**Проектная деятельность в начальной школе.**

 **Проект "Здоровое питание для школьника"**

**Цель проекта:** формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

**Задачи проекта:**

* Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
* Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
* Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

**УУД:**

**Предметные**- заключается в знании обучающихся о составе пищи, ее полезном и вредном воздействии на организм, о рациональном питании и правильном пищевом поведении.
**Личностные**– включают ценностные установки обучающихся на здоровый образ жизни, в целом, и здоровое питание, в частности. Предполагают поведение в соответствии с провозглашаемой личностной позицией и ценностными ориентациями; самоопределение во вкусовых и эстетических предпочтениях питания; ответственность за свое пищевое поведение.
**Метапредметные**
*Познавательные УУД*проявляются в умении поставить и решить проблему, связанную с выбором питания, а так же местом и временем ее употребления.
*^ Регулятивные УУД* – проявляются в умении составить необходимый для себя рацион питания, в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями; соблюдении правил рационального здорового питания и преодолении возникающих трудностей; умении оценивать результат своей деятельности.
*^ Коммуникативные УУД*– проявляются в умении транслировать, а при необходимости и отстаивать, аргументируя и подтверждая фактами, свою точку зрения в вопросах культуры здорового питания; организовывать взаимодействие в семье: слушать педагогов и родителей, принимать другую точку зрения, в случае личного заблуждения. Быть открытым к получению научной информации и диалогу по любым аспектам здорового образа жизни.

**1 этап. Подготовительный**

1. Определение темы, цели, содержания проекта, формирование групп.
2. В результате мозгового штурма «Фабрика идей» были определены группы «Художники», «Журналисты», «Артисты».
3. Выбор направлений в работе над проектом:

**Группа «Журналисты»:**

* интервьюирование учащихся и работников школы «Что такое здоровое питание?»;
* беседа со специалистами и людьми, знающими об организации правильного и рационального питания.

**Группа «Художники»:**

* изготовление газеты о здоровом питании;

**Группа «Артисты»:**

* инсценировка стихотворения Н. Семенова «Спор овощей»;
* конкурс частушек о правильном питании, исполнение лучших частушек.

**2 этап. Планирование**

Цель: выработка плана действий, распределение ролей, заданий по направлениям деятельности; изучение источников информации (книги, энциклопедии, интернет-материалы, беседы)

**3 этап. Сбор информации**

Цель: анализ плана действий и полученных данных, уточнение дальнейших шагов по реализации проекта.

**4 этап. Промежуточное обсуждение**

Работа с собранным материалом, его оформление.

Цель: анализ достигнутых результатов.

* Чему научился, работая над проектом.
* Как ты выполнял свою работу?
* Появились ли у тебя свои идеи по продолжению проекта?

**5 этап. Выполнение проекта**

Цель этапа: выполнение проекта.

1. Серия классных часов «Разговор о правильном питании».
2. Беседа со школьным медицинским работником, заслушивание сообщений учащихся, которые занимались изучением основ здорового питания.
3. Подготовка театрализованной миниатюры по стихотворению Н. Семенова «Спор овощей»;
4. Интервьюирование учащихся и работников школы «Что такое здоровое питание?»

**6 этап. Презентация проекта**

Цель: представить коллективную работу учащихся 3 – Б класса.

**Презентация проекта**

****

Так сказалазербайджанский поэт и мыслитель и сегодня мы попробуем разобраться в принципах здорового питания.

**1. Выступление группы журналистов.**

Мы взяли интервью у медсестры и некоторых учителей нашей школы. Видео оператор Бачаров Евгений все эти интервью заснял, и мы их вам сейчас покажем.

*Демонстрация интервью.*

Проанализировав все вышесказанное, мы пришли к выводу что, для детей 7-14 лет оптимальным является 4-5-разовое питание. Перерывы между этими приёмами пищи должны составлять около 3-4 часов. Каждый день обязательно нужно есть горячее: это разнообразные супы и борщи, Питание обязательно должно быть полноценным, должны присутствовать белки и жиры, углеводы и витамины.

Белки – основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма.

Жиры – богатейший источник энергии, участвует в процессах роста и развития человека.

Углеводы – способствуют экономному расходованию белка.

