

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский ясли-сад «Улыбка» Шипуновского района Алтайского края
658390. Россия Алтайский край Шипуновский район с. Шипуново, ул. Мамонтова, 107
Телефон: 21-7-50 e-mail: Logachevaelena@mail.ru

«Правильное питание - залог здоровья»

(развлечение по опытно-экспериментальной деятельности
с использованием ИКТ
для детей старшего дошкольного возраста)



Составитель:
Костина Е.А. - воспитатель



Слайд № 1 «Заставка»

Цель: Формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- 1) помочь участникам образовательного процесса понять, что здоровье зависит от правильного питания;
- 2) формировать представления детей о пользе и вреде продуктов питания, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно;
- 3) учить делать умозаключения, строить гипотезы, выстраивать причинно-следственные связи;
- 4) продолжать закреплять навыки проведения опытов.
- 5) развивать умение самостоятельно делать выводы на основе практического опыта;
- 6) способствовать формированию мыслительных операций, развитию речи, умению аргументировать свои высказывания.
- 7) воспитывать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему питанию;
- 8) воспитывать аккуратность при работе с жидкостями.

Материалы и оборудование: презентация, оборудование для опытов и экспериментов.

Ребята проходят за столы.

Воспитатель:

-Ребята! Я очень рада видеть вас сегодня такими здоровыми и красивыми!

-Кто-то нам звонит.

Слайд № 2 (Входящий звонок по скайпу)

Слайд 3 (Видео письмо Карлсона из больницы)

«Здравствуйте, друзья! Обращаюсь к вам из больницы. У меня ухудшилось здоровье, хотя я и мужчина в полном расцвете сил. У меня болит голова, все тело вялое. Доктор говорит, что для того, чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Но я же и так хорошо питаюсь: на завтрак съел пачку чипсов и запил кока-колой. На обед выбрал сосиски с лимонадом и снова чипсы. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров! Прав ли я?».

Слайд № 4 (Знак вопроса)

Воспитатель:

-Ребята, а как вы думаете. Употребляя в пищу такую еду, Карлсон выздоровеет?

- А в обычной жизни, такое может произойти? Что же случается, если мы неправильно питаемся, вам интересно узнать?

-Предлагаю проверить это опытно-экспериментальным путем. Помогут нам в этом инструменты нашей лаборатории, а так же ваши знания и умения, смекалка и догадка.

-Итак. Наш кулинарно-ученый совет объявляю открытым!

Наши исследования будут направлены на изучение достоверной информации о продуктах питания.

-Ребята, вот скажите, кто из вас тоже, как Карлсон, любит чипсы?



- А вы слышали, что чипсы очень вредны для здоровья? Говорят, в них очень много соли и масла, которые в больших количествах очень опасны для здоровья человека.
- Вы верите в это? Проверим?
- Первый объект исследования – чипсы.

Слайд № 5 (Карточка чипсы)

-Для опыта мы взяли пачку чипсов «Lay`s».

Опыт № 1 «Масло в чипсах»

- Попрошу Тимофея Г., Дашу В., Дашу Ш. подойти к столу. Нужно положить чипсы на бумагу и согнуть его пополам, раздавив его на сгибе бумаги. Теперь уберите кусочки чипсов в пустой стакан и посмотрите бумагу на свет. Что вы видите?

(бумага покрылась жирными пятнами).

- Чем это можно объяснить? *(чипсы жирные, содержат много масла).*

- Много масла полезно или вредно для организма?

- Результат исследования поместим на доску!

Слайд № 6 (Сколько масла содержится в чипсах)

Опыт № 2 «Соль в чипсах»

- Ваши раскрошенные чипсы, которые находятся в стакане, Ульяна, залей обычной водой.

- Какие свойства воды мы с вами знаем? *(она не имеет запаха, бесцветная, не имеет вкуса.)*

Пусть она немного постоит, садись на свое место, а я тем временем предлагаю вам посмотреть видео - ролик.

Слайд № 7 Видео «Чипсы горят».

Слайд № 8 (Карточка чипсы)

- Ну что ж, мы лишний раз убедились в том, что чипсы содержат так много масла и жиров, что легко воспламеняются.

- Ребята, настало время попробовать, или еще говорят - «*продегустировать*» воду.

Ульяна, Саша Ж., Захар, подойдите к столу. Возьмите ложечки и попробуйте воду.

- Что вы ощущаете? Какая вода стала на вкус? *(солёная)*

- Какой вывод мы можем сделать? *(в чипсах много соли)*

- Как вы думаете, употреблять много соли полезно или вредно для нашего организма? *(вредно)*

Слайд № 9 (Сколько соли содержится в чипсах)

- Итак, что мы доказали, проведя опыты? *(в чипсах много соли и масла)*



Слайд № 10 (вывод, что содержат чипсы)

-Ребята, что же мы можем, в целом, сказать о чипсах? (*ЧИПСЫ – вредны для нашего организма*)

-Верно, чипсы - вредный продукт питания!

Слайд № 11 (Чипсы вредный продукт питания)

-А сейчас я вам предлагаю поиграть в игру.

Дети ходят по кругу под музыку в центре корзина с продуктами. Как музыка заканчивается, должны взять только полезное или наоборот. (Если что-то взяли неправильно, должны объяснить, почему этот продукт вреден.)

Слайд № 12 (Игра по типу физ. минутки.)

Слайд № 13 (Знак вопроса)

-Я приглашаю вас за столы, займите свои места.

-Уважаемые ученые! С исследуемым продуктом мы разобрались.

