Государственное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение Саратовской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №2 VIII вида г. Энгельса»

***ПРОЕКТ***

**"Распорядок дня"**

**Участники проекта – 1, 2 классы школы-интерната№2**

**Руководитель проекта – Абузярова Э.С.**

**Энгельс**

**2014г**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**стр**

Ведение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2

Описание проектной работы и ее результаты\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3 - 6

Результаты проекта.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7

**Актуальность проекта.**

Чтобы детский  организм   развивался правильно  немаловажно уделить внимание  режиму дня школьника. Прежде всего необходимо  организовать  очередность различных видов деятельности и свободного времени. От распорядка дня зависит не только настроение ребенка, но и здоровье в целом. При хроническом переутомлении, тормозится  рост и развитие ребенка,  ухудшается состояние  здоровья школьника. При соблюдении режима ребенок   становится физически активней, проходит успешнее обучение в школе. Полноценный сон даёт возможность  легче воспринимать  информацию на уроках, повышается работоспособность. Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий.  Благоприятное время для приготовления уроков — 15-16 часов.  Для восстановления работоспособности   через каждые 30 минут необходим перерыв.  Рекомендуется  готовить уроки с легких  заданий и  переходить к наиболее трудным. Первоклассникам зачастую не хватает двигательной и физической нагрузки, что приводит к утомляемости. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физические разминки  во время выполнения  домашних заданий. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отвести 1,5—2 часа, школьникам 4-7 классов  2—3 часа, старших классов 3—4 часа. Младшим школьникам  настоятельно рекомендуется ограничить просмотр телевизора до  45 минут в день. Телевизор желательно смотреть сидя,  на расстоянии от 2 до 5 м от экрана. Нежелательно выполнять домашние занятия перед сном. Вечерние часы  обязательно должны быть  свободными и посвящены отдыху. При соблюдении  режима дня  центральная  нервная система  вырабатывает   полезные привычки, которые значительно  облегчают переход от одного вида деятельности к другому. Вот, почему необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну,  приема  пищи,   выполнения  домашних заданий.... 

**Тема проекта: «Распорядок дня».**

**Цель проекта:** Формировать бережное отношение к своему здоровью; составить свой режим дня.

**Задачи проекта:**

- в процессе работы над проектом подвести детей к пониманию необходимости беречь время, организовывать свою деятельность в течение дня.

- развивать умение детей участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события и поступки.  
  
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.  
  
  
**Характеристика проекта.** Проект выполняется исключительно во внеурочное время, под руководством учителя и носит информационный, исследовательский и практический результат применения. Проект нацелен на социальные интересы самих участников проекта.

По времени работы над проектом – это долгосрочный проект. В течение месяца дети выполняют различные задания и в процессе работы получают готовый продукт – свой режим дня.

По характеру контактов между учащимися – внутриклассный проект.

**Проблема:**

У учащихся отсутствует понимание о необходимости организовывать свою деятельность в течение дня. В процессе индивидуальных собеседований с родителями и учащимися я поняла о необходимости введения режима, а также значение каждого его компонента для роста успеваемости и сбережения здоровья детей.

**Этапы проектной деятельности.**

**1 Этап. Организационно – подготовительный.**

Определение темы проекта. Составление плана работы над проектом.

**2.Этап. Проведение исследовательской деятельности.**

Работа над рисунками. Составление режима дня.

**3 Этап. Подведение итогов работы над проектом.**

Презентация проекта. Коллаж «Распорядок дня».

**Ожидаемый результат:**

* понимание учащимися о важности соблюдения распорядка дня, осознание того что за одинаковое время можно сделать много или не сделать ничего.
* по результатам работы планируется изготовить коллаж из фотографий на тему: «Распорядок дня», уметь объяснять его содержание.

**Этап 1.** Составление плана работы над проектом

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Цель** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Примечания** |
| 1. Помочь детям определить тему и основную мысль предстоящей работы.  Из опыта работы  “Для чего мы выбрали этот проект”.  2. Дать детям первое представление, что такое исследование и что за исследованием следует вывод результата. | На классном часе учитель читает стихи Михалкова, Барто, …, о детях, которые теряли свои вещи, не заботились о своём здоровье, не хотели или не умели беречь или распределять своё время в течение дня. | 1. Слушают, принимают участие в обсуждении, делают выводы. | Материалы для обсуждения.  Михалков С. “Лапуся”. “Фома”, “Мальчик Витя.  Маршак С.”Вот какой рассеянный…”  Барто А.”Любочка”, “Я выросла”, “Помощница”. |

**Этап 2.** Работа над рисунками. Составление режима дня.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Цель** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Примечания** |
| 1. Начать сбор и оформление материала о событиях дня, которые могут произойти в течение дня или должны состояться обязательно.  2. Довести до понимания детей, что за одинаковое время можно сделать много или не сделать ничего. | 1.Подготовить детей для презентации своей работы.  2. Провести конкурс рисунков. | 1. В течение недели дети сдают учителю свои рисунки.  2. На классном часе рассказывают о проделанной работе, о том , что нового и интересного узнали по своему вопросу. | Темы рисунков.  1. Как нужно готовиться ко сну.  2. Как правильно чистить зубы.  3. Как я соблюдаю режим дня. |

**Этап 3.** Заключительный. Коллаж « Наш распорядок дня»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Цель** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Примечания** |
| 1. Подготовить и провести презентацию плакатов, изготовленных детьми совместно с родителями.  2. Составить свой режим дня.  3. Довести до осознания детьми необходимости следования, установленному распорядку дня и какие индивидуальные изменения каждый может сделать в случае личных потребностей. | 1. Организация выставки рисунков в доступном для обозрения месте.  2. Провести коррекционный час. | 1.Изготовить свой коллаж и приготовиться объяснить его содержание.  2.Составить свой распорядок дня. | На последнем этапе дети представляют коллаж «Наш распорядок дня». |

**Результаты.**

В результате проведённых исследований были получены и проанализированы сведения о том, как учащиеся 1 - 2 класса соблюдают распорядок дня и как он влияет на их состояние здоровья и успешность в обучении. Распорядок дня в исследовательском проекте рассматривался как одно из слагаемых здорового образа жизни. В ходе выполнения исследовательского проекта под руководством учителя , учащиеся, на 1 этапе проекта, при чтении стихов разных писателей (Михалков С. “Лапуся”, “Фома”, “Мальчик Витя»;

Маршак С.”Вот какой рассеянный…” , Барто А.”Любочка”, “Я выросла”, “Помощница”.), попытались слушать, принимать участие в обсуждении и делать выводы . На втором этапе, учащиеся активно участвовали в конкурсе рисунков. Были проведены итоги и выставлены призовые места.(Нурзалиева А. , Ольхов В., – 1 место; Хлопецкий А., Златогорский С. – 2 место; ДанченкоА., Чикунов С. – 3 место). На 3 этапе проекта был проведен коррекционный час на тему «Мое утро», учащиеся закрепили свои знания о личной гигиене и о необходимости выполнения утренних процедур. Дети проявили творчество в оформлении коллажа «Наш распорядок дня».

Результатом проекта является понимание ребенком важности правильной организации распорядка дня.