



**Коллективный творческий проект
учащихся 1 «А» класса
МБОУ СОШ № 47 им. Михина М. Ф.**

***«Овощи и фрукты – самые
витаминные продукты»***

**Классный руководитель 1 «А» класса:
учитель высшей квалификационной категории
Осинцева Алефтина Викторовна**





Цель:

Создание условий для формирования ценностного отношения школьников к здоровью

Задачи:

- ❖ **Обобщить и расширить знания учащихся об овощах и фруктах**
- ❖ **Познакомить с полезными свойствами и с витаминами, которые содержатся в овощах и фруктах.**
- ❖ **Сделать проект сотворчеством учителя, учеников, родителей.**

Еда-это источник энергии и строительный материал необходимый нам для жизни



Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.





Какие продукты содержат больше всего витаминов?



ФРУКТЫ

ОВОЩИ



Чем полезны овощи?



- ❖ Многие виды овощей имеют целебные и диетические свойства: они предупреждают тяжелые заболевания, повышают тонус и работоспособность человека.
- ❖ Они укрепляют стенки кровеносных сосудов, способствуют хорошему пищеварению и оздоровлению организма.
- ❖ Особую ценность представляют свежие зеленные овощи.



Какие витамины содержатся в овощах?



Витамин А

Содержится в моркови, помидорах, красном перце и др.



Витамин С

Содержится в капусте, салате, зеленом горошке и фасоли, редисе, картофеле и др.



Витамин В

Содержится в горохе, фасоли, шпинате, и др.



Витамин Р

Содержится в моркови, красном перце, в зелени петрушки, шпинате, помидорах





Наше творчество







Праздник урожая





Чем полезны фрукты?



Фрукты — это огромный кладезь всевозможных витаминов и минералов.

- ❖ Фрукты укрепляют иммунную систему, которая помогает нашему организму бороться с болезнями.
- ❖ Помогают от переутомления.
- ❖ Некоторые фрукты используются при лечении заболеваний.
- ❖ Очень важно употреблять разнообразные фрукты каждый день.



Какие витамины содержатся во фруктах?



Витамин А

Содержится в яблоках,
персиках, абрикосах,
и др.



Витамин С

Содержится в сливе,
винограде, айве,
яблоках, и др.



Витамин Р

Содержится в лимонах,
грейпфрутах, черной
смородине и др.



Витамин В

Содержится в груше,
апельсинах,
яблоках и др.





Дары осени



**Конкурс творческих проектов
из овощей и фруктов**



Выводы:



- ❖ В результате работы над проектом дети узнали многое о пользе овощей и фруктов.
- ❖ К работе над проектом были привлечены все учащиеся класса и их родители. Вместе с родителями ребята изучили большое количество информации об овощах и фруктах.
- ❖ Была организована выставка творческих работ и защита проекта.
- ❖ Защита проекта была представлена в виде «Праздника урожая».

