Филиал Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Радуга» п.Агириш»

ПРОЕКТ

***«Всеми любимые конфеты»***

для детей среднего дошкольного возраста

Выполнила: воспитатель

Борисенко А.В.

пгт. Агириш 2025г.

**Тип проекта**: познавательно – творческий, краткосрочный, групповой.

**Участники проекта:** дети средней группы комбинированной направленности, воспитатели, родители, учитель – логопед, медицинская сестра.

**Сроки проведения**: 07.03.2025-14.03.2025г.

**Актуальность:** Практически все дети в мире любят сладкое. Сейчас представить нашу жизнь без конфет очень сложно. Конфетами угощают, поощряют, и, наоборот, оставляют без них в качестве наказания. Самые любимые детские праздники - Новый год и День рождения - не обходятся без конфет.

Однако всё чаще мы слышим, о том, что конфеты вредны для здоровья.

Чтобы разобраться в данном вопросе и выяснить, когда человек впервые начал лакомиться конфетами, какие конфеты бывают, кто придумывает фантики, где и кто их изготавливает, насколько они полезны и вредны, можно ли приготовить конфеты самим, и что полезнее: домашние конфеты или фабричные, было решено провести проект «Всеми любимые конфеты».

# Цель: Расширение знаний детей о конфетах, приносимой ими пользе и вреде.

**Задачи**:

* Собрать необходимую информацию о конфетах.
* Выявить положительные и отрицательные стороны употребления конфет. Воспитывать у детей опасение к чрезмерному потреблению сладостей, бережное отношение к своему здоровью.
* Познакомить с профессиями: кондитера, упаковщика, дизайнера, стоматолога. Воспитывать уважение к труду взрослых.
* Развивать любознательность, речевую и познавательную активность детей, творчество.

