Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Улыбка»

Исследовательский групповой проект подготовительной группы «Звезды».

Тема: «Витамины, которые выросли на грядке»

Подготовили и провели воспитатели: Сусоева Е.Ю.

с. Павловск 2023г

Исследовательский проект «Витамины, которые выросли на грядке»

*«Овощи - слава докторов и гордость поваров»*

Пословица

Актуальность исследования

Будущее страны – это здоровое подрастающее поколение. Быть здоровым, сохранять и укреплять здоровье – должно стать потребностью, образом жизни. Здоровый образ жизни невозможен без правильного питания. Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям здоровое питание из – за отсутствия теоретических знаний или собственной лени. Во многих семьях кормят детей однотипно – колбаса, макароны, пельмени; если фрукты присутствуют в меню, то овощи очень редко; часто включают в меню солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое; балуют детей чипсами, колой, кириешками и другими вредными продуктами. Из–за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от многих блюд, что ведет к заболеваниям ЖКТ. Хорошие привычки, в том числе и к здоровому полноценному питанию, необходимо вырабатывать с самого детства, и они в дальнейшем станут привычным образом жизни.

**Цель** **проекта**: Показать важную роль овощей в здоровом питании детей.

**Проект** создавали и принимали участие:

Воспитанники и родители подготовительной группы.

**Место проведения**: МБДОУ детский сад *«Улыбка»*.

**Тип** **проекта**: информационно-исследовательский.

**Вид** **проекта**: групповой, долгосрочный.

**Сроки реализации** **проекта**: май – октябрь 2023 г.

**Организация** **проекта**

I этап. Постановка проблемы, определение цели и задач [исследовательской работы](https://www.maam.ru/obrazovanie/issledovaniya)

**Проблема исследования**:

В нашем детском саду овощные блюда готовят каждый день. Мы заметили, что многие ребята не любят овощное рагу, салаты из свежих овощей, борщ. У нас возникли вопросы:

Что знаем?

1. Где и как растут овощи.

2. Овощи богаты витаминами.

Что еще хотим узнать?

1. Какие [витамины есть в овощах](https://www.maam.ru/obrazovanie/vitaminy)?

2. В чем польза витаминов, минералов?

3. Что будет, если не употреблять продукты с витаминами?

4. Какие мы вырастим, если будем употреблять здоровую пищу?

Как можем найти ответы на наши вопросы?

1. Посмотреть в книгах.

2. Хорошо подумать самим.

3. Спросить у поваров на кухне.

4. Задать вопросы воспитателям детского сада.

5. Спросить у родителей.

6. Узнать в интернете.

Мы поставили перед собой цель найти ответы на эти вопросы, так появилась тема нашего исследования«В**итамины**, **которые выросли на грядке**».

Была выдвинута гипотеза исследования *(выдвигалась в процессе совместного обсуждения)*: если мы сами вырастим овощи, узнаем больше о их питательной ценности, поймем, что овощи – это ценный, незаменимый продукт питания для детского организма, то у нас появится желание употреблять их в пищу.

В соответствие с проблемой и гипотезой исследования были поставлены задачи дальнейшего исследования проблемы:

1. Раскрыть какие полезные вещества содержатся в овощах.

2. Познакомиться с понятиями *«витамины»*, *«минералы»*, их ролью в жизни человека.

3. Изучить значение овощей в здоровом питании детей.

4. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Объект исследования: овощи.

Предмет исследования: полезные вещества, которые содержатся в овощах.

Для решения поставленной цели и задач использовали следующие методы исследования: Изучение литературы, поиск информации в интернете, экскурсия, опрос, наблюдение, опыт, эксперимент, сравнение, анализ результатов опыта.

Результаты исследования:

1. Мини огород на участке.

2. Поделки из овощей на конкурс *«Загадки с грядки»*.

3. [Витаминный салат из овощей](https://www.maam.ru/obrazovanie/vitaminy-proekty).

4. Творческая защита проекта.

II этап. Организация исследования в рамках проекта

С целью исследования мы задали вопросы всем ребятам из подготовительной группы:

Часто ли готовят блюда из овощей в вашем доме?

Можно ли обойтись без овощей?

Какие овощи наиболее любимы у вас?

Какие овощи вы совсем не любите?

Например из 27 ребят подготовительной группы 17 ответили, что у них дома не часто готовят блюда из овощей. 10 детей ответили, что могут обойтись без овощей. Выбор овощей не отличается разнообразием, в основном предпочитают огурцы и помидоры. Почти все дети не любят свеклу и сладкий перец, многим не нравится редис и лук.

Раннее мы уже выращивали на подоконнике лук, на участке в огороде – свеклу и картофель. За своими посадками мы наблюдали, проводили разные опыты и знаем об условиях, которые необходимы для роста растений. Поэтому мы смело решили посадить самую витаминную грядку на своем участке. Родители нам в этом помогли: поделились с нами семенами. Мы сами вырастили рассаду огурцов, перца и помидор. Ребята самостоятельно делали бороздки для посева, сеяли мелкие семена редиски, огурцов, помогали высаживать рассаду.

Каждый день мы ухаживали, наблюдают за ростом нежных росточков, которые под заботливыми руками крепли и дружно подрастали, проводили опыты.

