериментальной деятельности, доказать, вред газированной воды.

Продолжительность исследования: кратковременный.

Проблема: у детей недостаточно знаний о том, что газированные напитки отрицательно влияют на здоровье человека, особенно на детский организм

2. Основная часть.

Цель исследования: проведение качественного анализа газировки и ее влияние на здоровье детей;

Пропаганда здорового питания среди детей и родителей.

1. Задачи: Прочитать литературу и статьи в интернете об истории возникновения газированной воды.

2. на примере эксперимента наглядно убедиться в негативном влиянии газированной воды на здоровье человека.

3. Побеседовать с медицинской сестрой ДОО, Копытовой Е.Ю. и узнать её мнение о вреде газировки.

4. Провести опыты.

5. Доказать, что газировка вредит здоровью детей.

6. Провести опрос среди детей

7. Привлечь родителей к обсуждению данной темы

8. Опытным путем сделать самостоятельно безвредный лимонад

3. Этапы проектной деятельности.

Этапы:

1) Организационный – обсуждение проблемы: определили цели и задачи исследования, составили план для проведения работы, а также выбрали доступные и наиболее приемлемые методы исследования.

Любите ли вы **газированные напитки**? Что мы знаем о **газированных напитках**? Когда и где появились **газированные напитки**?

Совместная работа родителей и детей по поиску интересного материала об истории **газированных напитков** и заучивание стихов о лимонаде.

2) Поисково-исследовательский – совместная работа воспитателя и детей: опытно-экспериментальная деятельности

3) Создание продукта **проектной** деятельности – подготовка фото и видео материала к презентации. Анализ выполнения **проекта**.

4) Презентация – защита **проекта**.

Методы работы:

- сбор материалов по теме (работа с литературой, Интернет-ресурсами);

- наблюдение и экспериментирование;

- сопоставление результатов исследований.

Методическое обеспечение **проектной деятельности**

1. Беседа

2. Дидактические игры

Виды деятельности

1. Экспериментирование

2. Дидактические игры

3. Наблюдение

4. Беседа

5. Моделирование

6. Чтение

1. Игровая ситуация «*Выбираем свои любимые напитки*»

2. НОД «*Чудеса лимонада*» (приложение №7)

3. Историческая справка о **газировке**

4. Опытно – экспериментальная деятельность

5. Самостоятельное изготовление лимонада

Анкетирование

Ожидаемый результат: убедить детей в группе, что газированные напитки приносят вред нашему здоровью.

Для родителей:

1 этап: Активизирование родителей о полезных **напитках**, повысить их самообразование по теме.

-картотека пословиц и поговорок о здоровом питании;

-консультация для родителей «*Полезные напитки для дошкольника*»;

Ожидаемый результат:

Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

Подготовка методического обеспечения **проекта**.

-Анкетирования детей, родителей с целью получения информации об их отношении к **газированным напиткам**. (Приложение №6)

2 этап: практический

- Дидактические игры- Сюжетно – ролевые игры

-История возникновения **газирования** (приложение №1)

-Проведение опытов:

Опыт №1 «**Газировка и воздушный шарик**» (приложение №2)

Опыт №2 «**Фонтан**» (приложение №3)

Опыт №3 «**Газировка и яичная скорлупа**» (приложение №4)

Опыт №4 «**Сами делаем лимонад**» (приложение №5)

- Консультация для родителей «*Полезные напитки для дошкольника*»;

Беседа: «*Из чего состоит газированный напиток*».

Д. и. «**Вредно и полезно**» (приложение №8, «*Вершки и корешки*» (приложение №9)

Презентация рекламы полезного **напитка**.

Видеофильм «**Вред или польза газирования**»

Речевое развитие Народная мудрость о питании (*пословицы и поговорки о продуктах, еде*). (приложение №10)

Сказка «*Про витамины и здоровье*» автор Ирис Ревю, «Сказка о том, как вода и газировка поссорились» Высочина Т.А., Н. Носов «Как Незнайка катался на газированном автомобиле» (приложение №11)

«*Полезный сок из фруктов*» -загадки (приложение №12)

«*Никогда не унываю*» (о витаминах) конспект занятия.

«*Людоед и этикет*» А. Усачёв

Художественно-эстетическое развитие ИЗО: «*Фрукты в вазе*» (приложение №14)

Социально-коммуникативное С. р. игра «**Магазин напитков**»

«**Кафе**»

Д. и. «*Свари компот из фруктов*» (приложение №13), «*Да – нет*»

Физическое развитие Подвижные игры «*Собери урожай*» (эстафета, П. и. «*Полезно – вредно*» (подобие «*Съедобно – не съедобно*»

3 этап: рефлексивно – оценочный

В результате проделанной работы мы пришли к выводу, что **газированные напитки приносят вред нашему здоровью**. Значит предположение о том, что **газировка вредна- подтвердилась**. Теперь мы точно знаем, какое влияние она оказывает на наш организм. Об этом обязательно надо рассказывать!

