

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 60

# **Педагогический проект: Домашняя лаборатория по изучению вредных продуктов**

**Автор:**  
*Журавлева Маргарита Александровна,  
воспитатель, 1 КК*  
**Участники:**  
*воспитанники и родители старшей группы*



# Паспорт проекта

- Участники: воспитатель, родители и дети старшей группы
- Срок реализации проекта: краткосрочный (2 недели)
- Вид проекта: познавательно – исследовательский



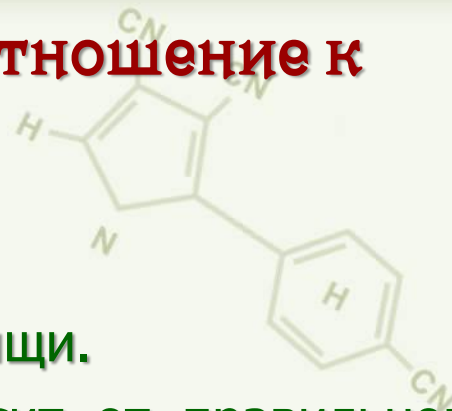
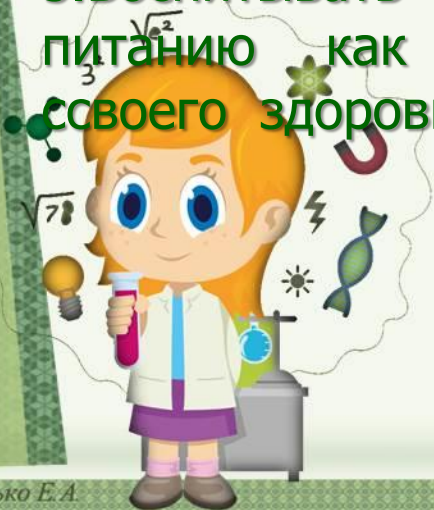
# АКТУАЛЬНОСТЬ

Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Во время работы я стала замечать, что дети начали приносить из дома жвачки, сухарики, чупа-чупсы, мармеладки. Беседы с родителями и с детьми не всегда давали желаемый результат. В связи с этим был разработан проект «Домашняя лаборатория по изучению вредных продуктов», целью которого стало формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей.

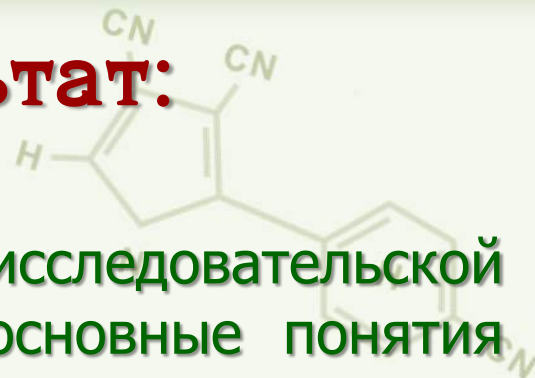
# Цель: сформировать осознанное отношение к здоровому питанию

## Задачи:

1. Сформировать представления о полезности пищи.
2. Установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной).
3. Уточнить и обогатить знание детей и родителей о вреде некоторых продуктов и напитков.
4. Способствовать созданию активной позиции родителей и детей, в желании употреблять в пищу полезные продукты.
5. Воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.



# Ожидаемый результат:



## Дети:

- Через систему познавательно-исследовательской деятельности будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.
- Приобретут первичные представления о полезности пищи, о том, что вредно и что полезно для здоровья.
- Получат представления о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья.



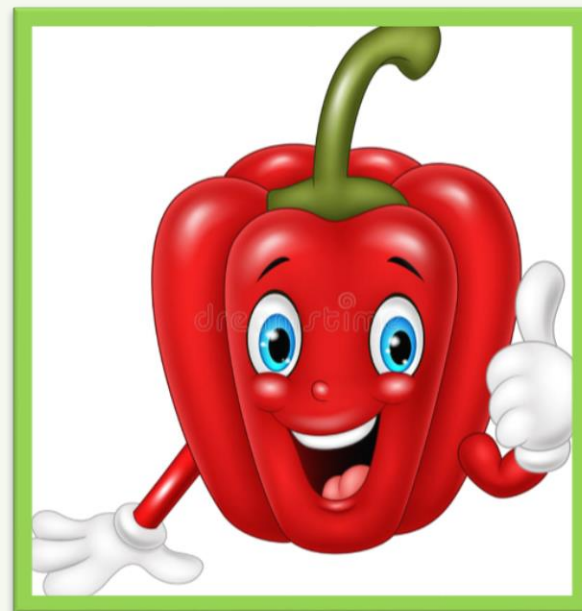
## Родители:

- Обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получат представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.
- Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.



