

Краткосрочный проект
«Полезные и вредные продукты»
Старшая группа компенсирующей
направленности

Полезные
продукты



Вредные
продукты



Выполнила воспитатель:
Сафонова Марина Тенгизовна

Цель: Узнать о влиянии вредных и полезных продуктов на здоровье человека, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- Закрепить представления детей о том, какие продукты вредны для нашего организма.
- Показать детям через практическую деятельность, какой вред для здоровья человека приносит «Кока-кола» и чипсы.
- Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым.
- Способствовать формированию полезных пищевых привычек.

Образовательная область: познание; интеграция: социально - коммуникативное, речевое и художественно-эстетическое развитие.

Участники проекта: дети старшей группы, воспитатели.

Тип проекта: Информационно-исследовательский, краткосрочный (1 недели).

Актуальность проекта:

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребёнок. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. В наше время, неконтролируемого потока рекламы чипсов, Киришечек, чупа-чупсов и т. д., у детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

Проблема: Детям больше нравятся те продукты, которые вредны для здоровья, а от действительно полезных продуктов они чаще всего отказываются.

Гипотеза: Мы предполагаем, что вредят нашему здоровью: кока-кола; чипсы; леденцы; жевательные резинки.

Предполагаемый результат: сформировать знания о правильном питании, о полезных и вредных для здоровья человека продуктах; повысить интерес детей к правильному питанию и здоровому образу жизни детей.

Этапы реализации проекта

1.

Беседы

«Витамины и здоровье»

«Что я люблю есть»

«Уроки правильного питания»

«Полезность овощей и фруктов»

2.

Обсуждение проблемных ситуаций

- «Что будет если питаться только сладкими продуктами?»

- «Как помочь другу правильно выбрать продукты питания в магазине»

План реализации проекта

1.

Непосредственно-образовательная и совместная деятельность на темы:

«О вредных и полезных продуктах»

«Овощи и фрукты — полезные продукты»

«Хочу расти здоровым!»

Дети, сотрудники ДОУ

2.

Художественно-творческая деятельность

Рисование «Продукты питания»

Рисование «Витамины для здоровья»

Воспитанники группы, педагоги

3.

Дидактические игры

«Супермаркет»

«Полезные и вредные продукты»

Математическая развивающая игра «Варим компот»

«Что куда: в холодильник или на полку»

4.

Художественная литература

З.Александровна «Большая ложка»

Э.Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»

Р.Ротенберг «Расти здоровыми»

5.

Просмотр видеофильмов, мультфильмов

- **«Приключение Вани и Тани в стране продуктов»**
- **Фикси-советы: «Как правильно питаться!»**
- **Пчёлка Умняша «О полезных и вредных продуктах»**

6.

Продуктивная деятельность

-Посадка лука и чеснока

7.

Опыты и эксперименты

-Влияние «Кока-колы» на предметы и продукты»

- «Полезны ли чипсы?»

Сюжетно-ролевые игры

- «Семья»

- «Магазин»

- «Пикник»

Список используемой литературы:

- **Дерюгина М.П. Детское питание**
- **Змоновский Ю.Ф.К здоровью без лекарств**
- **Авдеева Н.Н., Князева Р.Б. «Безопасность»**

- Дрызгунова «Дидактические игры для ознакомления дошкольников с растениями»
- Оберемок С.М. «Метод проектов в дошкольном образовании»
- Воронкова В.Я. «Творческие игры старших дошкольников»
- Ротенберг Я.В. «Расти здоровым». Энциклопедия



Конспект беседы в старшей группе

«Фрукты и овощи — полезные продукты»

Цель: формировать у детей интерес к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

Формировать у детей элементарные представления о садовых и огородных растениях(Познание).

Развивать умение употреблять в речи название **овощей и фруктов**, понимать обобщающее слово «**овощи**» и «**фрукты**» (Коммуникация).

Формировать представления об **овощах и фруктах**, как и витаминах, **полезных** для здоровья человека (Здоровье).

Развивающие:

Развивать речь детей, учить отвечать полными предложениями (Коммуникация).

Развивать логическое мышление при отгадывании загадок (Коммуникация).

Развивать логическое мышление и координировать слова движениями.

Развивать зрительное и слуховое внимание (Коммуникация).

Развивать чувство ритма в создании аппликации разных форм и цвета (Художественное творчество) (**Продуктивная деятельность**).

Воспитывающие:

Воспитывать желание помогать «частью», побуждать интерес к игре (Социализация).

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих (Здоровье).

Материал к занятию

Иллюстрация и муляжи **овощей и фруктов**;

Ход беседы.

Воспитатель:

- Ребята, когда я сегодня шла в детский сад и решила поговорить с вами о **полезных свойствах овощей и фруктов**

Воспитатель:

- Я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Отгадай что у меня в корзине»

При этом закрепить форму, цвет, название, размер, как называется, одним словом.

Воспитатель:

- Молодцы, быстро справились. Наши дети знают очень много **полезного и интересного о овощах и фруктах**.

