Автор: вчитель початкових класів

Мирошникова Анна Сергіївна

Основи здоров'я

Проект «Складання розпорядку дня»

**Характеристика проекту:**

За діяльністю: дослідницько-інформаційний;

За кількістю навчальних предметів: міжпредметний;

За кількістю учасників проекту: груповий;

За характером контактів: внутрішній;за тривалістю виконання: короткотривалий;

За характером партнерських взаємодій: кооперативний.

**Мета та завдання:**

* Формувати навички роботи з енциклопедичною та довідковою літературою;
* Формувати уявлення про розпорядок дня учнів;
* Розкрити вплив розпорядку дня на здоров'я учнів;
* Звернути увагу учнів на ознаки втоми та ознайомити з прийомами її подолання;
* Формувати в учнів уявлення про організацію своєї праці та відпочинку;
* Учити складати план робочого та вихідного дня;
* Тренувати навички роботи в групі; учити шукати відповіді на цікаві запитання,розвивати вміння обмінюватися думками;
* Формувати вміння розпоряджатися своїм часом, планувати свій день, знаходити розумний баланс між роботою і відпочинком;
* Виховувати бережливе ставлення до власного здоров'я.

**Хід презентації проекту**

**І. Організаційний момент**

- Прочитаймо слова, що стануть вашим девізом.

Видумуй, пробуй, твори!

Розум, фантазію прояви!

Активним і уважним будь

І про кмітливість не забудь!

**ІІ. Спрямування до мети**

* Відгадай загадку.
* Ніг нема, а ходжу,

Рота нема, а скажу,

Коли обідати,  
Коли спати,

Коли роботу починати. (Годинник)

* Навіщо потрібні годинники?
* Сьогодні ми разом з Чарівним Годинником будемо вчитися правильно розподіляти час. Дізнаємося про розклад дня і з'ясуємо , чому слід його дотримувати.

**ІІІ. Визначення проблеми проекту**

* Що таке розпорядок дня?
* Чи завжди ви встигаєте зробити на день усе, що хочете?
* Чому потрібно складати і дотримувати розкладу дня?
* Як і чому слід піклуватися про своє здоров'я?
* Як зміцнювати своє здоров'я?
* Чому необхідно цінувати час?

**ІV. Визначення шляхів розв’язання проблеми**

1. Читання додаткової та енциклопедичної літератури
2. Дослідження «Чому важливо складати розклад дня?»
3. Аналіз власного дня, розподіл важливих та обов’язкових справ за часом, визначення балансу між роботою і відпочинком.
4. Складання «Розкладу дня учня».
5. Презентація розпорядку дня у вигляді творчо оформленої самостійної роботи з ілюстраціями на папері.
6. Складання орієнтованого плану робочого дня.
7. Складання орієнтованого плану вихідного дня.
8. Розучування фізкультхвилинки.
9. Організація виставки малюнків «Мої улюблені справи»

V. Формування груп для проведення дослідження

Учні класу об’єднуються у групи:

І група – «Науковці»;

ІІ група - «Дослідники»;

ІІІ група – «Знайки»;

ІV група – «Фізкультурники»;

V група – «Порадники»;

VІ група – «Творча майстерня».

**VІ. Обговорення та презентація проекту групами**

**І група «Науковці»**

1. **Технологія «Мікрофон»**

* Познайомтеся з учнем, у якого вже вранці немає настрою. Чому так сталося?

В кого настрою зранку немає?

Хто весь час на ходу засинає?

В кого сонні злипаються очі,

Бо дивився кіно до півночі?

Хто три двійки сьогодні приніс?

І бурмоче сердито під ніс:

«Ой, не було б тієї мороки,

Щоб ходити мені на уроки!

Може, хтось цього учня впізнає,

Сплюх у школі багато буває.

* Чому в учня вже вранці поганий настрій?
* Що слід змінити учневі, щоб залишатися бадьорим протягом усього дня?