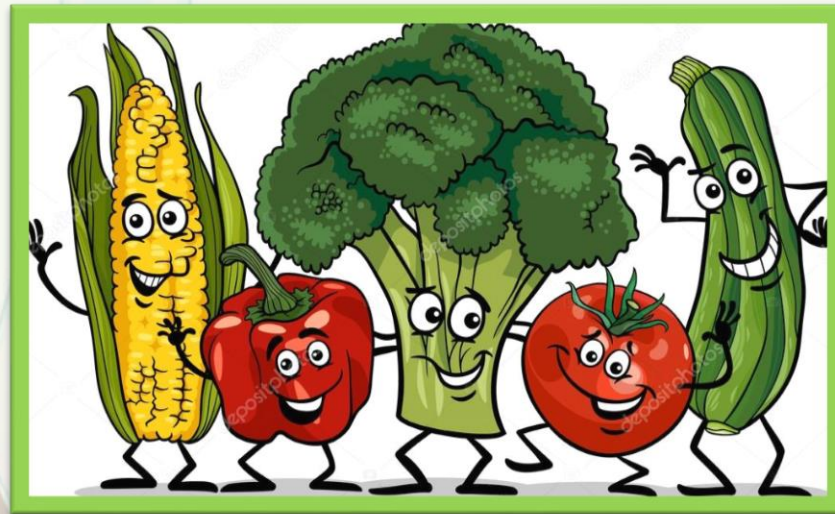
# Продукт проектной деятельности

- Организованная домашняя лаборатория для изучения вредных продуктов.
- Проведенные опыты в домашних условия детьми совместно с родителями.



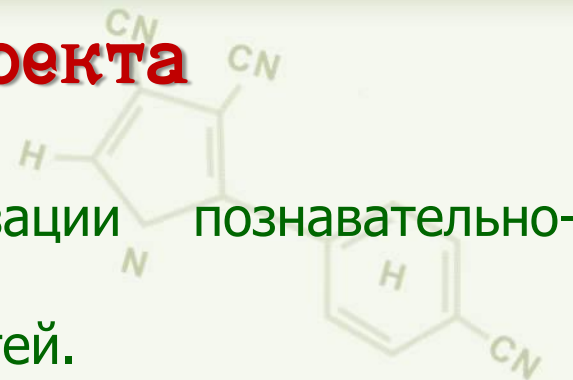
# Методы реализации проекта:

1. Беседы
2. Подбор экспериментов по теме проекта
3. Проведение соцопроса среди детей группы
4. Наблюдения
5. Чтение художественной литературы
6. Самостоятельная деятельность детей
7. Экспериментирование ,опыты, поисковая деятельность
8. Консультации для родителей





# Этапы реализации проекта



## I этап –организационный

- Подготовка материалов для организации познавательной исследовательской деятельности.
- Подготовка тем бесед для родителей и детей.

## II этап –основной

- Проведение мероприятий с детьми по плану реализации проекта.
- Активное участие родителей, в различных видах деятельности в рамках реализации проекта.
- Экспериментирование.
- Соцопрос: «Что такое здоровое питание?»
- Наблюдение совместно с детьми.
- Беседы с детьми о вредной и полезной пище.

## III этап-заключительный

- Совместные детско–родительские эксперименты.
- Подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме.
- Выводы детей из проведенных экспериментов.

# Домашняя лаборатория

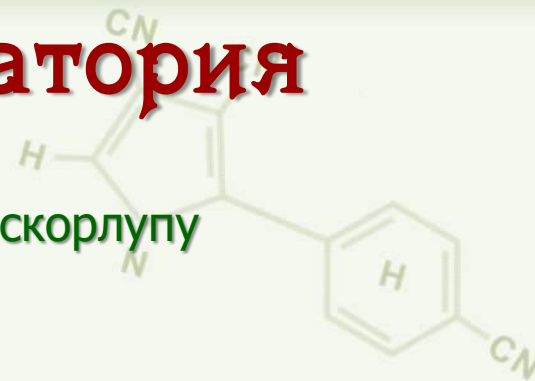
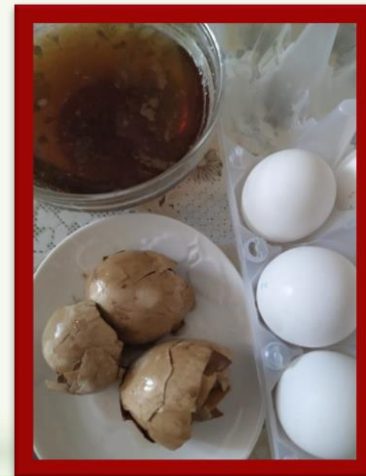
## Лаборатория семьи Лысенко Саши

Эксперимент № 1. Влияние кока-колы на яичную скорлупу

### ХОД ОПЫТА

1. Отломить яичную скорлупу.
2. Положить в выпарительные чашки кусочки яичной скорлупы.
3. Залить яичную скорлупу определённым видом газированной воды: «Кока-колой».
4. Наблюдение и вывод ребенка (через сутки): Скорлупа приняла тёмно-коричневую окраску и стала вязкой и мягкой.

**Саша:** «Скорлупа стала темной и мягкой, такими могут стать и наши зубы, будут крошиться и темнеть, кола вредна для зубов.»



**Эксперимент № 2.** Влияние газированных напитков и обычной воды на растения(живой организм)

**ХОД ОПЫТА:** В 4 баночки налить 4 вида напитков, 1 - кола, 2 - меринда, 3 - тархун, 4 - обычная вода. В каждую баночку опустить луковицу.

Наблюдение и вывод ребенка: (неделя). В газированных напитках луковицы покрылись плесенью и не смогли прорасти. В воде луковица чувствует себя прекрасно и смогла прорасти.

Саша: «Луковица испортилась в газированной воде и не смогла прорасти, а в воде наоборот, получается газированные напитки вредны для организма».