-Я буду рада послушать вас

Воспитатель:

- Ребята, я загадаю вам загадки, а вы попробуйте их отгадать.

Растет краса – зеленая коса,

В земле вся рыжая сидит,

Когда жуешь ее - хрустит.

(Морковь)

Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я

(Капуста)

Физминутка: "Репка"

Тянут, тянут бабка с дедкой

(Разгибают большие пальцы)

Из земли большую репку

(разгибают указательные)

К ним пришла тут внучка,

(разгибают средние)

Подбежала Жучка,

(разгибают безымянные)

Кошка тоже потянулась

(разгибают мизинцы)

Берут репку.

Хоть держалась крепко-

Вытянута репка!

(руки на пояс)

Воспитатель:

- Ребята, а что интересно можно приготовить из **овощей**?

Дети (суп, салат)

Пальчиковая гимнастика

- мы капусту рубим, рубим (постукиваем ребром ладони по другой ладони)
- мы морковь трем, трем (растирание ладоней)
- мы капусту солим, солим (пальцы собраны в щепоть)
- мы капусту мнем, мнем (сжимание и разжимание ладоней)

Вот такой у нас салат

Витаминами богат.

Воспитатель:

- Молодцы, ребята!

Воспитатель:

-Ребята, а что можно приготовить из **фруктов**?

Дети (салат, компот).

Воспитатель:

- Мы должны сварить компот не простой, а по рецепту.

Математическая развивающая игра «Варим компот»



Воспитатель:

- Ребята, а можно овощи и фрукты кушать немывыми? (ответы детей)

Воспитатель:

-А, что может случиться? (Можно заболеть)

Чтоб здоровым, сильным быть,

Нужно **овощи любить**

Все без исключения

В этом нет сомнения!

Воспитатель:

Будьте здоровы, ребята!

Вы все молодцы.

Похлопаем в ладони. Похвалим себя

Итог. Анализ занятия.

Воспитатель:

- Хорошо ли поиграли? (разобрали по корзинам **овощи и фрукты**)

Воспитатель: Что нужно делать, чтоб круглый год у нас были витамины?

Воспитатель: Что нужно делать, чтобы быть здоровым?



ПЛАН-КОНСПЕКТ НОД РИСОВАНИЕ

Тема: «Витамины для здоровья».

Цели: Формировать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Задачи:

Образовательная: Совершенствовать умение правильно держать карандаш.

Развивающая: Развивать внимание, мышление, воображение.

Воспитательная: Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Методы и приёмы: практические, наглядные, словесные.

Предварительная работа: беседа с детьми о здоровье, загадывание загадок.

Интеграция образовательных областей: «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное», «Речевое развитие», «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое»

Виды деятельности: игровая, коммуникативная, двигательная, художественная, продуктивная.

Материалы и оборудование: Гуашь, кисточки, стаканы для воды, листы бумаги для рисования, картинки с продуктами.

Организация и структура Н ОД:

1. Мотивационный: Ребята, нам пришло письмо от Незнайки послушайте, что он нам пишет.

«Здравствуйте ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел! Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался есть всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси и колу. Но к сожалению, мне становится только хуже и хуже. Ребята, помогите пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

Вопросы воспитателя: Скажите, что вы любите есть больше всего? Как вы думаете, в чём разница между вкусным и полезным продуктами? Какие полезные, а какие вредные продукты, вы видите на картинке? Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами? Что вы знаете о витаминах?

2. Деятельностный- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье

человека. Например, **витамин А** очень важен для зрения. **Витамин В** способствует хорошей работе сердца. А **витамин Д** делает наши ноги и руки крепче. **Витамин С** укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным к простуде. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями?
(Ответы детей)

Вы должны знать, что организму человека нужны различные продукты. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в большом количестве, очень вредны для здоровья. Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно кушает: всегда хорошее настроение, здоровые зубы, крепкие кости. А вот конфеты, шоколад, мороженое особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. Необходимо употреблять разнообразную пищу- чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти. Послушайте стихотворение о пользе витаминов.

Витамин А

Помним истину простую-
Лучше видит только тот
Кто жуют морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный- надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней-лучше жить.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Ребята, теперь мы с вами знаем, какие продукты вредные, а какие полезные. Я предлагаю вам нарисовать для Незнайки полезные продукты, чтобы он знал, что нужно есть, чтобы не болеть.



Как влияют чипсы и кока-кола на здоровье ребёнка.

(Исследовательская работа)

Введение

Все чаще на улицах можно встретить малышей, уплетающих за обе щеки шоколадки, чипсы, сухарики, запивая все это газированными напитками. Дети любят все яркое и необычное. Этим пользуются производители, привлекая малышей яркой упаковкой, любимыми героями мультфильмов или подарками внутри.

Цель исследования: определить вред и пользу чипсов и Кока-колы.

Объект исследования: газированный напиток «Кока-кола» и чипсы.

