**Проект «Еще раз о пользе молока»**

**Образовательное учреждение:** МОУ «Лицей №1» г. Балаково Саратовской области

**Состав проектной группы:** учащиеся 2 классов

**Инициативная группа:** учащиеся 2 класса

**Руководители проекта:** Гужова Ольга Владимировна, Гузенина Ольга Алексеевна, Мочалова Галина Васильевна, Сучкова Светлана Васильевна, учителя начальных классов

**Образовательная область:** Основы здорового образа жизни

**Оформление**: рисунки, плакаты, оформленные работы, выставка продуктов из молока

Музыка: «На лугу..», «33 коровы»,

**Актуальность проекта:**

Обязательным и незаменимым продуктом детского питания является молоко. Оно по своему химическому составу и биологическим свойствам занимает исключительное место среди продуктов животного происхождения, используемых в питании детей всех возрастных групп. Но не все дети с удовольствием пьют молоко и едят блюда, приготовленные на основе молока и молочных продуктов (каши, молочные супы, творожные запеканки, сыр, бутерброды с маслом). Проблема правильного питания очень актуальна для наших школьников, необходимо говорить о пользе и значимости молока и молочных продуктов. Мы решили собрать как можно больше информации о пользе молока и молочных продуктов, выяснить состав молока. Обратились к истории употребления молока. Собрали материал о животных, молоко которых употребляет человек.

**Цель работы:**

Раскрыть значение молока и молочных продуктов для правильного питания младшего школьника

**Задачи:**

1. расширить знания о молоке и молочных продуктах.

2.дать представление о значении молока и молочных продуктов для детского организма, выявить роль молока в жизни человека.

3.формировать у школьников осознанное отношение к здоровому питанию.

развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности, желание познавать новое.

4.формировать исследовательские навыки (поиск информации в энциклопедиях и других литературных источниках, из общения со взрослыми, телевизионных передач и т.д.).

5.Воспитывать умение работать в коллективе, желание делиться информацией, участвовать в совместной опытно-экспериментальной деятельности.

**Тип проекта**: учебный, информационно-исследовательский.

**Темы исследований учащихся:**

Молоко и его состав.

Молоко разных животных.

Из истории употребления молока.

Методы исследования:

наблюдение;

поисковая работа с литературными источниками;

анкетирование;

опрос

**План проведения проекта**

*Организационный этап:*

1. Выявление интересов детей к проекту.

2. Формулировка проблемы

*Подготовительный этап:*

1. Выбор темы проекта

2. Формулировка цели проекта

3. Формирование групп учащихся по разработке отдельных вопросов

4. Распределение задач для каждой группы

5. Определение основных источников информации

*Этап реализации проекта:*

1. Сбор информации по теме для решения поставленных задач;

2. Систематизация собранного материала;

3. Анализ и распределение материала по тематическим группам: для создания презентаций, для изготовления буклетов, "Вдруг будет нужен...";

4. Подготовка и оформление результатов в виде буклетов, плакатов, презентаций;

5. Отчет творческих групп о проделанной работе.

*Заключительный этап:*

1. Оформление Портфолио проекта (запись на электронный носитель всех документов проекта).

2. Выявление новых проблем и определение направлений дальнейшего развития проекта.

**Ход мероприятия**

**Дети:**

Белое да не снег,

Вкусное, да не мед.

От рогатого берут

И ребятам пить дают (молоко)

От него – здоровье, сила

И румянец щек всегда.

Белое, а не белила,

Жидкое, а не вода. (молоко)

Не снег, а белое всегда.

Хоть и течет, а не вода. (молоко)

- сегодня у нас очень вкусный праздник – «Праздник молока». Молоко не только вкусное, но и очень полезное. Вы это узнали, когда готовились к празднику.

Слайд 1

Цель нашей встречи – раскрыть значение молока для правильного питания младшего школьника.