Витамины необходимы для нормального функционирования организма

**2. Выступление группы исследователей.**

Мы просмотрели инцеклопедии, журналы о здоровье, искали информацию в интернете и пришли к мнению что, существуют такие

**Принципы правильного питания**

* Питание должно быть дробным 4 – 5 раз в день.
* Пищевой рацион должен быть сбалансированным и разнообразным
* Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
* Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи
* Следи за чистотой рук
* **Главное – не переедать.**
* **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма** Перерыв между едой не должен быть больше 3-х – 4-х часов
* **Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**
* Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
* На завтрак лучше есть различные каши.
* Обед должен быть полноценный, состоящий из 3х -4х блюд.
* Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
* На полдник –ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
* Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки ,творог, омлет, кефир и т.д.
* Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным - надо есть полезные продукты.

Мы нашли «**Интересные факты о еде».**

* Среднестатистический человек съедает за жизнь 20−25 тонн еды.
* Легенда гласит о том, что французский сыр Рокфор появился случайно, когда пастух бросил свой завтрак в пещере, погнавшись за проходившей симпатичной девушкой. Через несколько месяцев он случайно обнаружил брошенный сыр, который к тому времени покрылся плесенью, но при этом оказался вкусным.
* В Колумбии в кинотеатре вместо поп-корна вам предложат пакетик с гигантскими жареными муравьями.
* На улицах Индонезии продают копченых летучих мышей.
* Ресторан в Пенсильвании предлагает желающим гамбургер весом 4 килограмма. Пока еще никто не съел его полностью...
* В Швеции делают клецки из муки, крови северного оленя и соли.
* На Сицилии и в Японии популярна икра морского ежа.
* Рыбьи головы являются распространенным лакомством на Аляске. Для их приготовления головы лосося закапывают в специальные ямки, выложенные мхом. Там они гниют пару недель, после чего выкапываются, измельчаются и получается нечто вроде рыбного соуса. К слову, в Карелии тоже есть такое блюдо.
* На Мадагаскаре делают тушенку из зебры с томатом.

Загадки:

Через соску пьет малышка,

Языком лакает киска.

Мы ж нальем его в стакан

Ведь оно полезно нам.

Догадаться здесь легко

Любя дети ….(молоко).

  Белый, с изюмом,

  Вкусный и нежный

  Ешь со сметаной!

  Он очень полезный

  Кладем и в ватрушку,

  В сладкий пирог.

Что за продукт это, дети?... ( Творог)

 В кашу кладем мы и мажем на хлеб

Чудесно на вкус и приятно на цвет

Есть шоколадное, думаю ясно:

Не зря рекламируют часто так…(масло)

  Сделана из молока

  Полезна пища та, легка

  Не творог, не сыр, не каша

  Это просто…( простокваша)

  Плавленый есть, и Российский, Колбасный,

  С вкусом изысканным, тонким, прекрасным.

  Сделаем с ним мы с тобой бутерброд.

  Так аппетитно! Сам просится в рот .(сыр)

Цвет топленого молока.

Всем на цвет любима она.

Не варенец, не кефир, не снежок,

Но очень похожа..

Что это, дружок? (ряженка)

-Какие вы еще знаете молочные продукты?

Кефир, йогурт, майонез, варенец.

**3. Выступление группы художников.**

На основе собранного материала исследователями и журналистами мы создали газету. И сейчас в ее защиту выступит группа артистов.

**4. Выступление артистов.**

*Входит Сладкоежка. На нем гирлянда из разных сладостей. В одной руке фанта или пепси-кола, в другой пакет, в котором лежит коробка с тортом, конфетные коробки, связка сосисок.*

**Сладкоежка***.*

Я Сладкоежка Сладкоежкин.
Люблю вкусно поесть.
Мармелад, пирожное,
Отличное мороженое!
Булочки, ватрушки,
Сдобные пампушки.
«Марсы», чипсы и «Пикник»
Развивают аппетит.
Не люблю делиться,
Всё мне пригодится.

*Садится за стол и достаёт из пакета содержимое.*

Этот тортик мне
И колбаска мне
И конфетки мне
Не подходи ко мне!

**Ведущая.***(Подходит к Сладкоежке.)*

Не бойся, Сладкоежка, я у тебя ничего не заберу.
Только я не могу поверить, что это ты один можешь всё съесть.