Пока ждали урожай из энциклопедии и источников в интернете мы узнали что организму человека для роста и развития нужны белки, жиры, углеводы, минералы, витамины и вода.

Витамины укрепляют кровеносные сосуды, обеспечивают нормальную работу нервной системы, помогают сохранить здоровую кожу. Многие витамины быстро разрушаются и не накапливаются в организме в нужных количествах, поэтому человек нуждается в постоянном поступлении их с пищей. Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям. Различными витаминами богаты овощи, фрукты, ягоды.

Минералы помогают работе желудочно-кишечного тракта, обеспечивают процессы обмена в организме, участвуют в формировании клеток крови, костей, помогают регуляции мышечного тонуса. Их еще называют микроэлементами. К макроэлементам относятся: кальций, фосфор, калий, магний, натрий, железо, медь, цинк, йод, фтор и другие.

Мы поняли, что овощи являются одним из основных источников витаминов. Отсюда можно сделать вывод, что овощей и фруктов человек должен есть очень много, а они, как мы уже выяснили, основной источник витаминов, в них содержится много микроэлементов и клетчатка.

Воспитатели нам рассказали о содержании полезных веществ в овощах и о роле витаминов для здоровья человека:

**Витамин А**  Благодаря ему укрепляется иммунитет и улучшается зрение. Также витамин А активно участвует в процессах обновления клеток кожи и слизистых оболочек.

**Витамин В1**. Обеспечивает защиту нервным клеткам, оберегая организм от нервных перегрузок и снимая усталость.

**Витамин В6 или пиридоксин**. Особенно полезен людям, страдающим от малокровия и заболеваний нервной системы. Он активно участвует в жировом и белковом обменах, а также обмене таких микроэлементов, как медь и железо.

**Витамин** С или аскорбиновая кислота. Способствует укреплению иммунитета и стимулирует процессы кроветворении.

**Витамин Е**  Крайне необходим для здоровья сердечной мышцы и мышц скелета.

**Витамин К**. Обеспечивает быстрое свертывание крови и способствует более быстрому заживлению ран.

**Витамин Р**, или рутин. Это полезное вещество хорошо укрепляет сосуды.

Вместе с родителями мы получили домашнее задание: собрать подробный материал об овоще, какие полезные вещества он содержит, и что будет, если его недостаточно употреблять в пищу или же наоборот переедать и поделится опытом друг с другом. Все вместе мы составили таблицу*«****Витаминная семейка****»*.

А пока мы изучали в чем польза витаминов и минералов, какие витамины есть в овощах на нашей витаминной грядке первой поспела редиска. Мы уже знали какую пользу принесет редиска нашему организму и поэтому все ребята ее ели, хотя некоторым вкус был непривычен. На нашей грядке за лето мы вырастили два урожая редиски. К концу лета у нас поспели помидоры, огурцы, перец из которых мы каждый день к обеду готовили витаминный салат.

Чтобы узнать, как готовят овощное рагу, мы отправились на кухню. Повара нам показали, как они подготавливают овощи, нарезают, и тушат. Наблюдая за работой поваров, у нас появился аппетит и нам захотелось попробовать рагу. Было очень вкусно. Еще повара нам объяснили, что недостаточно лишь понимать, в каких овощах содержатся витамины, необходимые человеку. При неправильном приготовлении или употреблении продукты могут потерять свои полезные элементы, а в некоторых случаях способны даже навредить организму. Об этом мы рассказали родителям.

Вместе с родителями мы сделали поделки из овощей на конкурс *«Загадки с грядки»*. На празднике "Осенины" наши родители делились между собой рецептами блюд из овощей.

В конце нашего исследования мы провели повторный опрос, и те же вопросы задали ребятам. Все ребята ответили, что у них дома стали часто готовить блюда из разных овощей. Так же все ответили, что нельзя обойтись без овощей, потому что витамины, которые в них находятся важны для работы сердца, делают крепкими наши кости, улучшают зрение, помогают быстрее справиться с простудой. В детском саду мы стали охотно есть овощные блюда, даже салат из свеклы, который раньше почти никто не ел.

Выводы: Мы узнали очень много о пользе витаминов и минералов, какие полезные вещества есть в овощах, что будет, если не употреблять продукты с витаминами, какие мы вырастим, если будем употреблять здоровую пищу. В конце исследования мы сделаливывод, который подтвердил наше предположение: если мы сами вырастим овощи, узнаем больше о их питательной ценности, поймем, что овощи – это ценный, незаменимый продукт питания для детского организма, то у нас появится желание употреблять их в пищу.

III этап. Презентация результатов исследовательской деятельности

1. Творческая презентация проекта на конкурсе «Юный агроном»: Драматическая постановка *«Страдания овощей»*.

О результатах нашего **исследования** мы расскажем детям из других групп, чтобы они тоже полюбили овощи и были здоровы.

Использованная литература:

1. Детская Онлайн энциклопедия: https://potomy.ru/fauna/321.html

2. Источник интернет: https://www.diets.ru/article/1630571/

3. Источник интернет: https://bizon-1m.ru/vitaminy-v-ovoshhakh-i-poleznaya-tablica-p

4. Монтиньяк М. А. *«Секреты здорового питания детей»* / М. : Оникс, 2006.