4. Заключение.

В результате проделанной работы мы пришёл к выводу, что газированные напитки растворяют различные вещества, значит, приносят вред нашему здоровью. Моё предположение о том, что газировка вредна - подтвердилась. Теперь мы точно знаем, какое влияние она оказывает на наш организм.

По результатам проделанной работы я составил советы для ребят нашей группы. Подготовили презентацию о газированных напитках.

Советы:

- Газированные напитки пейте в особых случаях, а не каждый день.
- Не держите дома газированные напитки.
- Не держать напиток во рту долго.
- Пить напитки через соломинку, так как она уменьшает контакт жидкости, портящей эмаль, с зубами. Тщательно полоскать во рту после приема газированного напитка и чистить зубы по возможности.

Для утоления жажды лучше использовать морсы, минеральную воду, очищенную питьевую воду. А ведь многие дети любят вкусные сладкие **напитки**. Что же делать? И на это есть решение!

Мы расскажем вам про изготовление собственных полезных витаминных **напитков**!

Мы взяли охлаждённую кипячённую воду и лимонный сок. Добавили немного сахара (можно мёда). Всё хорошо смешали и получился лимонад. Такой лимонад можно пить по 2 литра в день.

5. Библиографический список используемых источников.

Материально-техническое: компьютер, мультимедийная установка.

Учебно-методическое:

1. Рудольф В.В., Балашов В.Е. Как и где готовят прохладительные напитки. М.: Агропромиздат, 1987. — С. 18—35.
2. Синько И.В. Лабораторный практикум по анатомии, физиологии и гигиене человека. // Биология. Приложение к газете «Первое сентября». — 2002. — № 37. — С. 12—13.
3. Толковый словарь Ожегова.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Приложение №1.

История возникновения **газировки**.

Газированную воду в 1767 г. изобрел английский химик Джозеф Пристли. Он разработал аппарат, который при помощи насоса давал возможность насыщать воду углекислыми пузырьками.

Мы решили проверить, **вредна ли газированная вода на самом деле?**

Но для начала нами была исследована обычная питьевая вода.

Из проведенных опытов мы узнали, что вода не имеет:

-Цвет

-Вкус

-Запах

Мы решили, провести опрос детей в своей группе. Нами было опрошено 15 детей и задали всего 3 вопроса. Результаты были такими:

1. Пьёте ли вы **газированную воду**?

Да - 10 человек

Нет - 5 человека

2. Как вы считаете полезна ли **газированная вода**?

Да - 6 человек

Нет - 9 человек

3. Какие **напитки вы чаще всего пьете?**

- Чай, сок, компот, вода, лимонад

Прежде чем утверждать "**вредно**" или "полезно", надо разобраться, что же входит в состав **газированных напитков**?

Мы рассмотрели этикетки и выяснили.

Состав **газированных напитков**:

- сахар или его заменители

- искусственные красители

- кислота

- углекислый газ

- кофеин

Как же они влияют на наше здоровье?

Приложение №2

Возьмем неполную бутылку с **газированной водой**, встряхнем её и откроем. Что мы видим и слышим? Шарик на бутылке надулся.

Вывод. В **газировке есть углекислый газ**, сам по себе он не **вреден**, но он вызывает вздутие живота и газы. Это очень неприятно.

Приложение №3

Опустим в стакан с **газированной водой** мятную конфету «*Ментос*». И увидим, фонтан.

Вывод. Такие же фонтаны происходят в желудке, когда мы пьём **газировку**, тем самым приносим **вред нашему здоровью**. Не пейте сладкие **газированные напитки**! Это **вредно**!

Приложение №4

Куриную скорлупу поместили в посуду с **сильногазированным напитком**. Каждый день меняли воду. Уже на следующий день яичная скорлупа окрасилась в желтовато-коричневый цвет, а через 5 дней она стала мягкой и липкой.

Вывод. Кислоты, которые содержатся в **газированных напитках**, разрушают эмаль наших зубов и выводят кальций, который так нужен для детского организма.

Приложение №5

Сами делаем лимонад

Мы взяли охлаждённую кипячённую воду и лимонный сок. Добавили немного сахара (*можно мёда*). Всё хорошо смешали и получился лимонад. Такой лимонад можно пить по 2 литра в день. Пейте на здоровье!