1. Виступ учнів

Що таке розпорядок, або режим дня? – Це – розумний розподіл часу протягом дня, при якому правильно чергуються праця і відпочинок.

У людини, яка дотримує режиму дня, завжди вистачає часу і на справи, і на розваги, зберігаються сили і здоров'я . Значна частина дня школяра заповнена навчальною діяльністю. Тому необхідно таким чином організувати свій день, щоб менше втомлюватися і краще працювати.

Режим дня повинен бути визначеним і чітким. Необхідно намагатися не порушувати його. Слід пам’ятати , що діти шкільного віку повинні спати вночі не менше 9 годин. А приймати їжу 4 рази на день в один і той же час щодня.

Режим дня школяра має бути наповнений різноманітною діяльністю. Адже у вільний від школи час необхідно не лише встигнути підготувати уроки, а й почитати, погратися, вийти на прогулянку, допомогти батькам. А після трудового дня необхідно вчасно лягти спати, щоб вчасно прокинутися і без запізнення прийти до школи.

1. Складання схеми

Користь режиму дня

Дисциплінує

Сприяє зміцненню здоров'я

Дає можливість усе встигати

Учить правильно організувати час

**ІІ група «Дослідники»**

1. **Гра «Інтерв'ю»**

* Як ви організували свій час протягом тижня?
* Прокидалися в один і той самий час;
* Робили ранкову гімнастику;
* Не запізнювалися до школи, на заняття гуртків;
* Гуляли на свіжому повітрі;
* Своєчасно і правильно харчувалися;
* Відвідували театри, музеї, виставки;
* Доглядали за чистотою свого тіла;
* Мали додаткові заняття;
* Зустрічалися з друзями;
* Брали участь у змаганнях і конкурсах; в один і той же час лягали спати.

1. Колективне розв’язування проблемної ситуації

* Є хлопчики і дівчатка, які, крім відвідування занять у школі, нічим більш не займаються, тому що нічого не встигають. А є діти, які після школи йдуть до музичної школи, спортивної секції, вивчають іноземну мову, а також не забувають про прогулянки на свіжому повітрі, ігри, зустрічі з друзями.
* Чому ці діти все встигають зробити протягом дня?
* Що ж можна порадити тим, хто нічого не встигає?

1. Складання орієнтовного плану робочого дня

* Як ви вважаєте, чи потрібно складати план робочого дня? Навіщо?

1. Складання орієнтовного плану вихідного дня

* Як ви вважаєте, чи потрібно складати план вихідного дня? Навіщо?

**ІІІ група «Знайки»**

1. **Технологія Мікрофон**

Щоб багато і все встигнути, добре вчитися, бути здоровими і в гарному настрої, ви повинні привчити себе в один і той самий час засинати і прокидатися, робити ранкову зарядку, умиватися, їсти, учитися, допомагати по дому, відпочивати, гуляти, відвідувати спортивні секції, художні та музичні школи, стежити за собою, бути охайними і дисциплінованими – тобто дотримувати розкладу дня. Ваш організм буде вдячним вам за наведений порядок у житті.

1. **Гра «Інтерв'ю»**

* Розкажіть, як ви проводити свій день.
* Коли ви прокидаєтеся, снідаєте?
* Що ви робити, коли повертаєтеся зі школи?
* Скільки на день ви харчуєтеся?
* Коли ви виходити на прогулянку?
* Які водні процедури приймаєте вранці й увечері?
* Назвіть своє найулюбленіше заняття у вільний час.
* О котрій годині ви лягаєте спати?
* Чи все ви встигаєте протягом дня?

1. **Практична робота. Складання розкладу дня**

* Хто з вас має розклад дня?
* Як ви його складали?