Предмет исследования: влияние чипсов и Кока-колы на организм ребёнка.

Задачи:

1. Узнать состав чипсов и Кока-колы.
2. Найти информацию о влиянии Кока-колы и чипсов на здоровье человека.
3. Провести эксперименты и узнать, как Кока-кола взаимодействует с различными веществами.

Методы исследования: изучение литературы, интернет – сайтов, наблюдение и эксперименты.

1. Состав Кока-колы

Кока-кола - это сильногазированный напиток. В его состав входит: очищенная газированная вода, сахар, натуральный краситель карамель, регулятор кислотности ортофосфорная кислота, натуральные ароматизаторы, кофеин.

Посмотрев в интернете, я нашла определение всех веществ, которые входят в состав Кока-колы.

Газированная вода – это вода насыщенная газом. Обычно для газирования воды используется углекислый газ.

Сахар является важным пищевым продуктом, который обеспечивает организм энергией.

Натуральный краситель карамель – это добавка, которая придает коричневый цвет Кока-коле.

Регулятор кислотности ортофосфорная кислота – нарушает кислотно-щелочной баланс в организме, разъедает желудок, приводит к нехватке кальция в костях и зубах. Пожаро и взрывоопасна. Вызывает раздражение глаз и кожных покровов.

Натуральные ароматизаторы применяют для придания вкуса и запаха продукту, но не имеют питательной ценности.

Кофеин приводит к раздражительности, плохому сну, затрудняет работу сердца.

Из всего перечисленного нет ничего полезного, кроме воды.

2. Состав чипсов

Чипсы – это тонкие ломтики картофеля или других корнеплодов, обжаренные в масле. В их состав входит картофель, растительное масло, соль, пшеничная или кукурузная мука, различные ароматизаторы и консерванты, соя, регулятор кислотности (молочная или лимонная кислота).

Картофель, масло, соль и мука – всем известные полезные продукты, регулятор кислотности уже встречался в Кока-коле. Я решила узнать остальные ингредиенты.

Ароматизаторы – это вещество, добавляемое в продукты для придания им вкуса и аромата. Может вызывать аллергию.

Консерванты – вещества, которые убивают бактерии и помогают долго хранить продукт. Их нельзя считать полностью безвредными.

Соя – крайне дешёвый пищевой продукт, которым можно заменить более дорогостоящий картофель.

Изучив литературу, я узнала, что сегодня для приготовления картофельных чипсов используют специальные сорта картофеля с низким содержанием сахара и диаметром клубней 3-4 см.

Отобранный картофель моют, чистят и нагревают до 80°C. Затем картофель нарезают ломтиками и после удаления выделившегося на их поверхности крахмала обжаривают в растительном масле 5-7 минут. Затем добавляют ароматизаторы. Чтобы продукт не испортился, добавляют консерванты, ведь срок хранения чипсов целый год. Итак, чипсы – это смесь углеводов и жира в оболочке из красителей и заменителей вкуса.

Учёные пришли к выводу, что частое употребление чипсов приводит к ухудшению памяти, снижению скорости мышления, заболеваниям желудка и даже ожирению.

Кроме того, в чипсах очень много соли. Соль задерживает воду в организме, что способствует к увеличению объема крови и повышению артериального давления.

Витаминов и минеральных веществ в чипсах нет. Чипсы – противоестественная еда, вызывающая сильную жажду, отеки.

Эксперимент № 1. Этот опыт помог проверить, как взаимодействуют Кока – Кола с ржавчиной и налётом на металлических предметах?

Мы положили в напиток и воду тусклые старые монеты. После нескольких дней в стакане с Кока – Колой монетки посветлели, очистились, а в воде - нет.

Вывод: Если Кока-кола с легкостью удаляет ржавчину, то она может разъедать стенки нашего желудка.



Эксперимент № 2. Использование Кока-колы как моющего средства. Мы взяли небольшую тряпочку, нанесли на неё кетчуп и замочили в Кока-коле. Через несколько часов от кетчупа не осталось и следа, даже без использования моющих средств. Также мы попробовали с помощью этого напитка отмыть чайник от накипи, кружку от заварки, и это у нас получилось. Вывод: Кока-кола содержит вещества, разрушающие стойкие пятна и накипь.

Вывод: Кока-кола обладает разрушающими свойствами.



Эксперимент № 3. Мы положили большой чипс на лист бумаги и согнули его пополам, чипс внутри листа раздавили. Удалили кусочки чипса с бумаги и посмотрели ее на свет. Бумага покрылась жирными пятнами с желтым оттенком.

Вывод: Чипсы содержат большое количество жиров. А желтый цвет обозначает присутствие в продукте красителей.

По результатам наших экспериментов можно сделать **вывод**, что чипсы – жирная высококалорийная жареная пища с добавлением красителей и ароматизаторов. Кока-кола содержит много сахара, вредные для зубов и желудка добавки. Такая пища не может приносить пользу детскому организму.

