

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребёнка – детский сад №50 города Тюмени

**Фестиваль – конкурс  
Детских тематических проектов  
«Питание и здоровье»**

**Познавательно - исследовательский проект  
«Яблоко здоровья»**



Воспитатели: Рудакова Ирина Леонидовна

Лемешева Анастасия Юрьевна

Пом.воспитателя: Панькова Елена Николаевна

Тюмень - 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                         |         |
|-----------------------------------------|---------|
| Краткая аннотация.....                  | 3       |
| Введение.....                           | 4 - 5   |
| I. Этапы исследования.....              | 6 - 9   |
| II. Экспериментальная деятельность..... | 10 - 11 |
| Заключение.....                         | 12      |
| Список литературы.....                  | 13      |
| Фото - приложение .....                 | 14 – 21 |

*«Расскажи – и я забуду,  
покажи – я запомню,  
дай попробовать и я пойму»  
(китайская пословица)*

### **КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ**

Данная работа посвящена исследованию и доказательству важности использования и употребления яблок в жизни человека. Так как люди в последнее время все больше склонны к вирусным заболеваниям, то важно выделить достоинства и волшебные особенности этого фрукта.

## Введение

Приобщение дошкольника к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Скорее всего, нет таких людей, которые не пробовали, а тем более и не видели яблоко.

О лечебных свойствах яблока многие вспоминают зимой и ранней весной или когда заболевают. А главное преимущество одного из лучших «хранителей» аскорбиновой кислоты в том, что этот фрукт не теряет витамины в течение долгой зимы. Чем же еще полезно и интересно яблоко? Все дети очень любят всё неизвестное, сказочное, фантастическое и поэтому экспериментальная деятельность вызывает интерес к исследованию яблока, развивает мыслительные операции, стимулирует познавательную активность и любознательность ребенка.

**Актуальность:** Многие дети не знают, чем полезно яблоко, какую целебную силу таит в себе. В зимний период многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних авитаминозов – состояний, вызванных отсутствием и недостатком витаминов. В такую погоду нас выручает чай с яблоком, яблочный сок. Почему именно эти напитки очень нравятся детям? А потому, что они придают хорошее самочувствие и отличное настроение не только в зимний период, но и утоляют жажду летом.

Поэтому нам очень захотелось узнать, какие вещества входят в состав яблока, и какое действие оно оказывает на организм человека.

**Проблема:** Как-то раз Кристина с мамой пошли в магазин, и среди всех продуктов Крестину привлекло яблоко. Зачем же мама его всегда покупает?

**Цель:** расширение знаний детей о яблоке, о его полезных свойствах для здоровья человека, применении в быту.

### **Задачи:**

- изучить литературу о яблоке в энциклопедиях, журнале, интернете;
- формировать умение получать сведения о полезных свойствах яблока экспериментальным путем;

- побуждать детей к практическому применению полученных знаний в повседневной жизни: помня о полезности яблока, употреблять его в пищу.

Исходя из задач, определили методы.

### **Методы реализации проекта:**

#### *Практические:*

- создание развивающей среды;
- проведение экспериментов.

#### *Словесные:*

- сбор и анализ информации по данной теме;
- наблюдение;
- социологический опрос;
- интервью с родителями и детьми;
- беседа.

#### *Наглядные:*

- рассматривание иллюстраций;
- просмотр познавательных фильмов, презентаций по данной теме.

#### *Ожидаемые результаты:*

Собрать много интересной информации о яблоке;

Выяснить с помощью экспериментов, что яблоко точно «витаминный» фрукт.

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, педагоги, родители, помощник воспитателя.