**Реализация проекта**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Деятельность педагога** | **Формы работы с детьми** | | **РППС** | | **Взаимодействие с родителями** |
| ***Информационно аналитический*** | | | | | | |
| 07.03.25-10.03.25 | 1.Сбор информации об истории появления конфет.  2.Подборка познавательной и художественной литературы по данной теме.  3.Подборка иллюстраций для оформления «говорящей стены» и приемной.  4.Сбор различного материала для творчества (упаковочная бумага, соленое тесто, фантики, деревянные палочки, воздушный пластилин, веревочки, ленточки, мешочки, коробки, силиконовая формочка, втулки от туалетной бумаги и т.д.) | Беседы:  *«Что мы знаем про конфеты?» (приложение №2);*  *«Все ли продукты, используемые в изготовлении конфет, полезны?».*      Чтение познавательной и художественной литературы по теме.  Рассматривание альбомов и иллюстраций. | Информация с куаркодами *«Виды конфет».*  Познавательная и художественная литература по теме.  Иллюстрации на тему «Виды конфет», «На приеме у стоматолога», «Что случится, если есть много конфет».  Оформление говорящего потолка и пола. | | Анкета для родителей: «*Поговорим о конфетах».*  *(приложение №1)*  Поход с ребенком в магазин с целью, рассмотреть какие, конфеты есть в магазине.  Просмотр полезных рецептов конфет в интернете. | |
|  | ***Организационно-практический этап*** | | | | | |
| 11.03.25-14.03.25 | 1.Подборка дидактических игр по теме.  2.Проведение опытно – экспериментальной деятельности -  способствовать  умению делать самостоятельно предположения и выводы из собственного опыта.  3.Подготовкпбесед:  *«Из чего делают конфеты»,*  *«Все ли продукты, используемые в изготовлении конфет, полезны?».*  4.Подбор рецепта и ингредиентов для изготовления полезных конфет своими руками  5. Беседа о работе упаковщика.  6. Беседа о профессии дизайнера (оформление упаковок, фантиков, баночек)  7. Беседа о профессии стоматолога | Д/игры: «Найди две одинаковые конфеты», «Соотнеси цифру с количеством конфет»,  «Разложи конфеты по вазочкам», Упакуй конфеты правильно», «Накорми колобка», «Найди конфеты такой же формы»  Опытно-экспериментальная деятельность:  *«Угадай, какая конфета менее вредна»,*  *«Определи с каким вкусом конфета», «Почему из сухого песка нельзя сделать конфету».*  Чтение художественных произведений: Н.Носов «Леденец», С.Михалков «Праздник непослушания», Г.Остер «Вредные советы»,  Ирина Ханум *«Волшебные конфеты»; «Сказка про конфетку-эгоистку».* Дыхательная гимнастика с использованием поделок из фольги и фантиков,  Мастер-класс для детей «Однажды на конфетной фабрике «Сластена» ...»  С/р игра «Упаковочный цех»  Творческая мастерская «Мы на месте не сидим, всё творим да мастерим!»  С/р игра «У стоматолога на приеме» | | Организация и оснащение РППС данными играми.  Конфеты разного вкуса и запаха  Материал для экспериментов (стаканчики, ложки, вода, картинки с фруктами, контейнеры с песком и т.д.)  Художественная литература по теме. Поделки из фольги и фантиков.  Посуда для приготовления, спецодежда, продукты (орехи, финики, курага, чернослив, какао, кунжут)  Организация пространства, упаковочный материал, подбор атрибутов (камушки, пуговицы, конфеты из соленого теста и т.д.)  Организация пространства (различный материал для творчества: пластилин, гуашь, кисти, ножницы, клей, бумага, картон, бросовый материал, соленое тесто, красители и т.д.)  Организация пространства, подбор атрибутов. | | Предложить дома поиграть в данные игры для закрепления.  Информационный стенд:  Консультации для родителей:  *«О пользе и вреде сладостей»,*  *«Выводы учёных о сахаре»*  Памятка:  *«Как ухаживать за зубами, чтобы они оставались здоровыми»*  Приобретение перчаток кондитерских, шапочек, силиконовой формочки.  Оказание посильной помощи в оснащении РППС  Оказание посильной помощи в оснащении РППС  Оказание посильной помощи в оснащении РППС |
|  | **Заключительный этап** | | | | | |
| 14.03.25 | Монтаж видеоролика о проекте. | Изготовление в домашних условиях совместно с родителями мини-торта из конфет | | РППС оснащена работами, продуктами деятельности детей, родителей и педагогов: с/р игры «Кондитерский магазин», «Встречаем гостей», «Стоматология» ит.д. | | Изготовление в домашних условиях совместно с ребенком мини-торта из конфет, оформление выставки. |

**Ожидаемые результаты:**

* Дети узнали историю создания конфет, их способы производства.
* Научились применять бросовый материал для изготовления аппликаций и поделок.
* Стали бережно относиться к своему здоровью.
* Познакомились с профессиями (упаковщик, дизайнер, стоматолог) и попробовали себя в роли кондитера.
* У родителей сформировались партнерские отношения с педагогами.

**Заключение**

Основываясь на результатах проекта, дети узнали, что **конфеты** приносят нам радость, и если человек будет употреблять сладости, то он сможет избежать некоторых заболеваний, а если злоупотреблять, то **навредит своему организму.**

**Список литературы:**

1.Кочкина Н.А. Метод проектов в дошкольном образовании. Методическое пособие. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2012.

2.Деркунская В.А. Проектная деятельность дошкольников. Учебно – методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2012.

3.Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Проектная деятельность дошкольников. – М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.

***ПРИЛОЖЕНИЕ***

**Приложение № 1**

Анкета для родителей «*Поговорим о конфетах».*

* 1. Как Вы относитесь к сладостям?
* Очень люблю
* Равнодушен
* Не люблю
  1. Как часто употребляет конфеты Ваш ребенок?
* Несколько раз в день
* Ежедневно
* Один раз в неделю
  1. Какие конфеты больше всего любит Ваш ребёнок?
  2. Что Вы знаете о пользе и вреде конфет?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Спасибо!*

**Приложение № 2**

**Консультация для родителей**

***«Выводы учёных о сахаре»***

           Сахар способствует выработке «гормона счастья» (серотонина). Но всё хорошо в меру, а если любовь к сладкому становится пристрастием, она может привести к серьёзным проблемам со здоровьем.