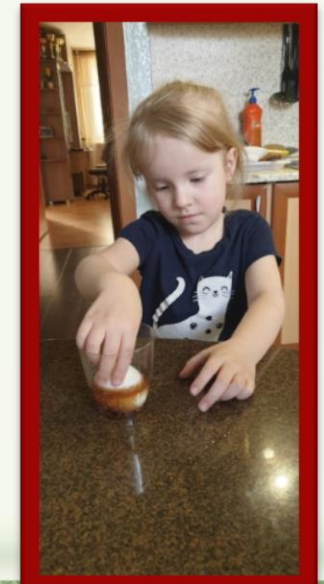
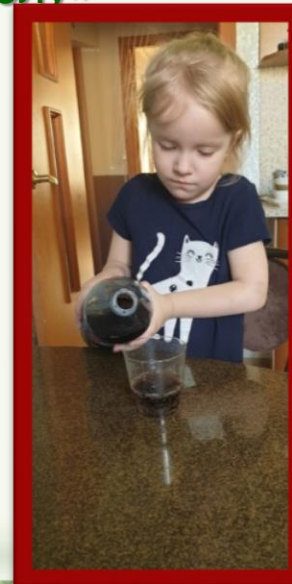
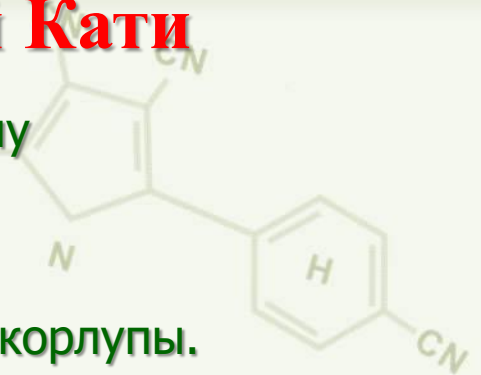
# Лаборатория семьи Зыковой Кати

**Эксперимент № 1.** Влияние Колы на яичную скорлупу

## ХОД ОПЫТА

1. Отломил яичную скорлупу.
2. Положила в выпарительные чашки кусочки яичной скорлупы.
3. Залить яичную скорлупу определённым видом газированной воды: «Кока-колой».
4. Наблюдение и вывод ребенка (через сутки): Скорлупа приняла тёмно-коричневую окраску, но стала вязкой и мягкой.

**Катя:** «Скорлупа стала темной такими и могут стать наши зубки, коричневыми и некрасивыми, если пить колу»



# Лаборатория семьи Лебедевой Кати

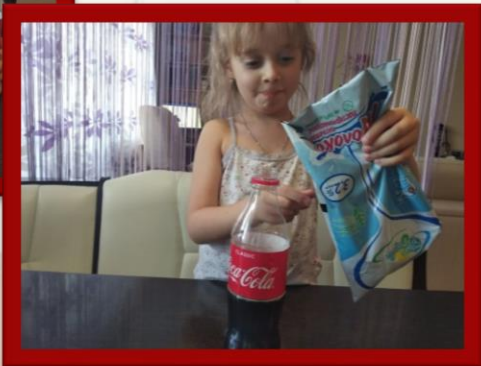
Эксперимент № 1. Кола с молоком

## ХОД ОПЫТА

Что произойдет в желудке. Если выпить колу и молоко одновременно. Мы взяли колу и молоко. Налили молоко в колу она сразу посветлела, через 10 минут в ней появились кусочки, через 30 минут появились пробелы, а через 13 часов кусочки осели на дно.

Вывод: Мы наблюдали выпадение осадка потому что в коле содержится ортофосфорная кислота молекулы которой вступают в реакцию с молоком.

**Катя:** «Я увидела как молоко в бутылке с колой потемнело и превратилось в хлопья, кола плохо повлияла на полезное вещество в молоке белок, так же может повлиять на белок и в нашем организме и будет вредно для желудка».



# Лаборатория семьи Ищенко Димы

**Эксперимент № 1.** Уксус и яйцо

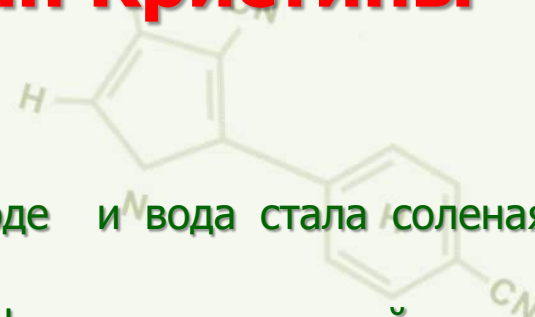
## ХОД ОПЫТА

Помещаем куриное яйцо в стакан с 9% уксусом на время от 6 до 12 часов. А далее происходит процесс взаимодействия кальция, содержащегося в яичной скорлупе, с уксусом. Все это сопровождается выделением углекислого газа. На поверхности скорлупы появляются пузырьки газа. Спустя время скорлупа полностью растворяется, и яйцо оказывается в тоненькой оболочке. С таким яйцом можно немного поиграть. Если осторожно бросить его на стол, то оно подпрыгнет, как резиновый мячик.

**Дима:** «Яйцо- полезно для человека. Яйцо укрепляет кости. Яйцо даёт человеку, стал сильным. В нём полезный желток и белок, его надо есть чтобы думать хорошо. Уксус сделан из воды и в нём находится кислота, которая разъедает, наши кости так же как и скорлупу на яйце».