**Вид проекта:** среднесрочный.

**Тип проекта:** познавательно-исследовательский

**Предмет исследования:** яблоко.

## I. Этапы исследования

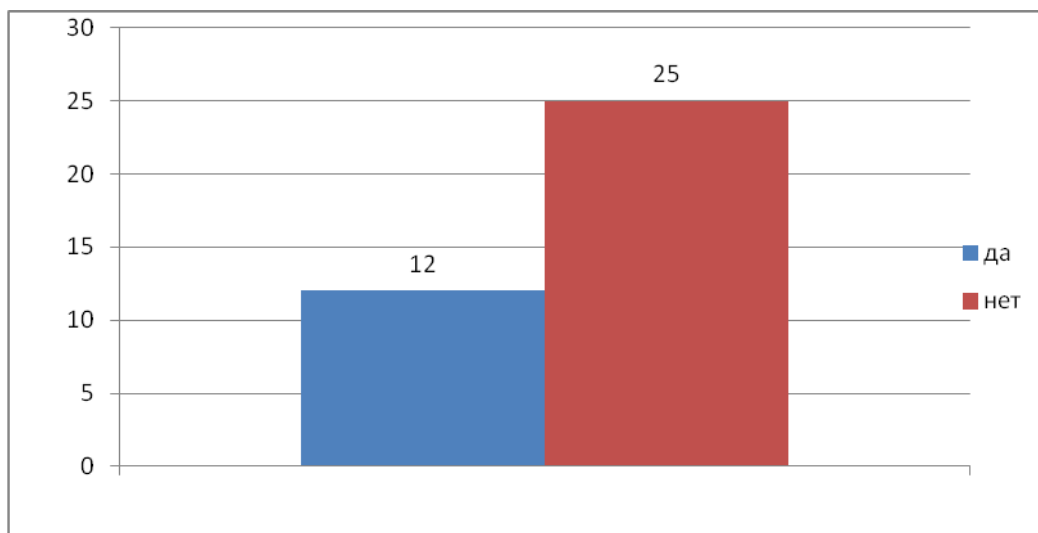
### Подготовительный этап:

- выбор темы исследования детьми;
- обсуждение с родителями воспитанников вопроса связанного с проектной и исследовательской деятельностью
- определение целей и задач проекта;
- информационные ресурсы: личные архивы родителей и сотрудников детского сада;
- просмотр энциклопедической литературы;
- просмотр м\ф «Мешок яблок»;
- беседа «Что такое яблоко? Как оно выглядит? История происхождения»;

### Проведение опроса у детей:

1. Что такое яблоко?
2. Знаете ли вы о пользе этого фрукта? (приложение 1), (рис.1)

Рисунок 1.



### **Основной (практический) этап:**

- Легенда о яблоке;
- Разучивание пальчиковой гимнастики «Фрукты», «Яблонька»;
- Рассматривание иллюстраций о яблоке, яблоне;
- НОД «Яблоко-помощник докторов»
- презентация «Родина яблока»;

### **Яблочная мастерская:**

- Пластилинография «Яблоко»;
- лепка «Яблоки на тарелке»;
- персональная выставка рисунков «Чудо-яблоко»;
- Книжки-раскраски «Яблочки», «Фрукты»;
- Фото - выставка «Наши открытия» (Электронная презентация)
- аппликация-коллаж «Яблоня здоровья»;
- совместное сочинение на тему «В стране яблок»;
- просмотр презентации «Полезные свойства яблок»;
- рассматривание энциклопедий;
- НОД «Яблоко – оно какое?»;
- Помощь медицинского работника, беседа «Полезные свойства яблока»;
- Помощь шеф-повара, беседа «Применение яблок в кулинарии»;
- Игра от шеф - повара «Угадай»;
- Знакомство с новым понятием «яблочная кожура»;
- Сюжетно-ролевая игра «Магазин фруктов», «Семья. Покупаем полезные продукты»
- Сюжетное рисование по сказке В. Г. Сутеева «Мешок яблок».

### **Яблочная библиотека:**

- Чтение сказки: «О серебряном блюдечке и наливном яблочке», «История одной яблоньки», «Сказка о молодильных яблоках»

- Чтение стихов о яблоках.
- Загадки про яблоко.
- Заучивание считалки «Пора яблоки нам собирать»
- Пословицы и поговорки о яблоках.
- Рассказ воспитателя «История яблока»

### **Эксперименты в «Яблочной лаборатории».**

#### *Опыты:*

- Беседа, о том, почему всем заболевшим приносят яблоки;
- НОД « Что из предметов тонет, почему?»
- Опыт «Яблоко и лимон – друзья».
- «Может ли звенеть яблоко»;
- Эксперимент «Содержание железа в яблоках»
- Дидактическое упражнение «Угадай на вкус»;