Слайд2

Мы провели тестирование среди учащихся младших классов, опросом было охвачено 103 человека

**Слайд № 3**

Анкета включала следующие вопросы:

1. Какие напитки вы любите?

2. Любите ли вы молоко?

3. Чем полезно молоко?

4. Какие молочные продукты вы знаете?

**Ведущий:**

Мы выяснили, что из 104 учащихся начальной школы только 19 назвали молоко среди своих любимых напитков, остальные дети отдают предпочтение газированным напиткам, чаю, компотам.

**Ведущий:**

Вызывает тревогу тот факт, что дети не осознают важность значения молока и молочнокислых продуктов для растущего организма. В списке любимых продуктов молока у многих ребят нет.

**Ведущий:** Мы решили собрать как можно больше информации о пользе молока и молочных продуктов, выяснить состав молока. Обратились к истории употребления молока. Собрали материал о животных, молоко которых употребляет человек.

**Немного из истории молока учащиеся 2…класса**

**Состав молока, витамины**

*В молоке есть витамины,*

*Оно полезно и любимо.*

*Настроенье повышает*

*И здоровье укрепляет*

*Дарит бороду, усы,*

*Исполняет все мечты!*

*Вот как выпьешь молоко,*

*Жить станет весело, легко*

- Витамины, витамины А и В и С и Д

В жизни нам необходимы и хранятся в молоке.

Выходят витамины

Витамин А: Чтобы были вы красивы, чтобы были не плаксивы.

Витамин В: Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, кипело

Витамин С: Чтобы громче пелись песни, жить чтоб было интересней

Витамин Д: Пейте, пейте молоко, будет на душе легко!

**Слайд №**

**Составляющие молока:**

В  молоке есть все, что нужно малышу: в нем есть  вода,  жир,  сахар,  белок, соли и витамины.

 Молоко богато кальцием, который усваивается из него почти на 100 %, чем не могут похвастаться другие продукты.

 Молочный белок усваивается из молока очень легко, не в пример мясу!

 Коровье молоко содержит более 20 витаминов и много микроэлементов. А без них человек просто не может жить.

 Из питательных веществ, которые есть в молоке, строятся кожа, мускулы, кости, зубы.

* Белок – необходим для укрепления мышц, восстановления их для тяжелой работы.
* Жир (молочный) - обеспечивает организм энергией.
* Сахар – углерод (лактоза) – еще один источник энергии.

Лактоза необходима для работы сердца, печени, почек, питания головного мозга, деятельности нервной системы. Лактоза играет важную роль в формировании кишечной микрофлоры.

* Минеральные соли – требуются для укрепления и формирования костей, хрящей, волос, ногтей и производства новой крови.
* В молоке содержатся: фосфор, кальций, железо, медь, марганец, магний, хлор, йод и другие элементы.
* Витамины (около 30): В2, А, С, Д.
* Вода.

**Игра «перенеси витамины**» А-красный шарик, В – синий, С – желтый, Д - зеленый

**Приглашаются 4 участника. Игра.**

- Из молока делают разные продукты, которые мы все прекрасно знаем. У меня в руках белый шарик такого же цвета, как молоко, мы его будем передавать друг другу под музыку. У кого в руках окажется шарик, тот называет продукт сделанный из молока (дети приглашаются на сцену)

- молодцы, назвали много продуктов, а теперь послушайте загадки

**Загадки, что делают из молока, реклама**

Однажды мы услышали вот какой разговор:

**В. Лаврина**

**Что нужнее, что вкуснее?**

В магазине, на витрине

Завязался разговор.

Что нужнее? Что вкуснее?

Разгорелся жаркий спор.

**Сыр** головастый

Перед всеми хвастал:

«Я запашистый,

Твёрдый, душистый,

С кругленькими дырами,

Нет вкуснее сыра!

Я не то, что молоко,

Ведь его разлить легко».