# Лаборатория семьи Шульман Кристины



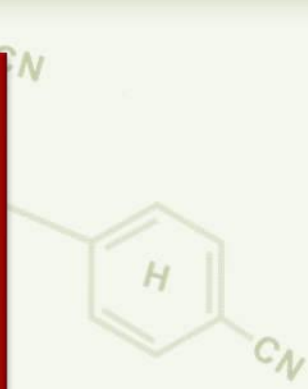
## Эксперимент № 1. Чипсы

### ХОД ОПЫТА

- Чипсы размочили в воде . Растворили чипсы в воде и вода стала соленая. Большое количество воды вредит здоровью.
- Чипсы и салфетка. Чипсы размяли в салфетки, салфетка стала жирной, чипсы содержат большое количество масла. Такой жир вреден для организма.
- Чипсы и огонь. Чипсы подожгли и он сразу загорелся , из- за большого количества масла и соли.

**Кристина:** «Чипсы вредны для организма потому, что в них много соли и жира».







# Лаборатория семьи Шантаринной Ульяны

**Эксперимент № 1.** Влияние красителей на растение (живой организм)

## **ХОД ОПЫТА:**

китайская капуста(можно взять любые белые цветы, но чтобы они были как можно светлее );

-пищевой краситель (мы взяли красители для яиц ,оставшиеся после Пасхи) ;

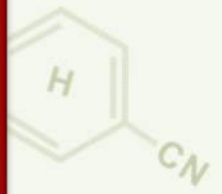
-стаканы (количество зависит от разнообразия цветов красителей);

-вода.

Длительность опыта: 1 сутки

Для начала налили немного воды в каждую из емкостей. Добавили краситель в воду. В первом стакане мы решили воду оставить прозрачной. Подождали, пока она окрасится в яркие сочные цвета. В это время нужно напомнить ребенку, что пищевой краситель не предназначен для питья, и что проводить этот опыт стоит только вместе со взрослыми. В каждый сосуд поставили по одному листу китайской капусты. А дальше мы наблюдали, как капуста пьет окрашенную воду. Для наилучшего результата оставили стаканчики с капустой на ночь, а утром радовались разноцветным листьям!

**Ульяна:** «Как листья окрасились, так же могут окраситься наши зубы. Красители содержатся во многих сладостях, это вредно для зубов.»

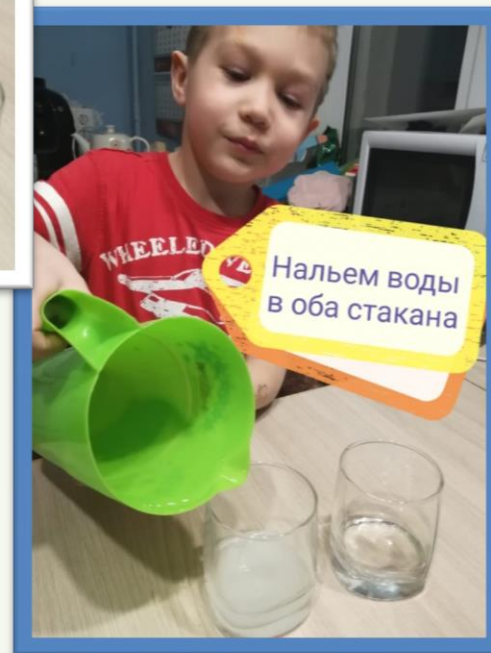
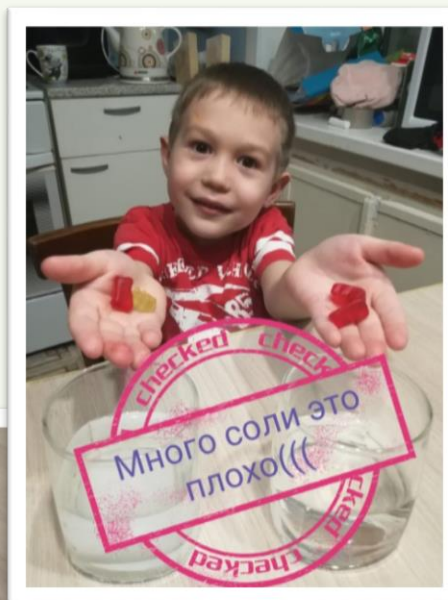
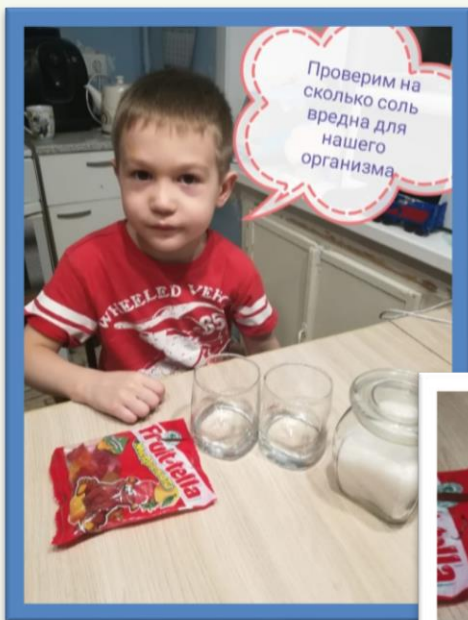