#### Опыты в домашней «Яблочной лаборатории»:

- исследование: «Сколько косточек в яблоке? »
- «Приготовление яблочного сока»;
- «Приготовление яблочного мороженого»
- «Приготовление яблочных конфет»
- «Чистим зубы яблоком»

#### Беседы с детьми:

- Беседа: «Полезные свойства яблочного сока»
- Беседа «Чем полезно яблоко»

#### Игровая деятельность «Яблочные фантазии»:

- Дидактические игры: «Яблочная мозаика», «Собери яблоко», «Яблочки», «Что лишнее», «Фруктовый урожай»

#### **Настольные игры:**

- лото - «Собираем урожай»,
- «Собирай-ка»;

-«Как зовут тебя, деревце»,

-«Дары природы», - «Живая природа»

**Хороводная игра:** «Яблочки мы ели», «Катилось яблоко», «Эх, яблочко».

**Подвижные игры:** «Хвалёное яблоко», «Ежик и яблоко», «Пронеси — не урони»

**Работа с родителями:**

- сбор информации родителями на тему «Полезные яблоки»,
- видеоролики «Интересные факты о яблоках»
- видеорецепты «Яблочная кулинария с мамой »
- «Пословицы о яблоках»;
- делимся опытом приготовления вкусного лекарства из яблок «Лечимся вкусно»;
- участие родителей в мини проекте «Ешь яблоки, будь здоров - занимайся спортом!»;
- Мастер-класс «Рисуем вместе с мамой «Яблоня здоровья»;
- Чаепитие «Яблочная долька» - угощение сладостями.

**Заключительный этап:**

- совместное мероприятие «Что? Где? Когда?» на тему проекта;
- выставка детских работ: лепка «Яблоки», коллективная аппликация «Яблоня здоровья», рисование по сказке «Мешок яблок», аппликация «Наливное яблочко»
- Театральная постановка сказки. «Мешок яблок» Владимира Сутеева
- Книга рецептов «Яблочная кулинария».
- Изготовление буклета для родителей «Яблоко-лекарь».
- Дегустация яблочных блюд «Яблочный фест»
- подведение итогов по реализации проекта.

## **II. Экспериментальная деятельность**

### **Опыт №1 «Тонет – не тонет».**

*Исследование:* опустили яблоко в воду. Но оно не утонуло, хотя дети пытались его опустить на дно.

*Вывод:* выяснили, что яблоко состоит из воздуха, которое выталкивает яблоко на поверхность воды.

### **Опыт №2 «Получаем яблочный сок».**

*Исследование:* для приготовления сока следует использовать плоды спелые, здоровые без признаков порчи. Очистили яблоки от кожуры и разделили на дольки. Завернули дольки в марлю и стали отжимать сок ручным прессом.

*Вывод:* чтобы получить натуральный сок, нужно яблоко очистить и воспользоваться ручным прессом или соковыжималкой.

### **Опыт №3 «Яблоко и лимон – друзья».**

*Исследование:* делим яблоко на 2 части. Выдавливаем сок лимона на 1 часть яблока, оставляем на время, вторая половинка остается без сока лимона. Наблюдаем за изменениями. Половинка, не обработанная соком лимона, стала коричневой. Обработанная половинка останется такой же свежей.

*Вывод:* под воздействием воздуха повреждённые клетки яблока приобретают коричневый цвет. Витамин С, содержащийся в лимоне, замедляет этот процесс.

### **Опыт №4. «Засекреченное послание».**

*Материалы и оборудование:* половинка яблока, ватка, спичка, чашка воды, лист бумаги.

*Ход проведения:* Выдавить сок яблока в чашку, добавить такое же количество воды. Обмакнуть ватную палочку в раствор яблочного сока и воды и написать что -нибудь на бумаге этой палочкой. Когда «чернила» высохнут, нагреем бумагу над включенной настольной лампой. На бумаге проявится невидимое слово.

*Вывод:* яблочный сок при нагревании приобретает желтый оттенок на бумаге, а еще надпись имеет очень приятный запах.

