


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Начальная общеобразовательная школа № 1»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора МАОУ

«НОШ № 1» 

Н. А. Розанова

от «26» 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

«НОШ №1» 

Г. И. Милованова

от «26» 09 2023г.



**Программа инновационной
образовательной практики**

«О чём молчат овощи?»

краткосрочный курс

3 «В» класс

2023-2024 учебный год

Разработчик:
учитель начальных классов
Ратманова Елена Павловна

г. Губаха

Пояснительная записка

В начальной школе естественные науки: география, история, биология, физика, химия, объединены в интегрированный курс «Окружающий мир» и носят пропедевтический характер. Раннее выявление интересов ребёнка к той или иной школьной дисциплине представляется важным. Поскольку позволит ученику в основной школе осознанно самоопределиться и выбрать свой предметный интерес. Программа выбранного курса помогает сформировать у младших школьников навыки научного, исследовательского мышления и пробудить интерес к своему здоровью. Здоровье – одно из основополагающих понятий медицины и экологии человека, синтетический индикатор качества жизни. Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся актуальна. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, желудочно-кишечного тракта, нарушение со стороны опорно-двигательного аппарата.

Программа реализуется в рамках инновационной образовательной программы «Развитие модели естественно - научного образования младших школьников (Малая Академия естественных наук) посредством общего и дополнительного образования. В программе предлагается, под руководством педагога подготовить и провести семь разнообразных экспериментальных занятий длительностью 45 минут. Для отслеживания достижений и результативности обучающихся предусматриваются защита групповых и индивидуальных проектов.

Цель курса: проведение времени с пользой, расширение кругозора, определить значение овощей для здоровья человека.

Задачи:

1. Формировать у младших школьников навыки исследовательской деятельности.
2. Экспериментировать в области окружающего мира, медицины, анатомии, ботаники кулинарии и витаминологии. Познакомить с понятием «здоровье».

3. Создать условия для отработки умений и навыков работы с информацией.

4. Вести беседы на темы о сбережении здоровья.

Направление работы, в рамках которого реализуется программа курса: Инновационная образовательная программа «Развитие модели естественнонаучного образования младших школьников (Малая Академия естественных наук) посредством общего и дополнительного образования».

Категория учащихся, для которой предназначена данная программа: Обучающиеся 3 класса, 8-9 лет.

Условия: Группа из 30 учеников. Здоровьесберегающая технология, работа в малых группах.

Время проведения: Внеурочная деятельность, 45 минут.

Количество часов: 7 часов.

Формы: игры, экскурсии, групповая работа, фронтально-коллективная работа.

Методы: рассказ, слушание музыкальных произведений, самостоятельная и практическая работа, эксперименты, практическая и исследовательская работа.

Ожидаемые результаты программы:

Предметные:

Различать внешнее и внутреннее строение тела человека.

Метапредметные:

Познавательные УУД

1. Умение извлекать информацию из разных источников для выполнения учебных задач.

Регулятивные УУД

1. Умение сохранять цель, заданную учителем.

2. Умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.

Коммуникативные УУД

1. Умение слушать и понимать других, высказывать своё мнение.
2. Умение сотрудничать в малых группах.

Для отслеживания результатов предусматривается форма контроля: Групповые проекты: «Полезные корнеплоды», Овощи – кладовая здоровья», «Что такое витаминный стол?» Работа с «моделью» человека. Проведение дегустаций овощей. Приготовление в классном кабинете холодного блюда русской кухни – винегрета.

Тематическое планирование

	Тема	Содержание
1	«Морковь витамин роста»	Информационная справка о витаминах. (Одна средняя морковь обеспечивает 210% рекомендованного количества витамина «А») Определить значение моркови для здоровья человека. (Морковь снижает риск сердечно--сосудистых заболеваний, улучшает зрение, активизирует работу мозга, обеспечивает защиту печени и обладает противовоспалительными свойствами) Выяснить полезные и лечебные свойства моркови. Провести дегустацию.
2	Второй хлеб или «чёрное яблоко»	Историческая справка: Как появился картофель в России?(17 век при Петре I) Выяснить, с чем связана высокая калорийность картофеля. Информационная справка о витаминах, источнике углеводов и белков. Нахождение полезных веществ необходимых для нормальной жизнедеятельности человека (соли, кальций, железо, калий, йод, сера). Эксперимент: Если крахмал в картофеле?
3	Лук семь недугов лечит!	Информационная справка о витаминах. (Высокое содержание аскорбиновой кислоты, кальция, фосфора, витамина «А», витамина «С»). Выяснить: Что такое фитонциды? (Летучие биологически активные вещества, подавляющие рост и

		<p>развитие болезнетворных растений.)</p> <p>Практическая часть : Посадка лука.</p>
4	<p>Над землёй трава, под землёй бордовая голова. Свёкла!</p>	<p>Информационная справка о витаминах. Из научной литературы узнать, что входит в состав свёклы. В ней содержится целый комплекс полезных веществ, витаминов и минералов. Этот, яркий корнеплод, содержит полезные для человека микроэлементы. (Железо, йод, цинк, калий, магний, марганец, фтор, фосфор, медь). Витамины группы «В» они незаменимы для профилактики болезней сердечно-сосудистой и нервной системы.</p> <p>Практическая часть дегустация варёного продукта.</p>
5	<p>На капустной, - на диете Хорошо живётся детям!</p>	<p>Информационная справка о витаминах. Капуста богата витаминами «А», «В1», «Р», «К», «В6», «U». В ней много минералов (сера, кальций, калий, фосфор).</p> <p>Несколько фактов о капусте:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Родина капусты неизвестна. -Среди овощей капуста лидер по содержанию витамина «С». -Капуста любит воду да хорошую погоду. - Квашеная капуста, полезней сырой.
6	<p>Диетический продукт, которому поставили памятник? Огурец!</p>	<p>Информационная справка о витаминах. В огурце мы найдем витамины «В1», «В2», «Е», «Н», «С», «А», «РР», много микроэлементов и минералов. Огурцы обладают диетическими и лечебными свой</p>

		<p>свойствами. Они избавляют человека от отёчности, высокого давления. Огурец является хорошим спазмолитиком, антисептиком, обладает жаропонижающими, болеутоляющими, антисептическими действиями. В солёных огурцах содержится много клетчатки, они полезны для пищеварительной системы. Также в составе солёных огурцов содержатся полезные бактерии и молочная кислота, которые снижают уровень жира в крови.</p>
7	<p>Холодное блюдо русской кухни. «Винегрет».</p>	<p>Ингредиенты. Свёкла. Картофель. Морковь. Солёные огурцы. Квашеная капуста. Консервированный зелёный горошек. Соль. Подсолнечное масло. Практическая часть. Дегустация.</p>

Необходимое ресурсное обеспечение реализации программы:

1. Автоматизированное рабочее место учителя (ноутбук, проектор, экран);
2. Безруких М.М. ,Филиппова Т.А., Макеева А.Г., Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 72с.
3. Медкова И.Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В., «Всё о вегетарианстве» . – 2-е издание – М.: Междунар. Отношения, 1993. – 200с.: ил.
4. Культура питания: Энциклопедия. Справочник./ Белорус. Энцикл.; Под редакцией И.А. Чаховского; Редкол.: Е.В. Малашевич и др. изд.- Мн.: БелЭ, 1992. – 541с.: ил.
5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье /И.И. Брехман. – М., : ФИС, 1990
6. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе / Л.Б. Дыхан. – Ростов НД: Феникс, 2009