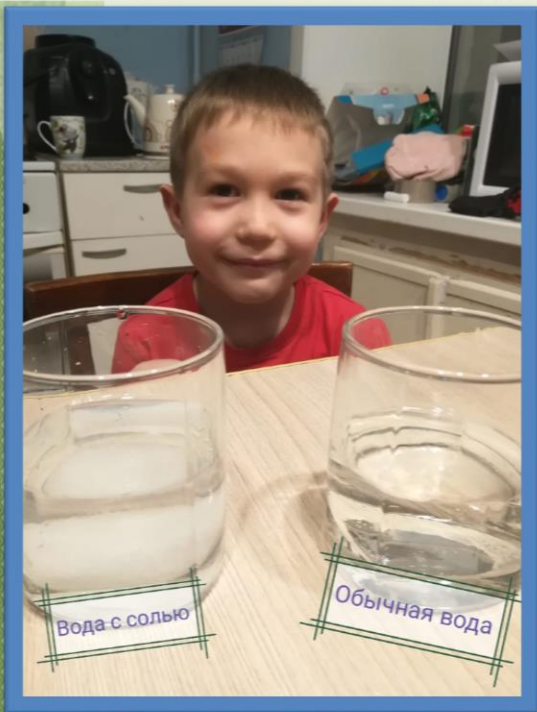
# Лаборатория семьи Фазлиахметова Тимур

Эксперимент № 1. Влияние соли на процесс пищеварение

**ХОД ОПЫТА:** 2 стакана с водой, соль, мармеладные мишки

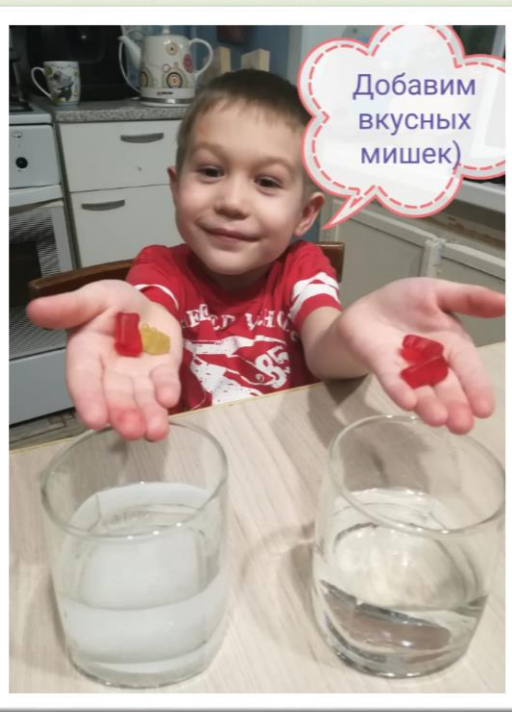
**Тимур:** «Большое количество соли вредно для нашего организма»



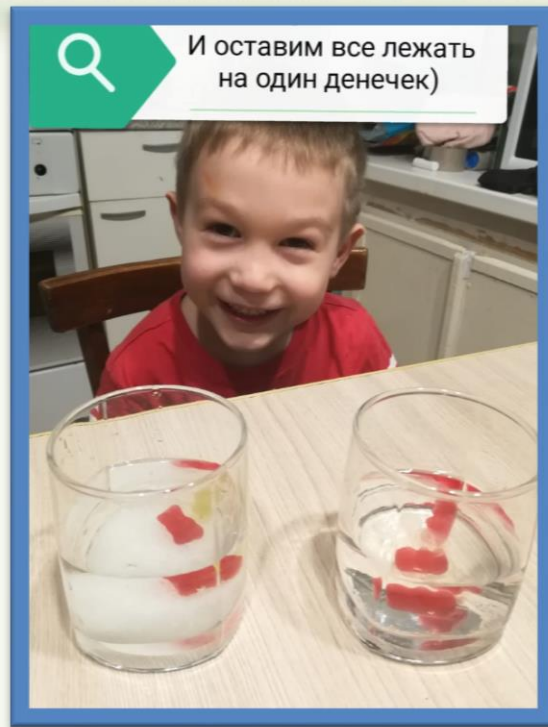


Вода с солью

Обычная вода



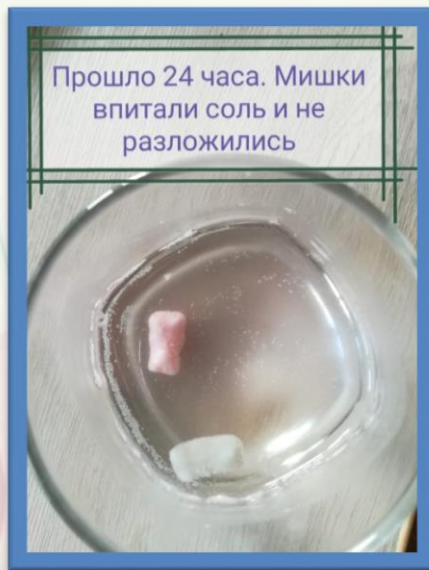
Добавим  
вкусных  
мишек)