А **сметана** белая

Вдруг тоже стала смелая:

«Я, послушайте, ребята,

Разливаюсь по салатам,

По супам и овощам,

Запеканкам и борщам.

Без меня и торты —

Все второго сорта.

Я нужнее молока,

Я послаще творожка».

Тут вмешался **творог**:

«Вот из нас-то прок.

Уваженье к творогам:

Мы — начинка к пирогам.

Я нужнее молока

И сметаны... Ну, слегка».

**Масло** тоже не молчало,

Очень громко всем сказало:

«Чтобы сделать бутерброд,

К хлебу масло надо. Вот.

Без меня блины и кашу

Есть никто не будет даже.

Я жирнее молока,

Сыра, сливок, творожка».

Тут и **мороженое**

Воскликнуло восторженно:

«А меня-то, а меня-то

Очень любят все ребята:

И с клубникой, и с печеньем,

И с орехом, и с вареньем».

Помолчало **молоко**,

Повздыхало глубоко:

«Глупые продукты,

Как же вы забыли,

Что коровьим молоком

Все когда-то были?

Сделан сыр из молока,

И творог — из молока,

И сметана с маслом —

Это детям ясно!»

**Интересные факты:**

**Это интересно знать**

**Слайд № 8**

* Старинная легенда гласит, что громовержец Зевс был вскормлен молоком божественной козы Амалфи из ее же рога.
* С древнейших времен молоко и молочные продукты употреблялись не только в пищу, но и в качестве целебного средства. Гиппократ назначал молоко больным, особенно тем, кто болел туберкулезом. Он рекомендовал пить молоко и нервным людям, считая его успокаивающим средством.
* Молоком лечились внутренние воспаления, нарывы, опухоли. При ангине и других заболеваниях горла древние римляне полоскали его горячим молоком с добавлением соли. При заболеваниях зубов им смазывали десна.
* Выдающийся ученый Древнего Востока Авиценна в своих трудах уделил много внимания молоку и молочным продуктам, особое предпочтение, отдав коровьему.
* Молоко активно использовалось и в народной косметике. Из него делали маски и использовали их против морщин.
* Молоко широко применялось и для технических нужд. В древности оно использовалось в стенной росписи. Для получения высококачественной пурпурной краски готовили смесь сока брусники с молоком. Для росписи стен использовали также молоко с шафраном.
* Стакан теплого молока с медом на ночь – универсальное снотворное.
* Древние философы называли молоко «соком жизни»
* Молоко способно обезвреживать некоторые ядовитые вещества.

**В мире интересного: Молочные часы**

Молочные часы? Это еще что за ерунда? Бывают молочные поросята, молочные телята, молочный шоколад, молочные зубы.

Но что такое молочные часы?

Об этих молочных часах я прочел в одной старой книге о часовом искусстве.

В ней говорится, что в древнем Египте на одном из нильских островов был храм бога Озириса. Посреди храма стояло вокруг триста шестьдесят больших сосудов с отверстиями у дна. К каждому сосуду был приставлен особый жрец, так что всего было триста шестьдесят жрецов. Ежедневно один из жрецов наполнял свой сосуд молоком. Молоко выливалось ровно в двадцать четыре часа. Тогда другой жрец наполнял следующий сосуд, и так далее — круглый год.

Нам, конечно, трудно понять, зачем египтянам понадобилось столько молочных часов и почему египетские фараоны не догадались произвести в храме Озириса сокращение штатов.

Ведь содержать триста шестьдесят человек, которые занимались только тем, что переливали из пустого в порожнее, стоило недешево.

Как вкусно и сладко, и очень легко,

Вечером, утром пить молоко!

Из кружки и банки, а может, пакета,

Впитывать вкус счастливого лета.

Солнца и речки, травы и цветка,

Все это входит в состав молока.

Еще там закаты, есть и рассветы,

Яблоки, груши, ромашек букеты.

Речки, ручьи, озерца и канавки,

Жуки и лягушки, сидящие в травке.

