

**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 гипотез, 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>Докладывают 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. Учится 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.



<i>1 группа</i>	<i>2 группа</i>	<i>3 группа</i>
<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
3 раза	2 чел
Не ем совсем	1 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 тушении 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,  
Репа, тыква, помидор..  
Витамины «В» имеют  
И отдать нам их сумеют.  
«В» - в наружной части злаков,  
Хоть он там неодинаков.  
Это вовсе не беда,  
Группа «В» там есть всегда.***



# Витамины группы "С"



*«С»- важнейший витамин,  
Всем вокруг необходим,  
Лучше средства в мире  
нет  
Укрепляют 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  
перечесть.*

*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



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

ап  
Е  
си

ь и



## 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.)



## «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.*



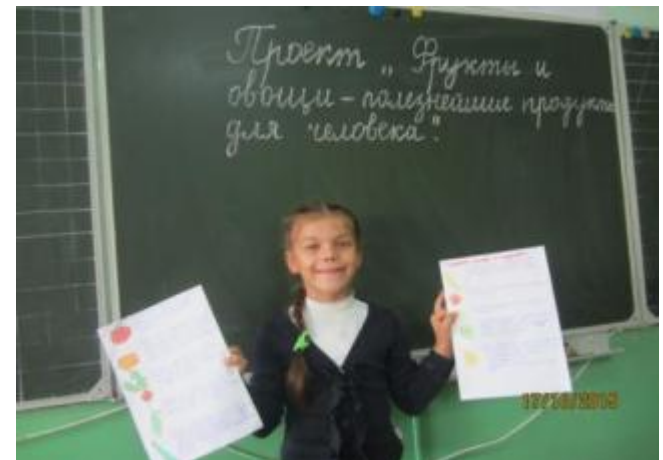
***Припев:** И улыбка, без сомненья,  
Вдруг коснется ваших глаз  
И хорошее настроение  
Не покинет больше вас.*



*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.