**Сладкоежка.**

Да, съем и никому не дам, ведь я сладости очень люблю.
Нету больше радости
Для меня, чем сладости. (поглаживает животик)

**Ведущая.**Дети, а вы любите сладости?

**Сладкоежка.**

Ой, ой! Что-то у меня живот заболел!
И в боку боль! Ой, и голова заболела!
А-а-а! И зубы болят! Побегу в больницу!

**Знаток здорового питания.**

Сладкоежка кушал чипсы,
кока-колой запивал
Врач теперь ему лечиться
На полгода прописал!
Если хочешь быть здоровым,
Бодрым, умным и веселым,
Ешь побольше овощей
Фруктов, кашек и борщей!
Чипсы, кола – ерунда!
Каша, зелень – вот еда!
Как зайдем мы в огород –
Витаминов полон рот:
И петрушка, и лучок,
Сельдерей, и чесночок!

*На сцену выходят дети в костюмах овощей.*

**Ведущая.**Какие замечательные у нас овощи! Но мне кажется, что они о чем-то спорят. Давайте послушаем, о чем они говорят.

*(На стол, где сидел Сладкоежка, каждый ребенок кладет овощ, который он представляет).*

**Овощи.**

Кто из нас, из овощей,
И вкуснее, и нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?

**Ведущая.**Выскочил горошек – ну и хвастунишка!

**Горошек.** *(весело)*

Я такой хорошенький
Зелененький мальчишка!
Если только захочу,
Всех горошком угощу!

**Ведущая.**

От обиды покраснев,
Свекла проворчала…

**Свекла.** *(важно)*

Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала.
Свеклу надо для борща
И для винегрета.
Кушай сам и угощай –
Лучше свеклы нету!

**Капуста.** *(перебивая)*

Ты уж, свекла, помолчи!
Из капусты варят щи.
А какие вкусные пироги капустные!
Зайчики-плутишки любят кочерыжки.
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

**Огурец.** *(задорно)*

Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный.
А уж свежий огуречик
Всем понравится, конечно!

**Редиска.**

Я – румяная редиска,
Поклонюсь вам низко-низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!

**Морковь.**

Про меня рассказ недлинный.
Кто не любит витамины?
Пей всегда морковный сок и грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Смелым, сильным, ловким.

**Ведущая.**

Тут надулся помидор,
И промолвил строго…

**Помидор.**

Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немного.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.

**Овощи.**

Витаминов много в нем,
Мы его охотно пьем!

**Ведущая.**

У окна поставьте ящик.
Поливайте только чаще.
И тогда, как верный друг,
К вам придет зеленый …
Лук!

**Лук.**

Я – приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.
Угадали? Я ваш друг,
Я простой зеленый лук!

**Картошка.** *(скромно)*

Я, картошка, так скромна –
Слова не сказала…
Но картошка так нужна
И большим, и малым!

**Баклажаны.**

Баклажанная икра
Так вкусна, полезна…

**Ведущая.**Спор давно кончать пора!

**Овощи.**Спорить бесполезно!

*Слышится стук. Все овощи замолкают.*

**Овощи.**Кто-то, кажется, стучит…

*Входит ученик в костюме Айболита.*

**Овощи.**Это доктор Айболит!

**Айболит.**Ну, конечно, это я! О чем спорите, друзья?

**Овощи.**

Кто из нас, из овощей,
Всех вкуснее и нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?

**Айболит.** *(расхаживая)*

Чтоб здоровым, сильным быть
Надо овощи любить
Все, без исключения,
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее, кто из вас нужнее!

*Подходит к столу, берет поднос с овощами.*

Пойду лечить Сладкоежку.

**Знаток здорового питания.**

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать.

- Об этом вы узнаете из наших частушек. Но сначала немного отдохнём. Поиграем в игру «Вершки и корешки». Если едим подземные части (корешки) надо присесть, если наземные (вершки) встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

**Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, тыква, репа, редис, капуста, лук, кабачок, чеснок, горох, редька.**

