



## Учебный сетевой проект «Если хочешь быть здоров»

январь – март 2015 года

На подготовительном этапе при помощи родителей ребята создали аккаунты в Google и зарегистрировались на сайте nachalka.com - площадке, на которой проводятся самые лучшие сетевые проекты для начальной школы.

В результате появилась команда «Здоровята», в которую вошли ребята нашего класса Егор С., Егор Б., Александр С., Олег П., Екатерина Т., Ангелина П.

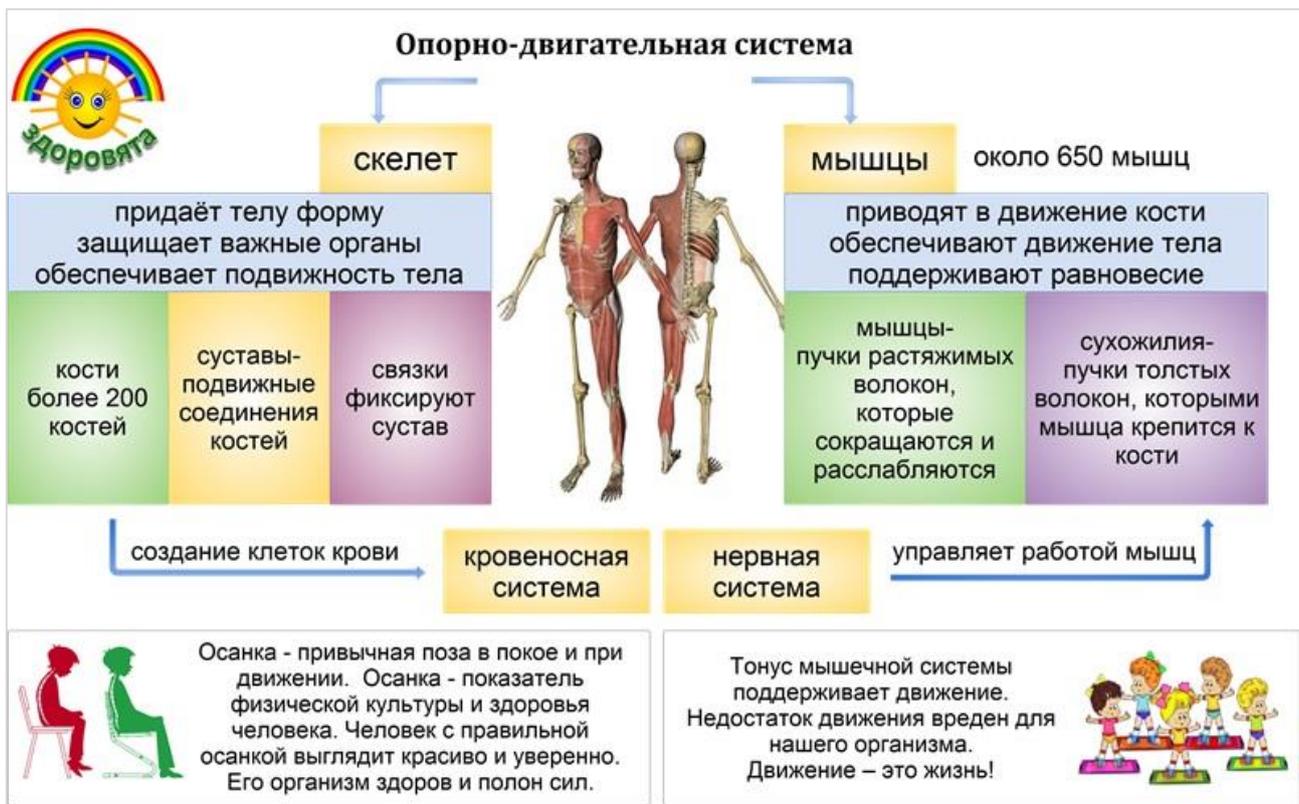
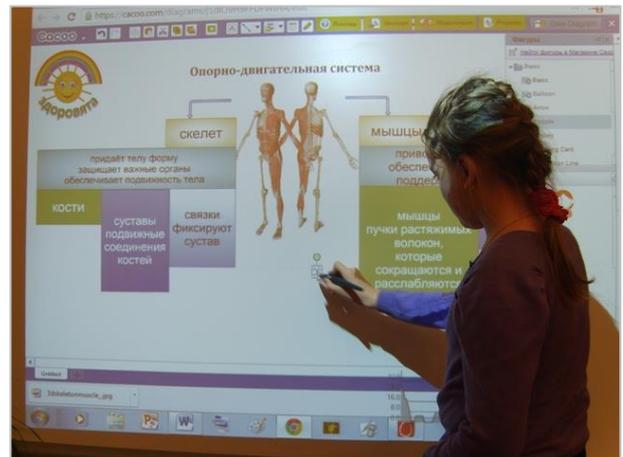
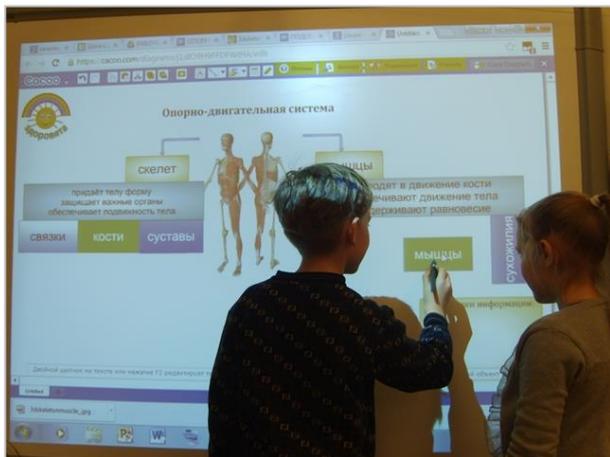


### Школьник спортивный Плюс отдых активный – Радость и смех, Здоровье, успех!

На этапе «Давайте познакомимся» мы знакомились с другими командами и представляли свою. Для этого мы поставили метку на карте Google и рассказали о спортсмене, родившемся и выросшем в г. Лесной, многократном Олимпийском чемпионе, пловце Александре Попове.