#### **Опыт №5 «Может ли звенеть яблоко»**

- Ребята как вы думаете, яблоко звенит? Я предложила проверить. Но сначала мы вместе вспомнили, что может звенеть (стакан колокольчик, погремушка). Дети, сами проверяли – стучали по нему, трясли в руках. Мы совместно определили, что яблоко не звенит.

*Вывод:* он беззвучный.

**Дидактическое упражнение: «Чудесный мешочек».** Чтобы лучше узнать яблоко, я предложила детям угадать на ощупь апельсин и яблоко. И выявить гладкая или шероховатая поверхность у этих фруктов. Я предложила им закрыть глаза, проводя поочередно рукой то по яблоку, то по апельсину, отгадать, что это за фрукт и назвать его. Тактильные ощущения позволяют ему мысленно сравнить различные поверхности и удивиться многообразию окружающей его природы. *Вывод:* поверхность яблока – гладкая.

#### **Опыт №6 «Определение яблочной кислоты в яблоках»**

Чтобы определить это, мы взяли лакмусовую бумагу и капнули на неё соком яблок, мы увидели, что лакмусовая бумажка окрашивается в другой цвет. *Вывод:* Чем ярче окраска, тем больше в яблоке яблочной кислоты, значит оно кислее на вкус.

## Заключение

В ходе нашей исследовательской работы мы:

- узнали, что такое яблоко;
- ознакомились с биологическим описанием этого фрукта;
- расширилось представление о том, что яблоко полезно для здоровья человека, поэтому, кто ест яблоки, тот почти никогда не болеет и долго живет;
- узнали много интересного про необычные свойства яблока, его применение в кулинарии, быту;
- провели индивидуальные мини – сообщения на темы: Какой опыт мне больше всего понравился: «Яблоко помощник», «Вкусная еда» и т.п;
- вместе с родителями узнали про удивительные свойства яблок;
- у детей сформировались такие умения как наблюдение и работа с материалом, умение применять свои знания на практике.

Познавательная ценность работы, заключается в том, что ребёнок познает объект в ходе практической деятельности с ним. Осуществляемые ребёнком практические действия выполняют познавательную, ориентировочную, исследовательскую функции. Формирует умения применять разные способы исследования. У ребенка появляется ценность к экспериментаторской деятельности. Развивает умения наблюдать, рассуждать и делать выводы. Воспитывает у детей дружеское отношение в коллективе в процессе совместной деятельности. Но самое главное, осуществляя проект, мы сближаем детей и родителей посредством поиска нужной информации и творческих работ.

## Список литературы

1. Дыбина О.В., Рахманова Н.П. Неизведанное рядом: Занимательные опыты и эксперименты для дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2005.-192 с.
2. Киселева Л.С. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ. [Текст] / Л.С.Киселева, Т.А. Данилина, Т.С. Лагода, М.Б.Зуйкова. – М.: АРКТИ, 2006. - 96 с.
3. Куликова В.Н. - "Яблоко - природный целитель. Издательство: АСТ, 2009 г.
4. Майер, А.А. Проекты во взаимодействии ДОУ и семьи. [Текст]/ А.А.Майер // Управление дошкольным образовательным учреждением. Научно-практический журнал. – 2008. № 3, - С. 8–12.
5. Организация экспериментальной деятельности дошкольников. /Под общ. ред. Прохоровой Л.Н.- М.: АРКТИ, 64 с.
6. Популярная энциклопедия для детей «Все обо всем» А.Ликум.
7. Интернет ресурсы:  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE>

**Мастер-класс «Рисуем вместе с мамой «Яблоня здоровья»**



## Экспериментальная деятельность в «Яблочной лаборатории».

### Опыт «Тонет – не тонет».



### Эксперимент «Содержание железа в яблоках».



## Помощь медицинского работника, беседа «Полезные свойства яблок».



## Книга рецептов «Яблочная кулинария».



## «Яблочная мастерская»



## Сюжетное рисование по сказке В. Г. Сутеева «Мешок яблок».



## «Яблочные конфеты»



## Театральная постановка сказки. «Мешок яблок» Владимира Сутеева



## Игровая деятельность «Яблочные фантазии»



## Дегустация «Яблочный фест»