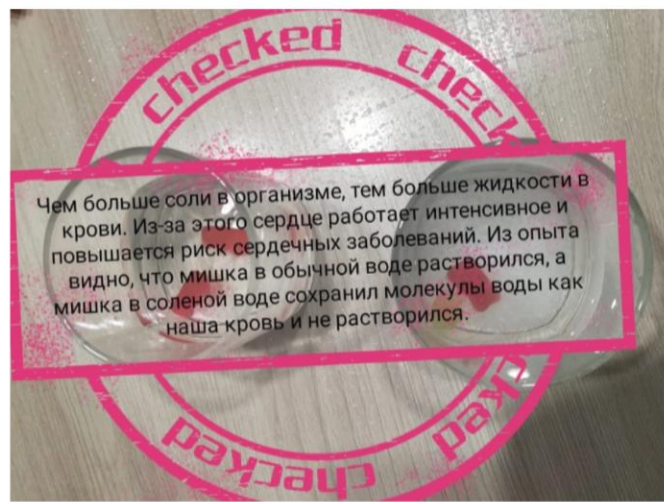
И оставим все лежать  
на один денечек)



Мишки  
растворились(((



Прошло 24 часа. Мишки  
впитали соль и не  
разложились



Чем больше соли в организме, тем больше жидкости в крови. Из-за этого сердце работает интенсивнее и повышается риск сердечных заболеваний. Из опыта видно, что мишка в обычной воде растворился, а мишка в соленой воде сохранил молекулы воды как наша кровь и не растворился.

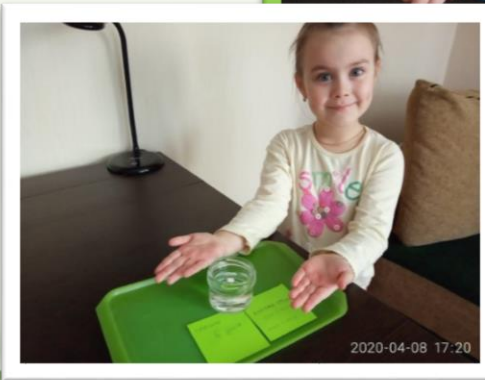
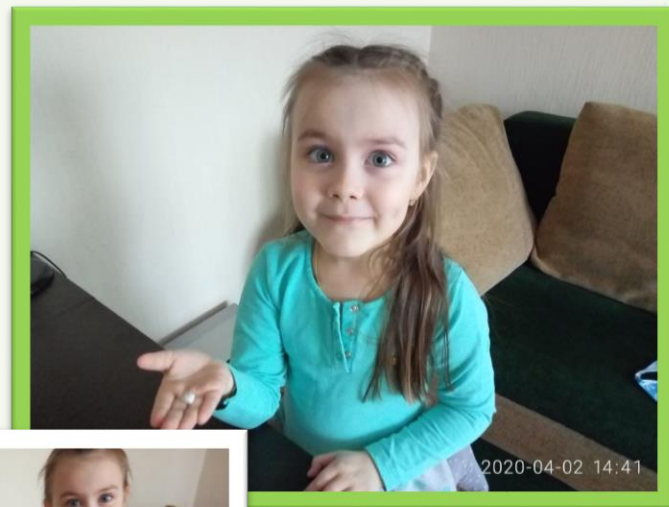
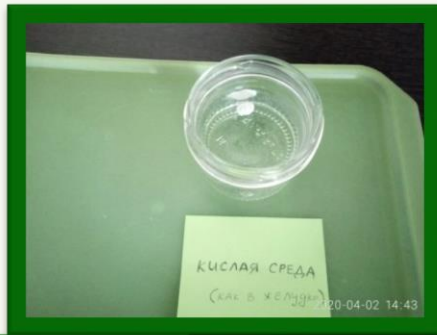
# Лаборатория семьи Насобиной Даши

**Эксперимент № 1.** Что происходит с жвачкой в желудке

**ХОД ОПЫТА:** Жвачка, уксус, вода

**Комочек жвачки отпускаем на несколько дней в воду с уксусом**

**Даша:** «Жевательная резинка это вредная еда! Если ее случайно проглотить, она не переваривается и останется жестким комочком, который может засорить желудок или кишечник и придется может даже делать операцию»



# Лаборатория семьи Раковой Сони

**Эксперимент № 1. Количество красителей в конфетах**

**ХОД ОПЫТА:** Тарелка, конфеты скителс, вода

**Соня:** «Я увидела как конфеты в воде стали закрашивать воду, это все были красители, как краска они окрасили воду, и так же окрашивают наши зубы. Что портит их и может появиться кариес»



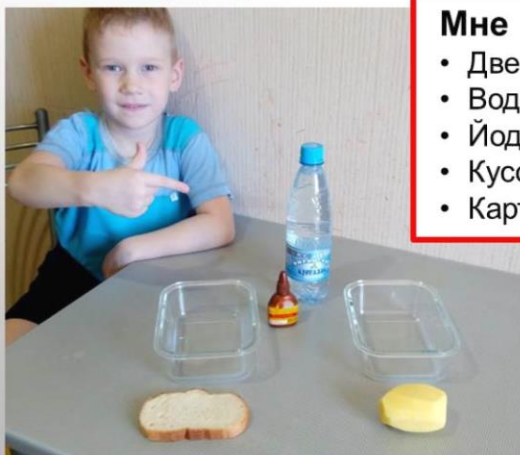
# Лаборатория семьи Исакова Ильи

## Эксперимент № 1. Опыт с крахмалом

### ХОД ОПЫТА:

#### ОПЫТ С КРАХМАЛОМ

- **ЦЕЛЬ:** ПРОВЕРИТЬ ПРИСУТСТВИЕ КРАХМАЛА ПРИ ПОМОЩИ ЙОДА.



