

## «Что пить в жару?»

Вода — это самая важная жидкость в рационе человека, она есть основой всех других напитков. Недостаток воды негативно влияет на всасывание питательных веществ в кишечнике и приводит к быстрой утомляемости после незначительных физических или умственных нагрузок. Поэтому для нормального функционирования детского организма следует придерживаться рационального питьевого режима, особенно много нужно пить жидкости в жаркую погоду, чтобы не было обезвоживания организма.

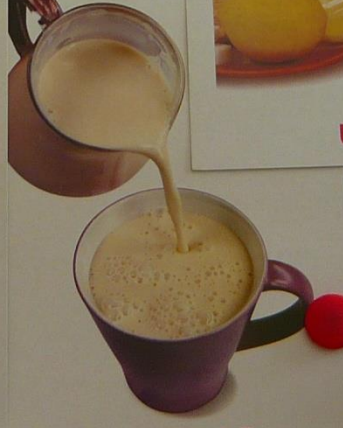
Во время активного отдыха и физических нагрузок ребенку нужно пить чаще, чем обычно, ведь он потеет и теряет много жидкости. Часто, заходя с мамой в магазин, дети просят купить Кока-колу или другую популярную газировку, но слышат в ответ, что они вредны для здоровья. Дети искренне не понимают, как такой вкусный напиток может быть вредным?

Воспитанники старшей группы «Капельки» попытались разобраться в пользе или вреде данного напитка. Воспитатель Романова Инна Валерьевна рассказала, как действует этот напиток на здоровье людей и провела вместе с детьми опытно-экспериментальную деятельность, тем самым дала возможность понять, поразмыслить, сравнить. Ребята превратились в настоящих «учёных»: для эксперимента использовали стаканы, яичную скорлупу, кока-колу. В первый стакан налили кока-колу, а во второй стакан воду. В оба стакана положили яичную скорлупу. Скорлупа, погруженная в напиток, потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности, она стала хрупкой. А скорлупа, находящаяся в воде — не изменилась. Воспитатель объяснила, что скорлупа по своему составу похожа на зубы человека. Тем самым, дети узнали, что кока-кола не приносит пользы, а наоборот, вредна, убедившись на данном опыте.

Такая совместная деятельность педагога и ребенка, позволяет воспитанникам самим добывать информацию об изучаемых явлениях или объектах.



ЧАЙ



МОЛОКО



КОФЕ