Именно поэтому учёные, определив, что чрезмерное употребление сладкого чревато побочными эффектами, забили тревогу, предупреждая сладкоежек. По мнению исследователей, им грозит опасность для мозга.

Бытует мнение, что сладкое полезно для мозгов. Однако испанские специалисты утверждают, что сахар пагубно влияет на мозг человека.

Редкую наследственную болезнь - синдром Лафора ученые исследовали в опытах с мышами. При этом заболевании развиваются эпилептические припадки в результате того, что гликоген скапливается в клетках мозга, также могут возникнуть слабоумие и двигательные нарушения. Для того чтобы гликоген не «оседал» на клетках головного мозга, в человеческом организме вырабатывается 2 вида особого белка, за производство каждого отвечает свой определенный ген. Вот именно в случае повреждения даже одного из этих генов и развивается синдром Лафора.

Ученые из Калифорнийского государственного университета в процессе научных исследований сделали интересные выводы. Они провели исследования в 9 колониях и 803 школах-интернатах для несовершеннолетних, где из рациона питания детей исключили сахар и сладости, заменив его фруктами и овощами.

Результаты эксперимента превзошли все ожидания: через год оценки детей (по пятибалльной шкале) выросли в среднем на 1 балл, а 50% всех детей с задержкой умственного развития были признаны здоровыми.

Многие люди в поисках замены сахара начинают употреблять его заменители, потому как они менее калорийные и по вкусу незначительно отличаются от оригинала.

Познакомьтесь с самыми распространенными заменителями сахара – это сорбит, ксилит, сахарин, сукламат и аспартам.

Только эти, полезные на первый взгляд, вещества совсем не безопасны. К примеру, сахарин, который выпускается в виде таблеток по 40 мг, в больших дозах этот заменитель может способствовать развитию раковых опухолей, именно поэтому в день его рекомендуется употреблять не более 4 таблеток. А к побочным эффектам сукламата и аспартама относят аллергию. Сорбит и ксилит обладают послабляющим и желчегонным действиями.

Не так давно британские ученые установили, что заменитель сахара - сорбит (E420) - может стать причиной расстройства кишечника, болей в животе и диареи. Полезно знать, что при производстве жевательных резинок он используется в особенно больших количествах, а также является ингредиентом некоторых зубных паст.

Как же быть, если совсем отказаться от сладкого невозможно? Основное правило – умеренность во всем! Потому, как все эти страшные последствия могут возникнуть лишь вследствие злоупотребления продуктами, содержащими сахар.

Но если вы все же решили ограничить себя в потреблении сладкого, следуйте советам диетологов:

•        замените сахар медом и сухофруктами;

•        постарайтесь пить чай и кофе без сахара, и заменить сладкие газированные напитки минеральной водой;

•        сократите потребление глюкозы и пользуйтесь «природными» подсластителями: фруктозой или лактулозой (они содержатся во фруктах в больших количествах).

Сладости губительны для мозга. Особые опасения вызывает у специалистов возможное пагубное влияние сладостей на мозг человека. Испанские специалисты утверждают: сахар отрицательно воздействует на мозг. Ученые изучили на мышах редкую наследственную болезнь — синдром Лафора. При этом заболевании гликоген начинает откладываться в клетках мозга. В результате развиваются эпилептические припадки, двигательные нарушения и слабоумие. Чтобы в клетках головного мозга не «откладывался» гликоген, в организме вырабатывается 2 вида особого белка. За каждый из этих белков отвечает определенный ген. В случае повреждения одного из генов и развивается синдром Лафора. Сахар и умственные способности К интересным выводам в ходе исследования пришли и ученые из Калифорнийского государственного университета.

