**Проектная деятельность в начальной школе. Проект "Здоровое питание для школьника"**

*Мы думаем, Вы без сомнения знаете,*
*Что пользу приносит не все, что съедаете.*
*Запомним и всем объясним очень ясно:*
*Желудок нельзя обижать понапрасну.*

**Основание проекта**

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.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах. Необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашего проекта.

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 «Фабрика идей» были определены группы «Художники», «Журналисты», «Артисты».
3. Выбор направлений в работе над проектом:

Группа «Журналисты»:

* анкетирование семей на тему: «Что такое здоровое питание?».

Группа «Художники»:

* конкурс плакатов «Вкусной и здоровой пище – ДА, химии – НЕТ!».

Группа «Артисты»:

* инсценировка стихотворения Н. Семенова «Спор овощей».

**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
3. Совместное с родителями создание стенда «Что такое здоровое питание?»
4. Проведение конкурса плакатов «Вкусной и здоровой пище – ДА, химии – НЕТ!»
5. Подготовка театрализованной миниатюры по стихотворению Н. Семенова «Спор овощей»;
6. Анкетирование и интервьюирование семей учащихся «Что такое здоровое питание?»

**6 этап. Презентация проекта**

Цель: представить коллективную работу учащихся и родителей 1 Г класса

**Презентация проекта.**

*Доска в классе оформлена плакатами о продуктах здорового и нездорового питания, на плакатах помещены рисунки, стихи.*

 *Сказка «Сладкоежка Сладкоежкин».*

В некотором царстве, в некотором государстве жил-был Сладкоежка Сладкоежкин.
Он любил вкусно поесть: мармелад, пирожное, отличное мороженое!
Булочки, ватрушки, сдобные пампушки. «Марсы», чипсы и «Пикник» - развивали аппетит.
Он некогда не любил ни с кем делиться, говорил, что всё ему пригодится: и тортик, и колбаска и конфетки. И никого никогда к себе не подпускал.

.Однажды у Сладкоежки разболелся очень сильно живот. Так сильно разболелся, что он только и кричал: Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку боль! Ой, и голова заболела!
А-а-а! И зубы болят! И решил побежать в больницу, которая располагалась недалеко от огорода.

А в это время в огороде находился знаток здорового питания, который проверял все ли овощи здоровы? И вдруг он слышит крик и плачь. Он решил немедленно выбежать навстречу. И увидел Сладкоежку, рыдающего, схватившегося за живот. Но он не очень удивился и только сказал:

- Сладкоежка-Сладкоежка, кушал чипсы,кока-колой запивал. А теперь что? Врач теперь тебе лечиться на полгода пропишет! Если хочешь быть здоровым, Бодрым, умным и веселым, Ешь побольше овощейФруктов, 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!

Сладкоежки стало очень стыдно. Он хотел как можно быстрее вылечиться и узнать какие же полезные продукты ему кушать вместо чипсов и коко-колы. И знаток здорового питания пригласил его в огород, чтобы показать полезные продукты, которые здесь растут. И вдруг они услышали какие-то непонятные крики. Оказалось, что в это время овощи завели спор «Кто главней?»

*На сцену выходят дети в костюмах овощей.*

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

**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!

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!

**Айболит**

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.

- Послушал Сладкоежка спор и решил, что больше никогда не будет кушать чипсы, коко колу пить. Будет всегда кушать овощи, фрукты. Ведь они очень вкусные , а главное полезные!

**Айболит:**

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.

**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!