6:50 — підйом;

7:05 — ранкова рутина (розминка, особиста гігієна);

7:15 — прийом їжі;

7:30 — шлях до школи;

8:00 — 12:20 — навчання (тривалість варіюється в залежності від кількості уроків);

13:05 — 13:30 — повернення додому;

13:30 — 13:40 — зміна одягу;

13:40 — 14:00 — денний прийом їжі;

14:00 — 16:00 — вільний час (відпочинок, секції);

16:00 — 18:00 — виконання домашнього завдання;

18:00-19:00 — 18:30-19:30 — вечеря;

До 20:00 — дозвілля дитини;

20:00 — 21:00 — підготовка до сну;

21:00 — відбій.

**ІV група «Фізкультурники»**

Фізкультхвилинки слід проводити під час виконання уроків. Їх необхідно проводити кожні 20 хв заняття. Вони сприятливо впливають на організм учнів, здатні позбавити втоми, поліпшити настрій, відволікти від напруженої діяльності.

**Фізкультхвилинка**

Стали, діти всі охоче.

Кожен з нас здоров’я хоче.

Піднімайте руки вгору,

Сонце сили додасть хворим.

Присідайте до землі,

Будуть сили немалі.

Пострибали всі мерщій,

Хай покинуть втома й лінь.

Нам же далі працювати,

То й здоров’я треба мати.

* Як можна подолати втому під час занять?
* Чому необхідно робити фізкультхвилинки?

Vгрупа «Порадники»

Обговорення ситуацій

Учні напам'ять читають вірші з наступним обговоренням

* Сину, йди у ліжко швидше –

Сон вечірній здоровіший.

Зайченятко не вгавало:

Метушилось та стрибало.

Зранку довго прокидалось,

Позіхало й потягалось.

Довго снідало та милось .

І у школу запізнилось.

* Як ви гадаєте, чому зайченяті із вірша вранці важко було прокинутися вчасно? ( Тому що звечора слід вчасно лягати вчасно.)
* Що слід змінити зайчикові, щоб залишатися бадьорим протягом усього дня?

( Учитися правильно розподіляти свій час.)

* Яку пораду можна дати зайчикові?

**VІ група «Творча майстерня»**

1. **Малювання «Мої улюблені справи»**

* Намалюй, що ти любиш робити вранці, вдень, ввечері.

1. **Презентація малюнків.**

* Які із цих справ вам теж доводиться виконувати?
* Скільки часу витрачаєте на їх виконання?

1. **Гра «Склади прислів’я»**

2 рано

3 підводиться

4 за тим 1 Хто

5 і діло 6 водиться

(*Хто рано підводиться, за тим і діло водиться)*

* Чи ви розумієте це прислів’я ?
* Чи завжди ви встигаєте зробити за день усе,що встигнете?

1. **Робота над тестами**

**Тести**

*1. Щоб бути здоровим, потрібно прокидатись:*

А) в один і той же час;

Б) тоді, коли виспишся;

В) коли розбудить мама.

*2. Ти чистиш зуби:*

А) уранці та ввечері;

Б) уранці;

В) коли йдеш у гості.

*3. Телевізор ти дивишся:*

А) коли йде передача для дітей;

Б) коли заманеться;

В) коли виконав домашнє завдання.

4*. Дотримуюсь режиму дня, адже:*

А) вимагають батьки;

Б) хочу бути здоровим і все встигати робити.

1. **Гра «Так чи ні?»**

* Щоб все встигати, потрібно розклад дня складати.( Так)
* Харчуватися треба завжди в один і той же самий час. (Так)
* Недоїдання корисне для здоров'я. (Ні)
* Щоденна ранкова гімнастика шкідлива для здоров'я школяра.(Ні)
* Іноді можна проспати перший урок. (Ні)
* До школи необхідно готуватися звечора.(Так)

**VІІ. Підбиття підсумків**

* Що нового ви дізналися, працюючи над проектом?
* Яка діяльність на уроці вам найбільше сподобалася?
* Чого вас навчила робота над проектом?