Ими были проведены испытания в 803 школах-интернатах и 9 колониях для несовершеннолетних. Из рациона питания этих детей изъяли сахар и сладости, и заменили их овощами и фруктами. Результаты оказались поразительными: оценки детей выросли в среднем на 1 балл по 5-бальной системе, а 50% всех умственно отсталых детей были признаны здоровыми. Продолжительность жизни сокращается Плюсами и минусами сахара для здоровья заинтересовались и ученые из Германии. Они установили, что глюкоза способна значительно сократить жизнь человека – в среднем на 25% (это эквивалентно примерно 15 годам жизни человека). Позднее выводы немецких  ученых были подтверждены американскими исследователями из Института биологических исследований Салка в Калифорнии.

Опасность для беременных Еще одна опасность, связанная с потреблением сладостей: избыток углеводов в питании беременных женщин может спровоцировать аллергические реакции у детей и увеличить риск развития у них заболеваний нервной системы.

Некоторые люди в поисках наилучшей альтернативы сахару начинают употреблять его заменители – они не такие калорийные, а по вкусовым качествам мало отличаются от «оригинала». К одним из самых распространенных заменителей сахара относятся: сахарин, сукламат, аспартам, ксилит и сорбит. Однако и эти вещества могут нанести вред здоровью, если не соблюдать меру. Например, сахарин (выпускается в виде таблеток по 40 мг) в больших дозах может способствовать образованию злокачественных опухолей – его рекомендуется употреблять не более 4 таблеток в день. К побочным действия сукламата и аспартама относится аллергия, а ксилит и сорбит обладают желчегонным и послабляющим действиями.

**Разнообразие сладостей**

Если же вы неисправимая сладкоежка, то выбирайте из двух зол меньшее, то есть переходите на наименее вредные сладости, например:

Мёд. В 100г этого продукта содержится суточная норма железа, магния и марганца. Смело переходите на мёд, если у вас, конечно, нет аллергии на продукты пчеловодства. Мед не только обладает антимикробными свойствами, он также незаменим при простудах, бессоннице и даже запорах.

Калорийность (в 100г) – 320 ккал.

Мармелад. Оказывается, необыкновенно полезен пектин, которым богат мармелад, так как способен выводить из организма токсины, а также радионуклиды и соли тяжелых металлов, мармелад помогает очистить организм от «плохого холестерина».

Калорийность (в 100г) – 290 ккал.

Сухофрукты. Они богаты не только клетчаткой (особенно урюк и финики), но и железом, а также магнием – веществами полезными для правильной работы сердца, желудочно-кишечного тракта и сосудов.

Калорийность (в 100г) – 240 - 270 ккал.

Зефир. Он хоть и является далеко не самым полезным десертом, но все же принесет меньше вреда, чем конфеты и пирожные. Зефир содержит большое количество белка, железо и фосфор.

Калорийность (в 100г) – 300 ккал.

Будьте бдительны в борьбе за здоровье и помните о правиле «золотой середины».

         Если есть много сладких продуктов, развивается кариес. Дело все в том, что в большинстве сладких продуктов находиться сахароза, которая при попадании в ротовую полость образует молочную кислоту, за счет чего повышается кислотность среды в полости рта. Если, например, ребенок съест конфетку сразу после еды, то оставшийся после приема пищи налет на эмали зубов будет исполнять роль «щита», препятствующего разрушительному воздействию сахаров. Но если ребенок съест сладкое за час до еды или через 2 часа после приема пищи, то в это время эмаль зубов остается неприкрытой, поэтому детским зубам даже с самой хорошей наследственностью грозит кариес.

