Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем 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 непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Проект было решено реализовать в три этапа. Дети были инициаторами начала работы по направлению «Здоровое питание».

**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.

**1 этап**. Подготовительный

1.Определение темы, цели, содержания проекта, формирование групп.

2.В результате мозгового штурма были определены группы «Художники», «Артисты».

3.Выбор направлений в работе над проектом:

Группа «Художники»:

•конкурс плакатов «Вкусной и здоровой пище – ДА, химии – НЕТ!»;

•изготовление коллажа из этикеток, оберток, упаковок продуктов правильного и неправильного питания;

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, 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 бесед «Разговор о правильном питании» ,заслушивание сообщений учащихся, которые занимались изучением основ здорового питания.

3.Совместное создание коллажа и проведение в столовой акции с голосованием «Вкусной и здоровой пище – ДА, химии – НЕТ!»;

4.Проведение конкурса частушек и плакатов среди учащихся начальной школы и оформление ими столовой, определение победителей, вручение благодарностей и подарков.

5.Подготовка театрализованной миниатюры по стихотворению Н. Семенова «Спор овощей»;

6.Изготовление стенда «Здоровое питание для школьника».

**6 этап**. Презентация проекта

**Цель:** представить коллективную работу воспитанников.

**Презентация проекта**

Сцена оформлена плакатами и коллажом о продуктах здорового и нездорового питания, на плакатах помещены рисунки, стихи, частушки.

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!

**Ведущая.** Спор давно кончать пора!

**Овощи.** Спорить бесполезно!

(Слышится стук. Все овощи замолкают.)

**Овощи.** Кто-то, кажется, стучит…

(Входит медсестра Оюн Ч.В. 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 углеводы

Соблюдать должны баланс

Регулярное питание –

И здоровье высший класс!

Сухофрукты, мед, орехи

Нам заменят шоколад

И малыш будет здоровым

И родитель будет рад!

Ночью в очень страшном сне

Чипсы бегали по мне.

Очень долго отбивался,

Кириешками кидался.

Утром Маша варит кашу,

А Сережа ест омлет.

Будешь есть омлет и кашу –

Будешь сильным как атлет!

Мойте руки, ешьте чаще

По-немножку, до шести

Ничего болеть не будет,

Будем умными расти!

Чудо йогурт, чудо сливки, чудо творог, молоко!

Переваривать то чудо оказалось нелегко!

На меня напал гастрит.

Говорит, держись, бандит

Будешь «колу», «спрайты» пить

Будешь 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 нужны

Микроэлементы!

Нужно кушать витамины,

Просвещают наш народ.

Не теряя время даром,

Шмыг в соседский огород!

Прочь рахиты и цинга!

Больше нет ангины.

На защиту нашу встали

Поливитамины!

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 гостям ранетки и морковки)

**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!

***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;