Экспериментируем дома

Приложение №6

А сейчас Вашему вниманию мы представим

Результаты анкетирования воспитанников старшей группы. Опрошено 18 человек.

На вопрос:

1. Пьете ли вы **газированную воду**?

Да-14

Нет-4

2. какую газировку вы больше всего любите?

Кока-Кола-11

Лимонад -4

Тархун-3

3. Как часто вы пьете **газированную воду**?

Часто - 8

Редко – 10

4. Как вы считаете полезна ли **газированная вода**?

Да – 9

Не знаю – 6

Нет - 3

Результаты анкетирования родителей воспитанников старшей группы

Почему ваш ребенок пьет **газированную** воду именно этой марки?

• Рекламируют – 4

• Нравится - 10

2. Знаете ли вы какие-либо заболевания, вызываемые **газированной водой**, если да, то какие?

• Аллергия -2

• Заболевание желудочно-кишечного тракта- 2

• Кариес-5

• Сахарный диабет - 1

• Не знаю - 3

Приложение №7

«Чудеса лимонада»

Интеграция образовательных областей:

Образовательная область *«Здоровье»*

• Формировать представления о здоровом образе жизни

• Дать представление о **вреде газированных напитков** на организм человека

• Закреплять счет в пределах 8

Образовательная область *«Познание»*

• Учить классифицировать продукты питания

• Расширять представления о разновидностях продуктов и их пользе

Образовательная область *«Коммуникация»*

• Учить отвечать на вопрос полным предложением

• Обогащать словарный запас детей

Образовательная область *«Социализация»*

• Воспитывать умение выслушивать ответы товарищей

Приложение №8

Дидактическая игра

«Вредно и полезно»

Цель: Расширять представления и закреплять знания детей о **вреде** и пользе продуктов питания, формировать основы здорового образа жизни и валеологической культуры, расширять словарь дошкольников, развивать коммуникативные навыки, внимание, память, слух, быстроту реакции.

Предварительная работа: В НОД и режимных моментах проводятся беседы на тему: «**Вредные и полезные продукты**», «**Наше здоровье**», «**Что помогает нам расти здоровыми**» и т. п. Также дети рассматривают и вместе с педагогом обсуждают иллюстрации и сюжетные картинки по указанным темам, а также участвуют в просмотре мультфильмов и программ о здоровом образе жизни.

В конце игры - похвалить детей за внимание и правильные ответы, пожелать им и себе крепкого здоровья.

Дети сидят на стульчиках. У воспитателя в руках 5-7 пар карточек с изображением **вредных** и полезных продуктов (или действий человека). **Например:** «Овощи», «Чипсы», «Дети играют на свежем воздухе», «Ребенок сидит за компьютером, а за окном - ночь», «Ребенок моет руки с мылом», «Чумазный ребенок» и т. п.

Воспитатель поочередно показывает карточки и называет то, что на них изображено. Если это полезный продукт (или действие, дети хлопают в ладоши и говорят «Да, да, да!». А если **вредный**, то ребята топают ногами и, говоря «Нет, нет, нет!», отрицательно качают головой. Сначала можно чередовать плохое и хорошее, а потом усложнить задачу, показывая, например, подряд несколько полезных продуктов (действий, а потом один **вредный**. Заканчивать игру надо обязательно положительным примером.

продукт (или действие) дети шагают, хлопают в ладоши и говорят «Да, да, да!». А когда **вредный** - **останавливаются**, отрицательно качают головой и говорят «Нет, нет, нет!». Игра заканчивается положительным примером.

Приложение №9

Дидактическая игра «Вершки и корешки»

Что дает игра детям?

Игра направлена на развитие познавательных интересов детей, учит классифицировать овощи (по принципу: что у них съедобно – корень или плоды на стебле). Игра способствует развитию мыслительной деятельности, памяти, внимания, речи.

Цель игры:

Закреплять знания о том, что в овощах есть съедобные корни – корешки и плоды – вершки, у некоторых овощей съедобны и вершки и корешки, упражнять в составлении целого растения из его частей.

Игровой материал:

Картинки с изображением листьев, плодов, корней овощей.

Правила игры:

Находить пару только после сигнала, называть съедобную часть растения и что из нее можно приготовить.

Ход игры:

Участники становятся в круг, образуя «корзинку», двигаются по кругу со словами. Дети останавливаются и говорят «корешки»:

Здесь чудо-корешки!

И для пищи мы важны.

Затем произносят «вершки»:

Куда чудеснее вершки,

все блюда с нами так вкусны!