**Секрет № 1** был посвящен тому, как человек двигается. На этом этапе работы ребятам предстояло создать карту познания "Опорно-двигательная система". Ребята взяли книги в детской библиотеке, а также воспользовались домашней библиотекой. Мы распределили работу: каждый добывал часть важной информации об опорно-двигательной системе человека. Используя возможности совместной работы с документами Google, мы собрали все полученные сведения, а также ссылки на интересные видео и картинки. Результатом нашей работы стало создание карты познания.



**Секрет 2: что такое здоровье?** На этом этапе работы нам предстояло обратиться к народной мудрости и узнать, что такое здоровье. Каждой команде необходимо было проиллюстрировать одну из пословиц. Для иллюстрации своей пословицы мы создали коллаж.



Изучив народную мудрость, мы создали игровое задание. Его можно выполнить на планшете или телефоне, воспользовавшись QR-кодом.



Работа над секретом № 2

**Секрет 3: исследуем свой организм.** При разгадывании этого секрета здоровья нам предстояло провести исследование того, как долго человек может обойтись без движения. Для этого ребята держали тетради в вытянутой руке 20 секунд, 1 минуту и 20 минут. Оказалось, что без движения мышцы начинают затекать, болеть. Наверное, что-то похожее происходит, когда мы долго сидим за компьютером...

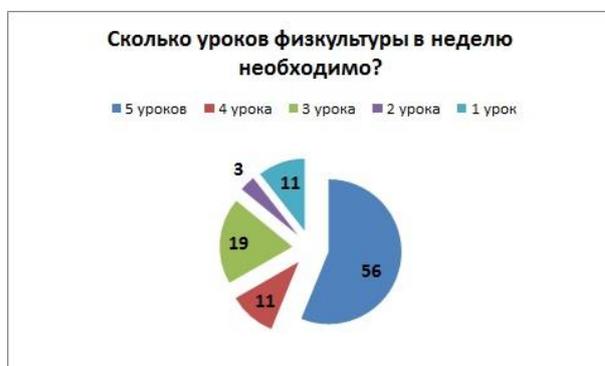
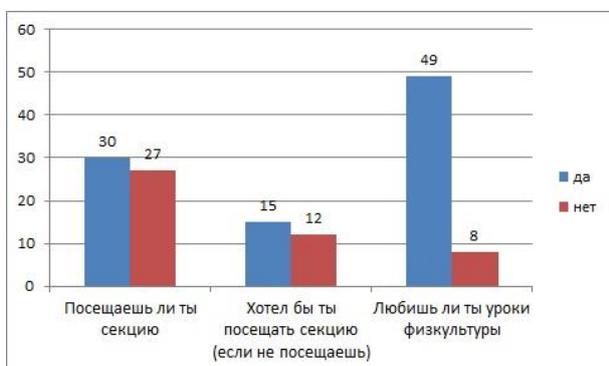
Также мы исследовали воздействие физических нагрузок на наше сердце. Для этого мальчики и девочки нашей команды измеряли пульс в состоянии покоя и после нагрузки (приседания, прыжки через скакалку). Оказалось, что те,

кто давно занимается спортом, легче переносят нагрузку. Сердце таких ребят после приседаний или прыжков билось не так часто, как у нетренированных мальчиков и девочек. Тренировки помогают не только мышцам, но и сердцу! Вот почему говорят, что движение – это жизнь.



### Работа над секретом № 3

**Секрет 4: какое будущее нас ждет?** Для ответа на этот вопрос нам предстояло провести опрос и выяснить, как ребята относятся к занятиям физкультурой и спортом.



На уроке физкультуры ребята нашего класса выполнили практическую работу. Ее цель - проверить насколько развиты физические качества у учеников. При обработке результатов учитывалось занимаются ребята спортом или нет. Оказалось, что самые высокие результаты у тех ребят, которые несколько лет

занимаются спортом. Наш вывод: тренировки развивают наш организм, помогают поддерживать хорошую физическую форму. Своими выводами участники команды поделились на детском форуме проекта.

**Готовим подарки.** Одно из заданий последнего этапа - разработать комплекс физических упражнений. Здесь ребятам помогли знания, полученные на уроках физической культуры. Сначала ребята составили упражнения, записали текст, который необходимо было выучить. Распределили, кто какие упражнения будет показывать. После домашней подготовки, мы сняли эти упражнения на видео. В результате получился видеоролик.

**Подводим итоги.** Наш проект завершился в марте 2015 г. Каждый из здоровят отметил, что был активным его участником. Все много узнали о здоровом образе жизни, научились пользоваться электронной почтой, документами Google, искать информацию в Интернете. Очень важно, что все задания выполняли в команде.

В завершении проекта мы можем сказать: «Мы – команда!».

**Здоровята.**

**Весёлые, спортивные, красивые.**

**Радуются, тренируются, закаляются.**

**Спортом занимаются, всегда всем улыбаются.**

**У них всё получается!**



**Побольше бы таких проектов –  
в этом мнении сошлись все участники нашей команды.**

В следующем учебном году обязательно примем участие в новых сетевых образовательных проектах на началке!

Ход работы над проектом отражен на сайте учителя. Выполнение заданий фиксировалось в дневнике команды и дневниках участников, созданных в документах Google.