

## Практико-ориентированный проект

### «Овощи и фрукты - полезные продукты»

*Проект был опубликован КОИРО в методических рекомендациях по использованию цифрового интерактивного оборудования.*

**Разработчик:** учитель начальных классов МКОУ «Середняковская средняя общеобразовательная школа» Кузнецова Татьяна Анатольевна.

**1. Краткая аннотация проекта:** данный проект осуществляется в рамках воспитательной профилактической программы «Полезные привычки». Срок реализации программы 4 года. Программа «Полезные привычки» по выработке навыков здорового образа жизни, ориентирована на начальную школу – 1-4 классы. Составлена на основе материалов «Полезные привычки», разработанными сотрудниками организации «Проект ХОУП», осуществляющей образовательные программы в области здравоохранения.

#### **2. Актуальность проекта.**

Составляющей частью сохранения и укрепления здоровья является правильное питание.

Младший школьный возраст является наиболее чувствительным к особенностям организации питания. Установлено, что только за счёт правильного, сбалансированного питания в этом возрасте можно добиться увеличения роста ребёнка на 2-4 см в год.

При недостатке употребления полезных продуктов, в частности фруктов и овощей, замедляется рост и развитие организма, поэтому детям необходимо рациональное питание. Отсутствие нормального правильного питания препятствует разностороннему развитию школьников.

В ходе проекта попробуем на практике доказать, что можно питаться и вкусно, и полезно.

### 3. Цель проекта.

Формирование культуры здорового образа жизни, в структуру которой входят развитие навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни; осознание зависимости состояния здоровья от различных продуктов питания.

### 4. Задачи.

- Организовать работу по поиску необходимой информации.
- Подготовить презентацию о пользе овощей и фруктов.
- Создать банк полезных и вкусных рецептов из овощей, фруктов.
- Подготовить и провести итоговое мероприятие «Приходите в гости к нам...»

### 5. Планируемые результаты:

- Повышение интереса учащихся к собственному здоровью.
- Создание банка вкусных и полезных рецептов.
- Возможность, благодаря полученным знаниям, ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
- Совершенствование навыков работы с компьютером

### 6. Механизм осуществления проекта.

<u>Этапы реализации проекта</u>	<u>Мероприятия</u>	<u>Примечания, ЦИО.</u>
1. Погружение в проект	А) Устный опрос, анкетирование. (Приложение №1) Б) Беседа «К тебе пришли	<u>Система</u> <u>опроса.</u>

<p>2. Подготовительный этап.</p>	<p>гости». Мотивация на реализацию проекта.</p> <p>-Можно ли накрыть не только вкусный, но и полезный стол?</p> <p>-Почему врачи советуют есть фрукты и овощи?</p> <p>А) Деление на группы. Знакомство с различными направлениями работы над проектом: 1 группа- поиск загадок про фрукты, овощи. Продукт- книжка-самоделка «Загадки про фрукты и овощи». 2 группа- поиск информации о полезных свойствах овощей, фруктов. Продукт- презентация «Овощи и фрукты- полезные продукты». Общее задание для обеих групп- поиск рецептов вкусных и полезных блюд из овощей и фруктов. Продукт- база рецептов, буклеты.</p> <p>Б) Обсуждение плана работы над проектом. (поиск, оформление информации, защита полученных результатов)</p> <p>В) Знакомство с возможными источниками информации.</p>	<p>Работа с тетрадью «Полезные привычки»</p>
<p>3. Этап реализации</p>	<p>А) Сбор информации о полезных свойствах овощей</p>	<p><u>Интернет ресурсы.</u></p>

<p>4. Заключительный этап.</p>	<p>и фруктов.</p> <p>Б) Подбор загадок об овощах и фруктах.</p> <p>В) Сбор информации для банка полезных и вкусных рецептов.</p> <p>Г) Экскурсия в кабинет технологии.</p> <p>А) Оформление полученных результатов и выводов.</p> <p>Б) Защита результатов: выступления, презентации, выставка книжек-самоделок «Загадки про фрукты и овощи», создание буклетов с рецептами.</p>	<p>энциклопедии, справочники.</p> <p><u>Документ-камера,</u> консультации у родителей, бабушек и т.д.</p> <p>Мастер-класс учителя технологии по приготовлению полезного салата из овощей.</p> <p><u>Компьютер, принтер и т.д.</u></p> <p><u>Интерактивная доска,</u> <u>Документ-камера.</u></p>
--------------------------------	--	--

## 7. Механизм оценки результатов.

А) Итоговый мониторинг ( повторное анкетирование) Система опроса.

Б) Дидактическая игра «Водоворот» (выбираем продукты для вкусного и полезного стола) Интерактивная доска.

В) Итоговое коллективное творческое дело ( родители +дети) «Приходите в гости к нам...» (Конкурсы загадок, дегустация угощений) Интерактивная доска

Г) Голосование, определение и награждение победителя в номинации «Самый полезный бутерброд», «Самый вкусный и полезный салат». Система опроса.

## **8. Перспективы дальнейшего развития проекта.**

Результаты данного проекта могут быть использованы учителями на уроках окружающего мира, во внеурочной деятельности. Банк рецептов может пополняться и в дальнейшем. Может быть использован на уроках технологии, рекомендован при организации детских праздников и т.д. В рамках программы «Полезные привычки» данный проект будет иметь место и в 3 классе. Он будет носить исследовательский характер. Детям будут предложены исследование-практикум по выращиванию лука «Где взять витамины зимой?», исследовательская работа «Овощ в конверте» по выращиванию огурцов из семян.

## **9. Список использованной литературы и электронных образовательных источников:**

1. Учебное пособие «Полезные привычки», авторский коллектив российских ученых (Т.Б.Гречаной, Л.Ю.Ивановой, Е.Н. Тимакиной, Е.В.Гедзь, Р.А.Туревской, Л.С.Колесовой, О.Л.Романовой, О.П.Васютиной)
2. Ваккер, А. Так ли труден здоровый образ жизни? / А. Ваккер // Здоровье и успех. – 2007. – № 5.
3. Горбенко, П. Валеология и здоровый образ жизни / П. Горбенко // Учитель. – 2005. – № 5.
4. Ныкышев, М. Усиление оздоровительных функций общеобразовательного учреждения // Воспитание школьника, 2008, №6.
5. Петриченко Г. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условие повышения качества обучения // Начальная школа, 2008, № 9.
6. [School-collection.edu.ru](http://School-collection.edu.ru)
7. [Openclass.ru](http://Openclass.ru)
8. [Pedsovet.org](http://Pedsovet.org)