#### Мне понадобилось:

- Две прозрачных миски
- Вода
- Йод с пипеткой
- Кусок хлеба
- Картофель чищенный

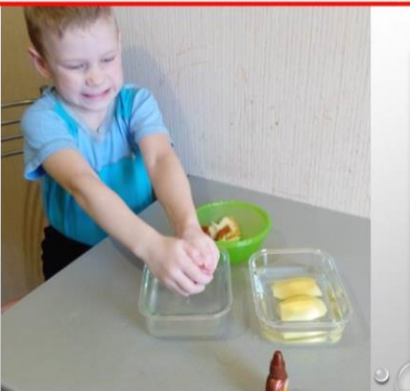
#### 1. НАЛИВАЕМ ВОДУ В МИСКИ



#### 2. ОПУСКАЕМ ХЛЕБ И КАРТОФЕЛЬ В МИСКИ С ВОДОЙ



**3. ОТЖИМАЕМ ВОДУ С ХЛЕБА И  
ВЫНИМАЕМ КАРТОФЕЛЬ**



**4. КАПАЕМ В ВОДУ ЙОД  
15 КАПЕЛЬ**



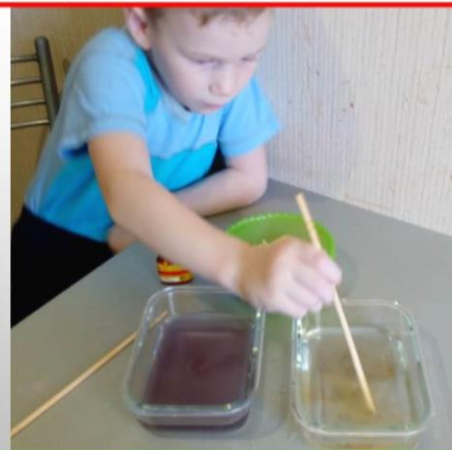
**5. МЕШАЕМ ПАЛОЧКОЙ**



**6. КАПАЕМ ЙОД  
ВО ВТОРУЮ МИСКУ**



**7. МЕШАЕМ ПАЛОЧКОЙ**





**ВЫВОД: ВОДА ОКРАСИЛАСЬ В ТЁМНЫЙ ЦВЕТ, ЗНАЧИТ В НЕЙ ЕСТЬ КРАХМАЛ**



**НАКАПАЛИ ЙОДОМ НА КАРТОФЕЛЬ И ХЛЕБ. В ЭТИХ ПРОДУКТАХ ПРИСУТСТВУЕТ КРАХМАЛ, ТАК КАК ЦВЕТ СТАЛ ТЁМНЫМ.**



**ВЫВОД:**

Крахмал – это очень полезное вещество-источник энергии человека.

Крахмал не имеет запаха и вкуса.

Он содержится в различных продуктах питания. Его можно получить в домашних условиях.

С помощью йода можно определить наличие крахмала в продуктах питания.

Крахмал имеет широкое применение в пищевой, бумажной, текстильной, кожевенной промышленности и медицине.



**ВЫВОД:**

**СОДЕРЖАНИЕ КРАХМАЛА В РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТАХ**



# Соцопрос

## «Что такое здоровое питание?»

**Зыкова Катя:** «Здоровое питание, это такое питание которое помогает детям расти и не болеть. Это не конфеты, булочки и чипсы, потому что это вредная еда. Здоровая пища- это мясо, гречка, супы, молоко, творог, фрукты, овощи. А еще надо кушать 3-4 раза в день».

**Лебедева Катя:** «Здоровое питание это утром овсяная кашка и компот, фрукты и овощи, а еще рыба».

**Илючек Артем:** «Здоровое питание – это когда кушаешь правильно. На утро каша или омлет, на обед суп, жидкое что – нибудь. Фрукты и овощи кушать надо».

**Соловьева Арина:** «Здоровое питание – это есть мясо, гречу всякие фрукты, лук. Нужно кушать фрукты там много витаминов, я вот очень люблю яблоки».

**Ракова Соня:** «Здоровое питание –это полезные продукты, овощи, фрукты. Вот морковь очень полезная».

**Насобина Даша:** «Здоровое питание – это полезное питание , это фрукты, овощи, в них очень много разных витаминов, которые помогают нам расти и укреплять наше здоровье».

**Исаков Илья:** «Здоровое питание это — яблоки, бананы, апельсины, огурцы и зарядка по утрам».

**Шульман Кристина:** «Здоровое питание это каша, которая дает силы, сыр- он делает косточки крепкими, яблоки- дают много витаминов для роста и ума».

**Ищенко Дима:** «Здоровое питание- это когда вкусно и полезно. Например: рыба, мясо, салат ,апельсин, яйца и зелень».

**Лысенко Саша:** «Здоровая еда – это фрукты, овощи и то что приносит пользу нашему организму. «Полезная еда должна быть дома всегда».