Есть там улыбка и радость ребенка,

Мурчанье, и громкое «Мяу» котенка.

Счастье, любовь и мамы тепло,

Какое же разное ты молоко.

**Виды молока**

**Молоко, каких животных употребляет человек в пищу? Слайд № 4-5**

Самое известное в мире животное, которое дает молоко – это корова.

В Индии она считается священным животным.

В Испании употребляют овечье молоко.

В Аравийских пустынях молоко берут от верблюдов.

В Египте молоко дает буйвол.

В Перу молочным животным является лама.

В Тибете люди получают молоко от яка.

На севере - от северного оленя.

Во многих странах молоко людям дает коза.

**Польза и вред молока, кефира**

Стихотворение «Я смотрю на молоко»

Завтрак. Я ещё спросонья, мысли где-то далеко…

Подперев щеку ладонью, я смотрю на молоко.

Размышляю я при этом: интересное кино –

Так зачем его пить детям? И полезно ли оно?

Сам я справился едва ли, подсказала мама мне.

В нем есть фосфор, кальций, калий, витамины А и Д

А еще сказала мама, молоко - как хочешь пей.

Хочешь с хлопьями, с какао, с мёдом, с булкой и без ней.

Молоком чудесна каша, с молоком отличный чай.

С шоколадом можно даже – вот уж будет сладкий рай.

И, смотря в глаза мне прямо, мне еще сказала мама:

Музыкант, шофер, учитель, сталевар, артист, строитель,

Ученый или бизнесмен, президент или спортсмен –

Сейчас и в прежние века – жизнь начинали с молока.

Быстро мой включился разум, мыслям стало так легко..

Взял я свой стакан и сразу, залпом выпил молоко!

**Считалка**

Слушал мамин я наказ

И кефир пил в детстве - **раз**!

А подрос едва-едва

Творог кушал - это **два**!

Обмакнул в сметану блин,

Посмотри-ка - это **три**!

Сливки я люблю густые.

После **три** идет **четыре**!

Масло в кашу добавлять

Очень вкусно - это **пять**!

Разных йогуртов не счесть,

А в считалке – это **шесть**!

Простоквашу пить не лень

И полезно – это **семь**!

Сыр созрел, ведь скоро осень!

Было **семь**, а стало – **восемь**!

И зачем овечке блеять?

Брынза…

Это стало **девять**!

Кошки любят куролесить,

Молоко пить - это **десять**!

Все **молочные продукты**

Сосчитал я за минуту!

Входит пастушок, играет на дудочке под мелодию «Полька» Глинки

**Пастушок**

Встречу в поле я ребят

Развеселых *дошколят*

И, конечно, для порядка

Загадаю вам загадки

Кто пасется на лугу?

Все мычит, жует траву? **Корова**

Голодная мычит,

Сытая – жует,

Всем ребятам пить дает? **Корова**

А вот эта совсем трудная:

Кто за ней ходит, того она и кормит? **Корова**

Про корову отгадали загадку, а что дает нам корова, ребятки?

**- молоко**

Правильно.

Чтоб быстрее расти, здоровым быть –

Надо молоко ребятам пить

-эй, корова, где ты там,

Все ты бродишь по лугам?

**выходит корова**

Пастушок

Да, корова просто клад,

Позову скорей ребят,

Песню пусть они споют,

Чтоб веселее было тут!

Эй, ребята, поскорей,

Запевайте веселей!

Дети поют песню «На лугу»

**Пастушок**

Ходит, бродит по лужку рыжая корова,

Даст она нам к вечерку молока парного.

Саше, Танюшке – молока по кружке,

Всем попить достанется и коту останется.

Только трудно в поле одному, помощника бы

Входит девочка в русском народном костюме –

**Алёнушка**

Здравствуйте, дети,

Здравствуй, Бурёнушка!

Можно я коровку попасу.

Да всем песню весело спою?!

