

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1329»
ДОШКОЛЬНЫЙ КОРПУС №1**

**ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ТЕМА «ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ №11 ГБОУ «ШКОЛА № 1329»
ДОШКОЛЬНЫЙ КОРПУС №1**

**Полезные
продукты**



**Вредные
продукты**



**Подготовила воспитатель:
Быкова София Владимировна**

В дошкольном возрасте в детях кипит любознательность, жажда открытий, появляется большое количество вопросов от «почемучек», везде и во всем они стремятся к самостоятельности. На занятиях в детском саду воспитатель учитывает все эти возрастные особенности и создает новые отношения сотрудничества. Расширение кругозора, развитие мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение, выводы), усвоение знаний о предметах окружающего мира, их качествах и свойствах должно осуществляться через формирование опытно-экспериментальных навыков.



ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ТЕМА «ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»

В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ №11 ГБОУ «ШКОЛА № 1329»

ДОШКОЛЬНЫЙ КОРПУС №1

ЦЕЛЬ: Пропаганда здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ

Формировать представление дошкольников о пользе и вреде продуктов питания

Развивать умения выбирать только полезные продукты

Воспитывать у детей культуру питания, ответственное отношение к своему здоровью

ЭКСПЕРИМЕНТ №1

ДЛЯ ДАННОГО ЭКСПЕРИМЕНТА МЫ ВЗЯЛИ: 2 ПРОЗРАЧНЫХ ЕМКОСТИ, 2 БЕЛЫХ СЫРЫХ ЯЙЦА, ВОДУ И ГАЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК «КОКА-КОЛУ».

ЧТОБЫ ОПЫТ БЫЛ БОЛЕЕ ТОЧНЫМ, В ОДНУ ЕМКОСТЬ НАЛИЛИ ВОДУ, А В ДРУГУЮ «КОКА-КОЛУ».

В ОБА СТАКАНА ПОЛОЖИЛИ ПО ОДНОМУ ЯЙЦУ, (ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА ПОХОЖА НА НАШИ ЗУБЫ, В КОТОРОЙ НАХОДИТСЯ КАЛЬЦИЙ).

ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ЯЙЦО, ОПУЩЕННОЕ В «КОКА-КОЛУ» ПОТЕМНЕЛО, ОКРАСИЛОСЬ В КОРИЧНЕВЫЙ ЦВЕТ, СТАЛО ХРУПКИМ, В НЕКОТОРЫХ МЕСТАХ ТРЕСНУЛО.

А ЯЙЦО, НАХОДЯЩЕЕСЯ В ВОДЕ, НЕ ИЗМЕНИЛОСЬ.

ВЫВОД: В «КОКА-КОЛЕ» СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА, КРАСИТЕЛЕЙ, КОФЕИНА, КОТОРЫЕ ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮТ НЕ ТОЛЬКО НА ПРОЧНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ, НО И ВСЕГО ОРГАНИЗМА.



ЭКСПЕРИМЕНТ №2

ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ МЫ ВЗЯЛИ БЕЛУЮ СТОЛОВУЮ САЛФЕТКУ И ПОЛОЖИЛИ НА НЕЁ ЧИПСЫ, ЗАТЕМ СЛОЖИЛИ ЕЁ ПОПОЛАМ И СЛЕГКА ПРИЖАЛИ ИХ.

ЧТО ЖЕ ПРОИЗОШЛО С САЛФЕТКОЙ?

ОНА ПОКРЫЛАСЬ ЖИРНЫМИ ПЯТНАМИ С ЖЁЛТЫМ ОТТЕНКОМ.

ВЫВОД: ЧИПСЫ СОДЕРЖАТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИРА, А ЖЁЛТЫЙ ЦВЕТ - ЭТО КРАСИТЕЛИ, ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.





ЭКСПЕРИМЕНТ №3

ДЛЯ ДАННОГО ЭКСПЕРИМЕНТА НАМ ПОНАДОБИЛИСЬ: 2 СТАКАНА С ТЕПЛОЙ ВОДОЙ, 2 ЛОЖКИ, КАРТОФЕЛЬ ФРИ.

ДЕТИ ОПУСТИЛИ НЕСКОЛЬКО ЛОМТИКОВ КАРТОФЕЛЯ В ТЕПЛУЮ ВОДУ И РАЗМЕШАЛИ ЛОЖКАМИ.

ЧТО ОНИ УВИДЕЛИ?

ВОДА В СТАКАНАХ СТАЛА ЖИРНОЙ И МУТНОЙ.