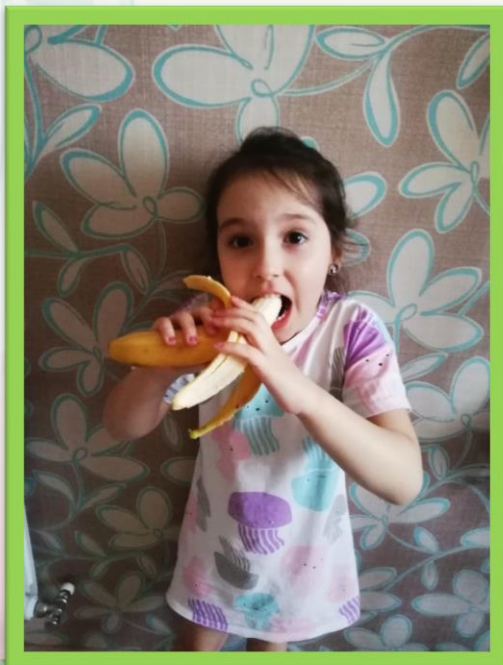
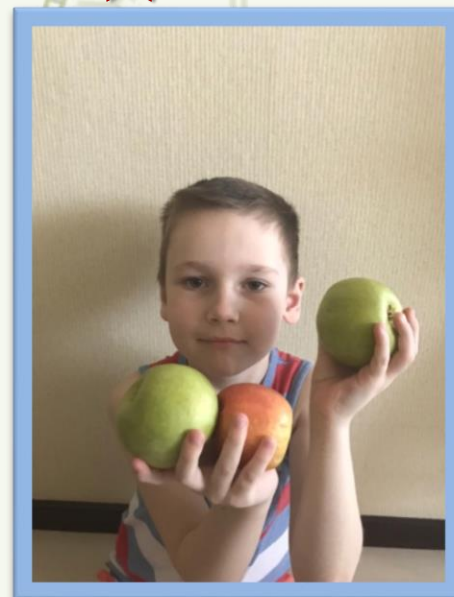
**Шантарина Ульяна:** «Здоровая еда, это полезные продукты питания, такие как картошка, лук, чеснок, кефир творог. Здоровая еда – полезна для ума».

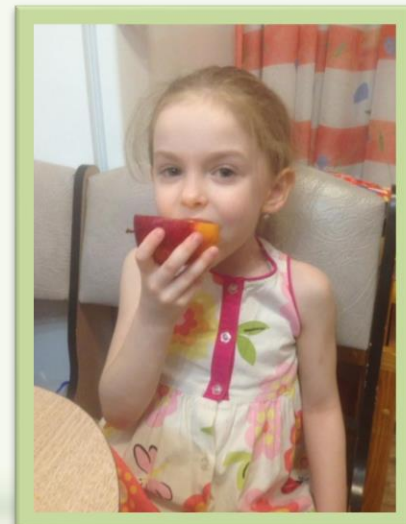
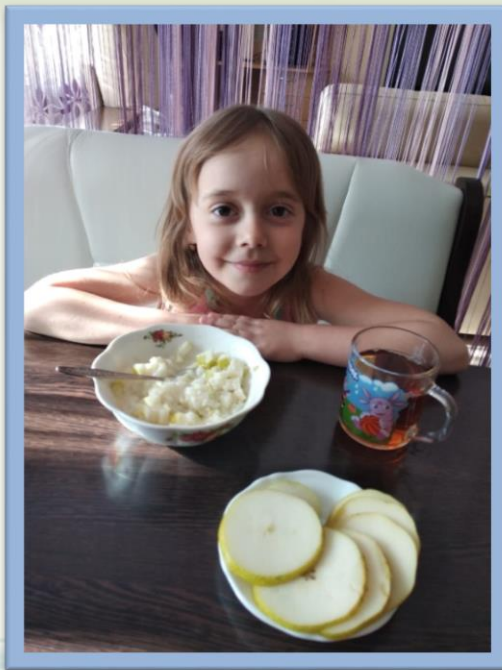
**Махмадалиева Аиша:** «Здоровая еда –это овощи , я ем капусту в ней много витаминов. Так же морковь, картошка, каша, суп, помидор, рыба, салат».

**Папиров Никита:** «Здоровая еда- это еда с витаминами. Вкусная каша, суп и яблоки это все полезная еда».

**Тимченко Влад:** «Здоровая еда это кушать фрукты и овощи».

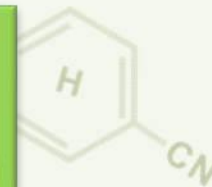
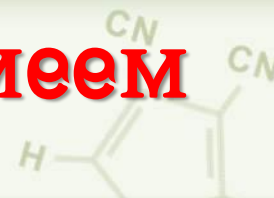
# МЫ ЗА ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ!







# У ГОТОВИТЬ МЫ УМЕЕМ







Сегодня мы приготовим салат  
из свежих овощей.



Нарезаем огурцы,



затем помидоры,



потом лук...



... и чеснок.



Добавляем оливковое масло.



Добавляем немного соли...



... и перца.



Хорошо перемешиваем.



Наш вкусный и полезный салат готов!



Питайтесь правильно!



# Результат проектной деятельности

В результате реализации данного проекта, были получены следующие результаты: у детей расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о свойствах полезных и вредных продуктов, о пользе молочных продуктов и злаков. Совместные экспериментальные задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях. Таким образом, мы можем сделать вывод, что работа по данному направлению была успешной.