Алёнушка исполняет р.н.п. «Ой, вставала я ранешенько»

**Корова**

Поете вы хорошо, а знаете ли вы произведения, в которых упоминается молоко?

**Слайд №**

**Аленушка с помощницами читает отрывки, дети отгадывают**

1. «Что делать? Побежала она к молочной речке – кисельным берегам.

– Речка, речка, – просит Маша, – спрячь меня! («Гуси лебеди»)

2. «Козлятушки, ребятушки!

Отопритеся, отворитеся!

Ваша мать пришла – молока принесла.

Бежит молоко по вымечку,

Из вымечка – по копытечку,

Из копытечка – во сыру землю!» («Волк и козлята»)

3. «Вот катится блин по дорожке, а из кустов лиса – как прыгнет, да хвать блина за масленый бок. Блин бился, бился, еле вырвался – бок в зубах лисьих оставил, домой  побежал». («Крылатый, мохнатый да масленый»)

4. «Принесла сено корове – корова дала маслица. Принесла курочка маслица петушку. Петушок сглотнул маслица – и бобок проглотил. Вскочил и запел: Ку-ка- ре-ку!» («Петушок и бобовое зернышко»)

**Корова**

Молодцы, а моё молочко вы, ребята, пьете?

**Аленушка**

Как же, милая корова,

Его всегда мы пить готовы!

Ну-ка, девочки-подружки,

Спойте нам веселые частушки

Частушки:

Мы веселые подружки ,

Пропоем для вас частушки

О питании полезном

Знать вам будет интересно!

Пейте, дети, молоко,

Ведь учиться нелегко!

Для образования

Нет лучшего питания.

Молоко продукт полезный,

Очень вкусный, всем известный.

Я скажу вам от души –

Лучше пищи не ищи.

Йогурт, творог, молоко –

Очень много кальция.

Зубки белые всегда –

И никакого кариеса!

Предпочтенье отдаю

Я молочной каше,

Чтобы с каждым новым днем

Становиться краше.

Молоко, творог, сметана

Для здоровья хороши.

Я люблю продукты эти

Говорю вам, от души!

У меня коса большая

Ленточка коротенька,

Масло с мёдом уплетаю,

Потому молоденька.

А румянец на щеках

Вовсе не от колы,

Пью, ребята, молоко,

Будьте все здоровы!

Что-то ночью мне не спится,

Молочка с медком попью,

Сон чудесный мне приснится,

Что пятерку получу.

Белые цвет – вкуснее нет!

Ряженка, кефирчик.

И заглядывает в рот

Со сметаной блинчик.

Творог, ряженка, кефир

Покорили целый мир.

Масло, йогурт, в самом деле,

Даже в космос полетели!

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся!

Пей побольше молока,

Спортом занимайся!

Пейте, дети, молоко,

Будете здоровы!

Не забудьте, что его

Вам дают коровы!!!

Корова

Может, в шутку, может быть, всерьез,

Но частушками растрогали вы меня до слез

Ну, корова, не грусти,

Послушай лучше детские стихи

**Цветное молоко**

Автор: Владимир Орлов

Как-то летом в пол второго  
Мише встретилась корова,  
Он задумался всерьез,  
Постоял и произнес:  
"Вы цветы жуете летом,  
Но, однако же, при этом  
Мне цветного молока  
Не давали Вы пока".  
  
Удивляется корова:  
"Ну и что же здесь такого?  
Вам цветное молоко?  
Это просто и легко!  
Принесу, даю Вам слово!" -  
И пошла пастись корова.  
  
Может, день, а, может, сутки  
Ела только незабудки.  
Ела-ела, ела-ела и сказала:  
"Плохо дело". Ничего не помогло:  
Молоко белым-бело.  
  
"Да, - корова промычала, -  
Нужно все начать сначала".  
И до вечера в овражке  
Ела желтые ромашки.  
Ела-ела, ела-ела и сказала:  
"Плохо дело". Ничего не помогло:  
Молоко белым-бело.  
  
