

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя школа»
Сакского района Республики Крым**



Проект «Фрукты и овощи – полезнейшие продукты для человека»

Выполняли:

**учитель начальных классов- Муравьёва Ольга Николаевна
учащиеся 2-А класса.**

Срок выполнения – 1 неделя.



Овощи и фрукты– витаминные продукты

Чтоб здоровым ,сильным быть,
Надо овощи любить,
Все без исключения,
В этом нет сомненья.

В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:

Кто из них вкуснее,
Кто из них важнее!



Содержание.

1. Ставим социально значимую задачу.
2. Изучаем литературу и планируем действия по разрешению проблемы.
3. Проводим исследования.
4. Обобщаем материалы, делаем выводы.
5. Представляем результаты



Система действий учителя и учащихся на разных стадиях работы над проектом.

<i>№</i>	<i>Этапы</i>	<i>Деятельность учащихся</i>	<i>Деятельность учителя</i>
<i>1.</i>	<i>Ставим цели и задачи.</i>	<i>Обсуждают информацию, задание, формируют группы.</i>	<i>Отбирает темы, объясняет цель, формирует положительную мотивацию к деятельности.</i>
<i>2.</i>	<i>Анализ проблемы, определение задач, разработка заданий для групп, отбор литературы.</i>	<i>Вырабатывают план действий, определяют средства реализации, источники информации, распределяют роли в группах.</i>	<i>Разрабатывает задания, вопросы для поисковой деятельности, подбирает литературу.</i>
<i>3.</i>	<i>Обсуждение гипотиз, уточнение плана деятельности.</i>	<i>Работают с информацией, выполняют исследования.</i>	<i>Консультирует, координирует деятельность учащихся.</i>
<i>4.</i>	<i>Выполнение проекта.</i>	<i>Работают над проектом и его оформлением.</i>	<i>Консультирует, координирует работу, стимулирует деятельность детей.</i>
<i>5.</i>	<i>Оценка выполнения проекта. Презентация: защита проекта.</i>	<i>Доклаживают о результатах совместной работы.</i>	<i>Оценивает работу детей.</i>

Цели и социально значимые задачи нашего проекта.



Цели:

1. Создание условий для формирования ценностного отношения школьников к здоровью.
2. Учиться работать с разными видами источников.
3. Формировать навыки работы в группах.
4. Выяснить пользу употребления овощей и фруктов.

Задач

И:

1. Обобщить и расширить знания учащихся об овощах и фруктах.
2. Познакомить учащихся со значением овощей и фруктов для организма.
3. Сделать проект сотворчеством учителя, учеников, родителей.

Здоровый образ жизни

Правильное питание

**Надо любить есть все
овощи и фрукты, потому
что в них -разные
витамины.**

**Как гласит народная
мудрость: «Овощи и
фрукты – кладовая
здоровья».**



«Я ем, чтобы быть здоровым!»

Работа в группах.



1 группа	2 группа	3 группа
<i>Подобрать материал о пользе употребления овощей и фруктов в пищу, подготовить интересные факты про овощи и фрукты.</i>	<i>Подобрать материал о содержании витаминов в овощах и фруктах, о том, как правильно готовить овощи.</i>	<i>Подобрать материал о значении овощей и фруктов для укрепления здоровья детей, придумать рецепт самодельного сока.</i>

Работа в группах.



Группа
художников



Группа работы с
научной информацией

Фрукты и овощи –
полезнейшие продукты
для человека



Группа
составителей
салатов и рецептов



Ожидаемые результаты.

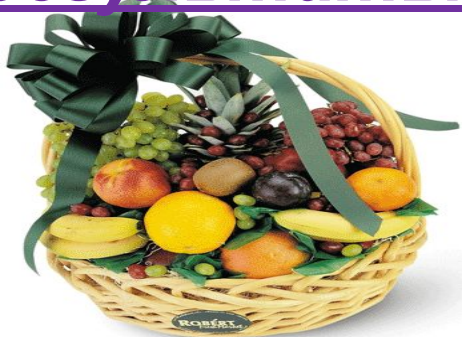
- Дети станут чаще употреблять в пищу овощи и фрукты.*
- Будут меньше употреблять газированные напитки, больше пить чай, соки и есть овощные салаты.*



**Перед началом исследования
мы решили узнать, любят
ли наши одноклассники
овощи и фрукты, как часто
употребляют их в пищу,
что они знают о них.**



Наша анкета показала следующие результаты.



Фрукты употребляют каждый день

Яблоки	16 чел
Груши	12 чел
Апельсины	10 чел
Киви	3 чел
Бананы	7 чел
Гранаты	2 чел

Овощи в сыром виде за неделю

Морковь	16 чел
Помидор	13 чел
Огурец	12 чел
Сладкий перец	5 чел
Капуста	8 чел
Лук	5 чел
Чеснок	4 чел

Салаты овощные (в неделю)

Каждый день	10 чел
1 раз	3 чел
2 раза	2 чел
Не ем совсем	1 чел

Молоко (в неделю)

1 раз	5 чел
2 раза	3 чел

Витамины

*Витамины- это жизнь!
С ними нужно всем дружить!
У тебя болезней нет !
Дам тебе такой совет:
Витамины потребляй
И здоровье прибавляй!*



Витамин А.

- В растительных продуктах присутствует каротин – провитамин А, который в печени превращается в витамин А.
- Усвоение увеличивается при тушение с маслом, сметаной и молоком.
- Необходим для нормального функционирования бронхиальной системы, кишечника, глаз.
- Благоприятно влияет на состояние организма, повышает его сопротивляемость инфекционным заболеваниям.
- При сбалансированном питании мы в достатке получаем витамин А.

