ИОД «Польза и вред газированной воды»

Интеграция образовательных областей:

Образовательная область «Здоровье»

• Формировать представления о здоровом образе жизни

• Дать представление о вреде газированных напитков на организм человека

Образовательная область «Познание»

• Учить классифицировать продукты питания

• Расширять представления о разновидностях продуктов и их пользе

Образовательная область «Коммуникация»

• Учить отвечать на вопрос полным предложением

• Обогащать словарный запас детей

Образовательная область «Социализация»

• Воспитывать умение выслушивать ответы товарищей

Материалы: тазик, бутылка с напитком, мятные конфеты, яйца по количеству детей, стопки по количеству детей, блюдца, пипетки, карточки с изображением продуктов питания

Ход:

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Как вы думаете, что означает слово «здравствуйте»?

Дети: Так мы желаем здоровья

Воспитатель: Правильно! Как выглядит здоровый человек?

Дети: Веселый, счастливый, красивый, сильный

Воспитатель: Что нужно чтоб быть здоровым?

Дети: Есть овощи, фрукты, делать зарядку, умываться, чистить зубы и т. д

Воспитатель: Для того чтоб быть здоровыми нам нужны витамины. Где же они находятся?

Дети: В продуктах

Воспитатель: Все ли продукты полезны для нас? Давайте поиграем. На столе лежат карточки с изображением продуктов питания. Выберите среди них полезные продукты (дети выполняют задание). Покажите свои карточки. Чем эти продукты полезны?

А мне кажется, что полезные продукты должны быть вкусными, сладкими, как газированная вода. Вы любите пить газированную воду?

Дети: Да!

Воспитатель: Очень часто от родителей мы слышим такие слова: «Газировка вредна, пить ее нельзя». Почему же в магазинах продают газированную воду? Все ли люди думают так же, как наши родители? А может быть, они просто не хотят нам ее покупать? Все эти вопросы, наверняка, не раз задавали своим родителям дети. Мы решили проверить, вредна ли газировка на самом деле.

Воспитатель: Проверим? Тогда проходите в лабораторию юных исследователей, мы посмотрим, как газированная вода влияет на наше здоровье.

(Дети проходят к столу с оборудованием).

Опыт 1

Воспитатель: На что похожа скорлупа яйца?

Дети: На зубы. Она такая же крепкая и белая.

Воспитатель: Посмотрим, что произойдет с зубами, если часто пить лимонад. Давайте опустим яйцо в стакан с лимонадом (дети опускают один конец яйца в стакан с лимонадом).Что произойдет с яйцом, посмотрим чуть позже, а пока перейдем к следующему опыту.

Опыт 2

Воспитатель: На только что открытую бутылку надели воздушный шарик. Потрясли бутылку. Увидели, что шарик мгновенно надулся.

Вывод: В газировке содержится газ. Сам по себе углекислый газ не вреден, но он вызывает отрыжку, вздутие живота и газы. Особенно это касается людей, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта.

Опыт 3

Положили в газировку ржавую монету. Результат: Через три дня монета стала как новая. Следов ржавчины нет!

Вывод: Газированная вода содержит химические вещества, которые способны разъедать ржавчину. Исходя из этого, мы можем представить, что происходит у нас в желудке при употреблении газировки.

Опыт 4

Воспитатель: Ребята вы любите конфеты? Вкуснее всего есть конфеты с лимонадом. Правда?

Дети: Да!

Воспитатель: Посмотрим, что происходит в желудке, когда там встречаются лимонад и конфета. Представьте что бутылка с лимонадом – наш желудок (воспитатель бросает в бутылку конфету). Что произошло?

Дети: Взрыв, вулкан и т. д

Воспитатель: Как будет чувствовать себя человек, при таком вулкане?

Дети: Его будет тошнить, заболит живот и т. д.

Физкультминутка «Вредно и полезно» Дети свободно располагаются по группе. Когда воспитатель называет полезный продукт, дети шагают и хлопают в ладоши и говорят: «Да, да, да!» А когда вредный- останавливаются, отрицательно качают головой и говорят «Нет, нет, нет!» Игра заканчивается положительным примером.

Воспитатель: Теперь посмотрим, что произошло с яйцом, которое мы опустили в лимонад?

Дети: Скорлупа потемнела, стала некрасивая.

Вывод: Примерно то же произойдет и с зубами от частого употребления газированной воды

Воспитатель: почему это произошло? Посмотрим, из чего же состоит лимонад?

Дети: Из сахара, т. к он сладкий. Из воды т. к он льется. Из краски, т. к он окрасил яйцо.

Воспитатель: Посмотрим, как выглядит эта краска. Накапайте пипеткой 8 капель лимонада на блюдо (дети выполняют задание). Если поставить блюдо с лимонадом около батареи, то вода из него испарится, а краситель и сахар останутся, и мы сможем увидеть , как выглядит краситель.

Таким образом, можно сделать вывод, что газированная вода вредна для здоровья, т.к она очень сладкая, в ней много сахара, на 100 мл примерно -3 чайные ложки сахара, при норме на ребенка 1 чайная ложка в день, так же в ней содержится кофеин, который вызывает привыкание, красители, как мы с вами выяснили на опыте, а так же фосфорная и угольная кислота, которые разрушают эмаль зубов и наши косточки.

По результатам проделанной работы мы составили советы для ребят нашей группы:

Советы:

- Газированные напитки пейте в особых случаях, а не каждый день.
- Не держите дома газированные напитки.
- Не держать напиток во рту долго.
- Пить напитки через соломинку, так как она уменьшает контакт жидкости, портящей эмаль, с передними зубами почти на 70%, а с коренными на 30 – 50%.
- Тщательно полоскать во рту после приема газированного напитка и чистить зубы по возможности.

В заключении предлагаю вам сделать коллаж.

Аппликация: «Коллаж из этикеток правильных и неправильных напитков»

Воспитатель: Что нового вы узнали? Какие выводы для себя сделали? Что было особенно интересным?