*Дети исполняют частушки, которые сочинили на конкурс.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Жир, белки и углеводыСоблюдать должны балансРегулярное питание –И здоровье высший класс! | Сухофрукты, мед, орехиНам заменят шоколадИ малыш будет здоровымИ родитель будет рад! | Ночью в очень страшном снеЧипсы бегали по мне.Очень долго отбивался,Кириешками кидался. |
| 4. Утром Маша варит кашу,А Сережа ест омлет.Будешь есть омлет и кашу –Будешь сильным как атлет! | 5. Мойте руки, ешьте чащеПо-немножку, до шестиНичего болеть не будет,Будем умными расти! | Чудо йогурт, чудо сливки, чудо творог, молоко!Переваривать то чудо оказалось нелегко! |
| На меня напал гастрит.Говорит, держись, бандитБудешь «колу», «спрайты» питьБудешь ты со мной дружить. | Говорят, батончик дарит Наслажденье райское.Много раз бывал в раю –Зуб лечу, лекарство пью. | Принимая витамины, знай,Они полезны.Те, кто их не принимает,Бледные, болезные! |
| Кроме пользы витаминов,Есть еще моменты.Оказалось, что нужныМикроэлементы! | Нужно кушать витамины,Просвещают наш народ.Не теряя время даром,Шмыг в соседский огород! | Прочь рахиты и цинга!Больше нет ангины.На защиту нашу всталиПоливитамины! |

Витамины А, В, С
Катает кошка на крыльце,
Во всю пасть хохочет кот
Да ведь класть их надо в рот!

**Знаток здорового питания.**

Витамины, витамины
Детям всем необходимы, –
Говорят везде у нас.
Где же взять нам их сейчас?
Ведь зима идет, не лето,
Мы дадим совет и в этом!

*На сцену, радостно подпрыгивая, выбегают дети в шапочках с буквами – названиями витаминов, во время их выступления на мультимедийной установке демонстрируется презентация о витаминах.*

**Витамин А.**Меня можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи.

Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.

**Витамин В.**Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах,

Я отвечаю за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам, участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.

**Витамин С.**А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

Я нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов. Я просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.

**Витамин Е.**Я нахожусь в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов

**Витамин Д.** Я живу в икре, молоке, а еще в лучах солнца. Отвечаю за правильный рост костей.

*Выходит Сладкоежка за руку с доктором Айболитом*

**Айболит:**

Снова Сладкоежка бодрый и здоровый.
А румянец на щеках вовсе не от колы!
Ешь полезные продукты,
Занимайся спортом –
Будешь ты в учебе первым,
За здоровье гордым!
Кушать овощи и фрукты
Нужно людям каждый день.
И проблемы со здоровьем
Обойдут тебя как тень.

**Сладкоежка:**

Пью, ребята, молоко!
Будьте все здоровы!
Каши есть всегда я рад.
Ну а чипсы, кириешки –
Организму просто яд!

Уважаемый Айболит, можно я покажу ребятам фокус, увидев который, я надеюсь, они никогда больше не будут пить вредные для здоровья газированные напитки?

*(Бросает в бутылку с кока колой конфету «Ментос»)*

**Дети:**

Будем нынче уважать
Полезные продукты:
Рыбу, кашу, молоко,
Овощи и фрукты!

*Дети раздают зрителям буклеты «Здоровое питание для школьника»*

**Ведущая:**

Чтобы быть всегда здоровым
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин - винегрет.
Убери из рациона
Кексы, сникерсы и колу
И мороженое, спрайты,
Леденцы и шоколад –
Будет в организме – лад
И здоровы будут глазки
Головной твой мозг в порядке,
Также тело и душа -
Будет вечно молода!

* **Итог:** Чему научились, работая над проектом.
* Как ты выполнял свою работу?
* Появились ли у тебя свои идеи по продолжению проекта?

Вопросы к гостям.

Что узнали слушая выступление учеников 3-б класса?

**Преимущество проектов:**

* учащиеся видят перед собой конечный результат – вещь, которую они сделали своими руками, вложили в нее душу;
* при выборе проекта учитываются индивидуальные способности учащихся: сильным – сложное, слабым - по их реальным возможностям;
* выполняя проекты, каждый ученик развивает свои творческие возможности и способности, учится решать жизненные задачи;
* профессиональное самоопределение. Именно при выполнении творческого проекта ученик задумывается над вопросом: на что я способен?

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 7

 города Новошахтинска Ростовской области

**Внеклассное занятие**

**по теме**

**проектная деятельность в начальной школе.**

**Проект "Здоровое питание для школьника"**

Подготовила и провела

Учитель начальных классов

Степаненко Инна Алексеевна

2013 – 2014 уч. год.