Может, что-то здесь не так,   
Может, кушать красный мак?  
Красный мак она поела и сказала:  
"Плохо дело". Ничего не помогло:  
Молоко белым-бело.  
  
"Ах, - промолвила корова, -  
Я, наверно, нездорова,  
Не пойти ли мне к врачу?  
Я провериться хочу!"  
  
Что ты, милая корова,  
Ты у нас вполне здорова,  
Никуда ты не ходи,  
Ты на Мишу погляди:  
  
Как у нашего Мишутки  
Глазки словно незабудки,  
Золотистые кудряшки,  
Словно во поле ромашки,  
Щечки словно маков цвет,  
Не Мишутка, а букет!  
  
Улыбается корова:  
"В самом деле, я здорова,  
Мне приятно и легко,  
Я пошла по молоко!"

Сказка «как старик корову продавал»

Из водицы белой

Всё, что хочешь, делай:

Масло в нашу кашу,

Сливки, простоквашу,

Творожок на пирожок.

Скушай йогурта, дружок!

Ешь да пей, гостям налей

И коту не пожалей.

молоко  – это источник  веществ, необходимых  человеческому организму, поэтому следует  отдавать предпочтение  не сладким газированным  напиткам, а молоку;

**Песня «33 коровы»**

В центpе гоpода большого,

Где тpавинки не pастёт,

Жил поэт, волшебник слова,

Вдохновенный pифмоплёт.

Pифмовал он что попало,

Пpосто выбился из сил,

И в деpевню на попpавку,

Где коpовы щиплют тpавку,

Отдыхать отпpавлен был.

Тpидцать тpи коpовы,

Тpидцать тpи коpовы,

Тpидцать тpи коpовы,

Свежая стpока.

Свежая стpока.

Тpидцать тpи коpовы,

Стих pодился новый,

Как стакан паpного молока.

В пять утра вставал он ровно,

Это было нелегко,

Он читал стихи коровам,

Те давали молоко.

День за днём промчалось лето,

Очень вырос наш поэт,

Ведь молочная диета

Благотворна для поэтов,

Если им всего шесть лет.

Припев

**Пейте на здоровье молоко коровье!**

Пастушок

Льется музыка над полями

Хорошо и весело нам, ребята, с вами!

Ну, а теперь мы пошли,

Надо запасти на зиму сена и травы!

Ведущий

Пейте, взрослые, пейте, дети

Будете вы самыми здоровыми на свете!

Детям вручается молоко и воздушные шары, звучит музыка.

В ходе работы над проектом учащиеся выяснили, что молоко - основа пищевого рациона ребенка. По рекомендациям Института питания Российской академии медицинских наук рацион подростка должен наполовину состоять из молока и молочных продуктов, взрослого человека - на 25%. Стакан молока в день - это проверенный веками рецепт долголетия!

С молоком наш организм получает все необходимые питательные вещества для нормального развития организма.

В результате работы над проектом учащиеся расширили свои знания о молоке и молочных продуктах, узнали, молоко каких животных употребляет человек в пищу. Исследовательская деятельность учащихся позволила им познакомиться с историей использования человеком молока и молочных продуктов. Дети приобрели умения работать со справочной литературой, энциклопедиями, источниками сети «Интернет».

**Результаты работы над проектом (продукт):**

**Слайд № 16**

**Приложение № 1 - 9**

* + выпущены буклеты «Путешествие по Молочной реке»
  + создана презентация «Молоко и молочные продукты»
  + собраны пословицы и поговорки о молоке и молочных продуктах
  + проведен конкурс рисунков
  + проведено родительское собрание «Здоровое питание младшего школьника»
  + ведется информационно-разъяснительная работа среди учащихся о пользе молока.

Данные материалы могут быть использованы на уроках окружающего мира, во внеклассной работе по программе «Разговор о правильном питании»