Где же витамин нам «А»
найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечислить.

Помни истину простую-
Лучше видит только тот
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.



Витамин В.

- Укрепляет нервную систему.

- Недостаток витаминов В вызывает трещины в уголках рта, некоторые болезни губ, кожи, рта и глаз.

Свекла, яблоко, картофель,
Репка, тыква, помидор..
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» - в наружной части злаков,
Хоть он там не одинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.



Витамины группы "С"



«С»- важнейший витамин,
Всем вокруг необходим,
Лучше средства в мире
нет
Укреплять иммунитет.
Каждый день съедай лимон
-Будешь крепок и силен,
Перестанешь ты болеть
И от счастья будешь петь!

*Кушай овощи и
фрукты,
Рыбу,
молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
Хорошо здоровым*



*В жизни нам необходимо
Очень много витаминов
,
Всех сейчас не
перечесать.
Нужно нам побольше
есть
Мясо ,овощи и фрукты-
Натуральные продукты,*

*Если есть не будешь лук,
Сто болезней схватишь
вдруг,
А не будешь есть чеснок,
То простуда свалит с ног.
Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым!
Ешь морковку и чеснок,
К жизни будь готовым!*



Роль овощей в питании

Овощи – это источник витаминов и минеральных веществ.
При их недостатке возникают болезни.

- Недостаток витамина С ведёт к снижению иммунитета, появляются сонливость, кровоточивость десен, ослабляется внимание.
- При недостатке витамина А снижается сопротивляемость организма заболеваниям и, кроме того, нарушается зрение и замедляется рост.
- Витамин РР предохраняет организм от заболеваний, при которых поражается центральная нервная система, желудочно-кишечный тракт, кожные и слизистые покровы.



Загадки

Он бывает, дети, разный –
Желтый, травяной и красный.
То он жгучий, то он сладкий,
Надо знать его повадки.
А на кухне – глава специй!
Угадали? Это...

Неказиста, мелковата,
Только любят все ребята
Запеченную в костре,
В ароматной коже.
“Русский хлеб”, зовём мы крошку –
Нашу добрую...

Что это за рысачок
Завалился на бочок?
Сам упитанный, салатный.
Верно, детки...

То она “сосулька”,
То румянцем пышет,
Но вкусна в салате
Горькая...

Заставит плакать всех вокруг,
Хоть он и не драчун, а ...



Рецепт самодельного сока.

Возьми чистую кастрюлю, чашку, чайную ложку, столовую ложку. Тебе понадобится: один литр апельсинового сока, молоко, корица.

В кастрюлю налей литр молока, три чашки апельсинового сока, положи половину ложки чайной ложки корицы. Перемешай всё столовой ложкой. Твоё блюдо готово!



Реклам

а Если хочешь быть здоровым
Ты без всяких докторов,
Ешь молочные продукты
Кушай овощи и фрукты
Они будут помогать
Организм твой укреплять.
Вкусную кашу покушай с
утра,
Выпей кефир ты иль
молока,
Яблоко съешь ты иль



Салат «Сибирячка»

Свежую капусту и морковь
нашинковать, добавить грецкий
орех, изюм, смородину, заправить
сметаной с чесноком.

(Витамины: А,Е,С,В1,В2,В3,В4,В6,В9,Р)

Салат «Бодрость»

Редьку и морковь нашинковать
добавить лук, чеснок, посолить,
заправить сметаной.

(Витамины А,С,Д,Е.)



Салат «Здоровье»

Нашинковать на мелкой терке
морковь, добавить грецкий орех,
изюм, клюкву, заправить сметаной.

(Витамины (А,С,Е,В.)



ь и



ап
Е
си

«Песенка о хорошем настроении»

Если вы, проснувшись, чувствуете вялость,
Если вам не в радость солнечный денек,
Выпейте стаканчик травяного чая,
Музыку включите и хандра у вас пройдет.



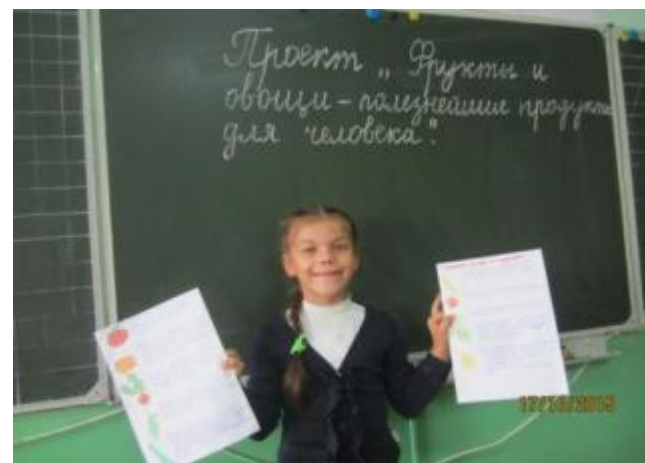
Припев: И улыбка, без сомненья,
Вдруг коснется ваших глаз
И хорошее настроение
Не покинет больше вас.

Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,
Вам они подарят радость без труда.
Мы же понимаем что здоровье наше
Нам дано поверти, люди, раз и навсегда.

Припев:



Презентация проектов



Выводы

Овощи и фрукты:

- Регулируют обменные процессы.
- Влияют на рост и развитие организма.
- Способствуют выработке иммунитета.
- Обеспечивают устойчивость организма к внешним воздействиям.

2015 г.