В таком случае вам срочно следует обратиться в детскую стоматологию. Сладости поднимают настроение, но только в процессе употребления. Иногда просто невозможно отказать себе в удовольствии полакомиться чем-нибудь вкусненьким. Однако во всем нужно знать меру – ведь помимо испорченных зубов и фигуры сладкоежек ожидают еще масса проблем со здоровьем. Конечно, без сладкого лакомства обойтись нельзя – в нем содержатся углеводы, жизненно необходимые для правильной работы организма. Наши клетки всецело зависят от регулярного поступления в организм углеводов, ведь они обеспечивают энергетический подъем. Помимо этого, сахар способствует выработке серотонина – «гормона счастья». Но если любовь к сладкому превращается в пристрастие, могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем. За последнее время ученым выявили много нового о вреде сладких продуктов:

Самое главное правило – знать меру! Ведь все эти страшные последствия возникают только в случае злоупотребления сладкими продуктами. Если вы сладкоежка: — замените сахар медом и сухофруктами — ограничьте потребление глюкозы и перейдите на «природные» подсластители: фруктозу или лактулозу (они в больших количествах содержатся во фруктах) — старайтесь пить чай без сахара, а вместо сладких газированных напитков употребляйте минеральную воду. Контроль за весом вовсе не подразумевает категорического отказа от сладкого. Кое-что можно даже худеющим. Например, сухофрукты, домашнюю пастилу, мармелад и варенье. Они содержат все те же легкоусвояемые углеводы, но менее калорийны, чем бисквитные пирожные, сдоба и торты, потому что в них нет жиров. Крем из масла куда опаснее для фигуры, чем сахарная глазурь или самое сладкое варенье. Сухофрукты и пастила к тому же содержат клетчатку. С ней худеющим полезно дружить, потому что она не дает усваиваться простому сахару.

Хороший способ «обезопасить» десерт – съесть перед ним пару столовых ложек сухих отрубей. Не покупайтесь на фруктовые тортики, которые производители позиционируют как низкокалорийные – ничего диетического в них нет. Что касается шоколада, то время от времени потакать своим прихотям таким образом диетологи разрешают. Но только если кусочек вы отламываете от шоколадки с высоким содержанием какао-бобов, а не молочной или белой. Читайте этикетку: такой шоколад должен содержать не менее 70 процентов какао.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: ЕШЬ СЛАДКОЕ ДО 14-00

После двух часов дня не только сладкое, но и все углеводы типа каш и макарон не перерабатываются, и уходят в формирование жирового запаса. Поэтому, если хотите полакомиться – сделайте  это до обеда.

Кстати, ученые доказали, что любое сладкое, съеденное в 7-8 утра, полностью перерабатывает организмом и вообще не откладываются в жир. Чем не отличный повод встать пораньше?

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: НЕ ЗАПИВАЙТЕ СЛАДКОЕ ЧАЕМ

А лучше – вообще не имейте привычки пить чай с чем-то. Этому есть три очень важные причины.

Во-первых, запивая сладкое чаем, вы разбавляете его приторный вкус

Во-вторых, горячий чай притупляет истинный вкус шоколада и делает его просто чем-то приторным во рту. Никакого удовольствия.

И в-третьих, жидкость, которая отправляет вместе с едой в организм, разбавляет желудочный сок и существенно замедляет процесс пищеварения. Как результат – в вас сохраняется больше калорий и, соответственно, килограммов .

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: НЕ КОРИТЕ СЕБЯ ЗА СЛАБОСТИ

Что бы ни произошло, и сколько зефира вы бы ни съели, не вздумайте корить себя за то, что съели сладость и потолстели.

**Приложение № 3**

**Эксперимент № 1**

**«Угадай, какая конфета менее вредна?»**

Для эксперимента мы взяли несколько видов конфет: леденцы, карамель, шоколадные.

Положили каждую конфету в стакан с водой и мешали ложкой.

**Вывод:**

После этого эксперимента, мы сделали вывод, что дольше всего растворяется леденец, а это значит, что он — наиболее вредный для зубов. Менее вредной оказалась шоколадная конфета.

**Эксперимент № 2**

**«Определи с каким вкусом конфета?»**

Детям предлагают съесть конфету и выбрать из предложенных изображений фруктов, со вкусом чего была их конфета.

**Вывод:**

С помощью органа чувств (вкуса) мы можем определить вкус конфеты.