Затем говорит воспитатель:

Опрокинулась корзина, разбежались корешки,

А за ними и вершки.

Дети бегают, не наталкиваясь друг на друга.

Тише, тише, не спешите

И друг друга находите:

Корешок найдет вершок,

А вершок – свой корешок.

После дети образуют пары. Кто-то из детей называет съедобную часть овоща и блюдо, которое можно из него приготовить.

6. Ожидаемый результат:

У детей формируются знания о классификации овощей по принципу: съедобные корни – корешки, и съедобные плоды – вершки. Развивается речь, познание, мыслительные процессы.

Приложение №10

Пословицы и поговорки о еде

Все полезно, что в рот полезло.

Не жуй, не глотай, только брови подымай.

Чеснок семь недуг изводит.

На вкус, на цвет товарища нет.

Хоть на воде, лишь бы на сковороде.

Лук да баня все правят.

Кисель зубов не портит.

Хлеб да вода — блаженная еда.

Худ обед, коли хлеба нет.

Кушай вареное, да слушай говореное.

Хлеба ни куска — везде тоска.

Сена нет, так и солома съедобна.

Досыта не наедались, а с голоду не умираем.

Не рад и блину, коли кирпичом в спину.

Горьким лечат, а сладким калечат.

Хлеб-соль ешь, а правду режь.

Приложение №11

Сказка про витамины для детей

Витамины — это такие полезные компоненты, которые жизненно необходимы каждому человеку. А однажды витамины пропали... Давайте прочитаем об этом сказку.

«Про витамины и здоровье»

Автор сказки: Ирис Ревю

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были весёлые и хорошие люди. И правил ими Умный Царь. Царь зорко следил за тем, чтобы все люди были здоровы: дышали свежим воздухом, делали утреннюю зарядку, соблюдали режим дня, питались полезной пищей.

Но вот однажды в этом царстве всё пошло наперекосяк. А случилось это после визита лютой Метели – замёрзли в царстве все фрукты и овощи. Апельсины, лимоны, свёкла, капуста, лук и другие, перестали попадать на стол к людям, а вместе с ними и витамины.

А знаешь ли ты, читатель, что такое витамины? Это такие полезные вещества, которые нужны для того, чтобы человек был здоров. Они содержатся в большом количестве в овощах и фруктах, в злаках и других продуктах. У витаминов, так же как и у

людей, есть свои имена. Например, такие: Витамин А1, Витамин В2, Витамин С, Витамин Е, Витамин Д5. Красивые имена, правда?

Не стало в царстве овощей и фруктов — перестали витамины попадать в организм людей — и дети и взрослые начали болеть.

И тогда Умный Царь придумал вот что. Он с помощью учёных людей создал новые витамины — витамины в шариках и таблетках. Они были хорошими, но не такими полезными, как настоящие, природные витамины, но защитили людей от болезней.

А потом люди попросили Золотое Солнышко посветить поярче, Щедрый Дождь — не жалеть капель, и посадили новые апельсиновые и лимонные деревья; посеяли капусту, свеклу, морковь, лук. Вырастили и другие витаминные фрукты и овощи.

И всё наладилось. Люди вновь стали здоровыми и весёлыми.

4. Практическая работа.

Для опытов мы взяли газированные напитки (кока-колу, фанту) пищевую соду, ржавую железную монету, яйцо, воздушный шарик, молоко.

Опыт 1. Возьмем неполную бутылку с газированной водой, наденем воздушный шарик на бутылку, встряхнем её и шарик надует.

Вывод: В газировке есть газ, сам по себе он не вреден, но он вызывает вздутие живота и газы. Это очень неприятно.

Опыт 2. В бутылку с «Кока-Колой» я положил несколько драже Ментоса. Реакция сразу произошла: забурлил фонтан из газировки.

Вывод: нельзя запивать мятные конфеты «Кока-Колой».

Опыт 3. В стакан с «Кока-Колой» мы положили ржавые монеты и оставили на несколько дней. Результата: монеты очистились.

Вывод: в состав газированной воды входит вещество, способствующее очищению металла от ржавчины.

Опыт 4. В бутылку с «Кока-Колой» мы налили молока, реакция произошла - молоко свернулось.

Вывод: мы выяснили что, в кока коле молоко сворачивается, поэтому не рекомендуется пить молоко с колой.

Опыт 5. В сосуд с Кока-колой положили яйцо. Через некоторое время обнаружили, что поверхность скорлупа – стала рыхлой. Яйцо окрасилось в коричневый цвет.

Вывод: «Кока-кола» разрушает кальций, в напитке присутствуют вредные красители.