-У меня к вам вопрос: «Как же среди такого разнообразия напитков в магазине выбрать полезные?»

-На столе у вас находятся наиболее распространенные напитки для детей (сок, молоко, газированный напиток –«Кока-кола»)

-Я предлагаю вам опытным путем узнать их пользу или вред. Приступаем?

Слайд № 14 (сок, молоко, кола)

Эксперимент № 1 «Опасность для зубов»

-Проведем первый эксперимент.

Для этого мы возьмем скорлупу куриного яйца. По своему составу она похожа с нашими зубами, так как содержит кальций.

- **Алена, Тимофей Г., Ангелина**, подойдите к столу.

- Предлагаю ребятам поместить скорлупу с «Кока-колой», с молоком и соком.

-На некоторое время мы оставим эти стаканы, займемся следующим экспериментом.

-Ребята пройдите на свои места. Позже мы с вами проверим, что стало со скорлупой.

- **Саша С., Марина, Ира**, подойдите к столу.

Эксперимент № 2 «Чайный налет»

-Вы все знаете, что от чая на кружке остается налет. Вот кружка из-под чая, утром я заварила чай. Попробуем отмыть ее водой.

-Возьми, **Саша С.**, чашку и ополосни ее водой. Налет исчез? (*Нет*)

-А теперь, предлагаю вам проверить, как влияет на налет каждый из наших напитков.



-Ребята, налейте в кружки с чайным налетом свои напитки так, чтобы жидкость закрывала полосу от чая. Эти стаканы мы тоже оставим на некоторое время.

-Пройдите, на свои места.

-А результаты следующего эксперимента мы сможем наблюдать сразу же.

- **Саша Ж., Ульяна, Даша Ш.**, подойдите к столу.

Эксперимент № 3 «Соседство»

-Нам снова понадобится небольшое количество ваших напитков в стакане. возьмите обычные конфеты «Ментос», погрузите в стаканы с соком, молоком и газировкой.

-Ребята, что же произошло?

(«Кока-кола» высоким пенным фонтаном брызнула в разные стороны, молоко окрасилось, сок – не брызнул и окрасился)

- Ребята, проходите на свои места.

-Да, с некоторыми продуктами напитки не совместимы и получается реакция, похожая на маленький взрыв. Только представьте, что этот взрыв может произойти в вашем желудке!

Слайд № 15 (Взрыв «ментос» в газировке)

-А сейчас настало время оценить результаты предыдущих двух опытов.

- **Алена, Тимофей Г., Ангелина**, выходите к столу.

-Что случилось со скорлупой?

(Наблюдения первого эксперимента показали, что скорлупа, погруженная в напиток «Кока-колу», потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой. А скорлупа, находящаяся в молоке и соке, не изменилась.)

-Какой вывод мы сделаем по этому эксперименту? (употребление напитка «Кока-кола» в больших количествах может привести к разрушению эмали зубов.)

-Правильно, красители «Кока-колы» очень стойкие и зубы от них темнеют.

Слайд № 16 (Скорлупа в коле, молоке и соке)

-**Саша С., Марина, Ира**, проходите к столу.

-Что мы можем сказать, наблюдая результаты второго эксперимента? *(что следы от чая пропали в стакане с «Кока-колой»)*

-А молоко вывело следы от чая?

-Сок смог вывести следы от чая?

-Какой вывод сделаем?

-Правильно, если «Кока-кола» выводит налёт от заварки, может ли она причинить вред нашему организму?

Слайд № 17 (кола в красном кругу)



-Итак, наши эксперименты нам наглядно показали, что такие напитки как молоко и сок – совершенно безвредны для организма человека, значит – полезны.

Слайд № 18/1 (молоко , сок с веселыми смайликами)

-А что же такое «Кока-кола»? Конечно, для многих это любимый напиток, которым невозможно напиться, хочется пить еще и еще. Но из чего же она состоит? «Кока-Кола» - это сильно газированный напиток, в состав которого входят вещества, которые разъедают наш желудок, вредит нашему организму.

Слайд № 18/2 («Кока-колы» к «грустному смайлику»)

-Ребята, мы молодцы! Мы проделали огромную, трудоемкую, а главное полезную исследовательскую работу. И можем сделать вывод, что такие, казалось бы, безобидные на первый взгляд продукты питания оказывают вредное воздействие на организм человека.

-А в завершении, подумайте, какие продукты питания полезны и могут заменить вредные.

Слайд № 19 (слайд с веселым и грустным смайликами)

Например, чипсы используются как перекус. Чем мы можем их заменить?
(дети ищут на столе картинки - орехи, фрукты, сухофрукты)

Слайд № 19/2 (чипсы и замена им)

Слайд № 19/3 (кола и замена ей)

-А газированный напиток?

-Молодцы! Отлично справились!

-Отправим результаты наших исследований – Карлсону. Пусть выздоравливает!

Слайд № 20 (Полезные и вредные продукты)

-А вам, ребята, я хочу сказать, что привычки бывают разные: ВРЕДНЫЕ-употреблять в пищу опасные продукты питания и ЗДОРОВЫЕ.

-Идя того, чтобы вы не забывали это, я оставляю их и у нас в группе.

-Я вам желаю, чтобы у вас с детства сформировалась одна привычка – быть здоровым!

Слайд № 20 (Правильно питайся – здоровья набирайся!)

Используемая литература

1. Веракса Н.Е., Галимов О.Р., «Познавательная-исследовательская деятельность дошкольников» - Москва: Мозаика-синтез 2016.
2. Материалы Интернет-сайтов.
3. Яндекс-картинки