

**Августовская конференция
руководящих и педагогических работников**

**Мастер-класс «Опытно-экспериментальная деятельность по
формированию у старших дошкольников
навыков здорового образа жизни»**

материал подготовили:
Тикунова М.С., Балдина О.И.

В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непереносимое условие нашего здоровья и долголетия.

Современный человек живёт совершенно не так, как жили наши деды и прадеды. Ритм жизни ускоряется. Мы постоянно куда-то торопимся. Не всегда хватает времени, чтобы приготовить здоровую домашнюю пищу. Потому и пища, которую употребляют люди, тоже меняется. Всё чаще употребляются продукты быстрого приготовления. Мы покупаем фаст фуды и популярные газированные напитки, многие люди пьют их ежедневно, надеясь получить заряд бодрости. Ни для кого не секрет, что самым любимым напитком детворы, молодёжи, да и многих взрослых, является «Кока-Кола», а одним из самых любимых перекусов картофельные чипсы.

Предлагаю провести эксперимент с «Кока-Колой» и всем известной маркой чипсов. Попробуем доказать на собственном примере, что данные продукты являются вредной едой. Если вам интересно это узнать, нам нужно пройти в нашу лабораторию. Наши исследования будут направлены на изучение достоверной информации.

Эксперимент №1 «Опасность для зубов»: Для этого мы возьмем скорлупу куриного яйца. По своему составу она похожа с нашими зубами. Предлагаю скорлупу поместить в стакан с «Кока-колой». На некоторое время мы оставим этот стакан, займемся следующим экспериментом.

Эксперимент № 2 «Чайный налет» :Вы все знаете, что от чая на кружке остается налет. Вот кружка после чая, попробуем отмыть ее водой. Налет не исчезает, а теперь давайте попробуем налить в кружку «Колу» и тоже оставим на несколько минут.

Эксперимент №3 «Соседство»: А результаты следующего эксперимента мы сможем наблюдать сразу же. Нальем в стакан «Колу» , возьмем обычное даже «Ментос» и опустим в стакан...Ой, что произошло? «Кока-Кола» огромным фантаном брызнула в разные стороны. Да, с некоторыми продуктами напитков не совместим и получается вот такая реакция, похожая на маленький взрыв. Только представьте, что этот взрыв происходит в вашем желудке. А сейчас настало время оценить результаты предыдущих двух опытов.

-Наблюдения первого эксперимента показали, что скорлупа, погруженная в напиток «Кока-колу», потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой.

- Сформулируйте мне, пожалуйста, вывод по этому эксперименту! (употребление напитка «Кока-кола» в больших количествах может привести к разрушению эмали зубов.)

-По наблюдениям второго эксперимента мы видим, что следы от чая пропали в стакане с «Кока-колой». Какой вывод сделаем?

Правильно, если «Кока-кола» выводит налёт от заварки, значит может причинить вред нашему организму.

Вывод: 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.

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. А теперь предлагаю провести эксперимент над картофельными чипсами «Лейс».

Эксперимент №1: «Масло в чипсах».

- Положим несколько чипс на бумагу и согнуть его пополам, раздавив его на сгибе бумаги. Теперь уберем кусочки чипсов и посмотрим бумагу на свет. Что вы видите? (бумага покрылась жирными пятнами).

- полезно или вредно для организма?

Эксперимент №2: «Крахмал?»

Возьмем несколько кусочков чипс и положим в чашку. Для этого эксперимента мы налили в чашку немного дистиллированной воды и добавили 2-3 капли йода. Мы заметили ярко синее окрашивание раствора и самого кусочка, что говорит нам о большом содержании крахмала в данном продукте.

Вывод: Чипсы жирные, содержат много масла. А еще в них много крахмала, сам по себе крахмал не опасен, но если есть чипсы в большом количестве и каждый день, крахмал начнет накапливаться в организме и человек начнет толстеть. А еще что хуже привести к неизлечимым заболеваниям. Чипсы вредны для нашего здоровья!

На этом наши исследования закончились, по результатам выяснилось, что привычки бывают ВРЕДНЫЕ – употреблять в пищу опасные продукты питания и ЗДОРОВЫЕ. Я вам желаю, чтобы у вас после сегодняшних опытов сформировалась одна привычка – быть здоровыми!