ВЫВОД: КАРТОФЕЛЬ ФРИ ПРОДУКТ ЖИРНЫЙ, ТЯЖЕЛЫЙ ДЛЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ, СОДЕРЖИТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ И КАНЦЕРОГЕННЫХ ВЕЩЕСТВ. ЧАСТОЕ ЕГО УПОТРЕБЛЕНИЕ ПРИВОДИТ К ПОЯВЛЕНИЮ БОЛЕЙ В ЖИВОТЕ, ГАСТРИТУ, ОЖИРЕНИЮ, РАЗВИТИЮ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.





ЭКСПЕРИМЕНТ №4

ДЕТИ РАЗЛОЖИЛИ КОНФЕТЫ «СКИТЛС» НА ПЛОСКОЙ ТАРЕЛКЕ ПО КРУГУ И НАЛИЛИ ТЕПЛУЮ ВОДУ.

ПРАКТИЧЕСКИ СРАЗУ ВОДА ОКРАСИЛАСЬ РАЗНЫМИ ЦВЕТАМИ, «ЭФФЕКТ РАДУГИ».

ВЫВОД: ЯРКИЕ, КРАСОЧНЫЕ КОНФЕТЫ СОДЕРЖАТ РЕЗКИЙ ПИЩЕВОЙ КРАСИТЕЛЬ, КОТОРЫЙ ОКРАСИЛ ВОДУ.

ТОЖЕ САМОЕ ПРОИСХОДИТ С НАШИМ ЖЕЛУДКОМ.

А ЕЩЁ ЭТОТ КРАСИТЕЛЬ СИЛЬНЫЙ АЛЛЕРГЕН, ВЫЗЫВАЕТ ОТДЫШКУ, АСТМУ, ПОТЕРЮ СОЗНАНИЯ.





В КОНЦЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКИ СДЕЛАЛИ ВЫВОДЫ О ТОМ, ЧТО НЕ ВСЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ УПОТРЕБЛЯЕТ ЧЕЛОВЕК ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ИХ НАЗЫВАЮТ ВРЕДНЫМИ ПРОДУКТАМИ. В НИХ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ХИМИЧЕСКИХ ДОБАВОК, КРАСИТЕЛЕЙ, ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, СОЛИ, САХАРА, КРАХМАЛА, ЖИРА, КОНСЕРВАНТОВ.

ЭТО ЧИПСЫ, СУХАРИКИ, ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ, ФАСТ - ФУД, КАРТОФЕЛЬ ФРИ, «ЧУПА-ЧУПС», ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ МАРМЕЛАД, ПИЦЦА, И.Т.Д.

ЕСЛИ ЖЕ РЕБЯТА ХОТЯТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ, ЭНЕРГИЧНЫМИ, БОДРЫМИ, СИЛЬНЫМИ, КРАСИВЫМИ И ВЫНОСЛИВЫМИ, НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНУЮ ИЛИ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ.

К ПОЛЕЗНЫМ ПРОДУКТАМ ОТНОСЯТСЯ: (МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, КРУПЫ, ОВОЩИ, ФРУКТЫ, РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И.Т.Д.), В КОТОРЫХ МНОГО ВИТАМИНОВ, МИКРОЭЛЕМЕНТОВ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ).

ЗАТЕМ ДЕТЯМ БЫЛ ЗАДАН ВОПРОС:

«А ГДЕ ГОТОВЯТ САМУЮ ВКУСНУЮ И ПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ?».

ВСЕ ЕДИНОГЛАСНО ОТВЕТИЛИ, ЧТО В ДЕТСКОМ САДУ.

И ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТАК, ПОСМОТРИТЕ, КАКОЕ РАЗНООБРАЗНОЕ У НАС МЕНЮ. ОНО СТРОИТСЯ НА ОСНОВЕ 3 БАЗОВЫХ ПРИНЦИПОВ:

(ДИЕТОЛОГИЧЕСКИЙ, ЭСТЕТИЧЕСКИЙ, ПРИНЦИП РЕГУЛЯРНОСТИ).

РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ СанПиН И РЕКОМЕНДАЦИЙ «НОВОСИБИРСКОГО НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ИНСТИТУТА ГИГИЕНЫ И ПИТАНИЯ».

С КАКИМ АППЕТИТОМ КУШАЮТ ДАЖЕ САМЫЕ «МАЛЕНЬКИЕ ПРИВЕРЕДЫ».





**ПРЕЗЕНТАЦИЯ, КОТОРАЯ БЫЛА ПОКАЗАНА ДЕТЯМ ПОСЛЕ
ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТАНИ И ВАНИ В СТРАНЕ ПРОДУКТОВ»**

