

Методическая разработка занятия, реализуемого в рамках освоения образовательной программы (урок)

Учитель математики и информатики Садыкова Лариса Хоснуловна

Класс: 5

Тема урока: «Математика и здоровье»

Тип урока: урок обобщения материала по теме «Натуральные числа»

Цели урока:

Образовательные:

- продолжить формирование навыков действий с натуральными числами;
- продолжить формирование навыков устного счета;
- закрепить навыки решения задач, нахождение неизвестных компонентов сложения, умножения

Развивающие:

- развивать логическое мышление, математически грамотную речь;
- развивать поисковую и познавательную деятельность;
- способствовать развитию алгоритмической культуры.

Воспитательные:

- способствовать совершенствованию навыков самостоятельной, коллективной и групповой работы (воспитывать ответственность, самостоятельность, взаимоуважение, умение рационально использовать время)
- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к ведению здорового образа жизни через учебную деятельность по предмету «Математика».

Задачи урока:

- Развитие познавательной активности, внимания.
- Помочь обучающимся в осознании важности здорового образа жизни человека, способствовать формированию отрицательного отношения к появлению и формированию вредных привычек.
- Воспитание и поддержание интереса к предмету.

Планируемые результаты изучения темы:

Личностные: проявление познавательного интереса к изучению предмета, ценностное отношение к собственному здоровью, стремление к ведению здорового образа жизни.

Предметные: умение выполнять действия сложения, вычитания, умножения, деления с натуральными числами, умение решать задачи на все действия с натуральными числами

Метапредметные результаты изучения темы (универсальные учебные действия):

познавательные: ориентирование на разнообразие способов в решении задач; умение приводить примеры, формулировать выводы;

регулятивные: выбор правила в планировании и контроле способа решения;

коммуникативные: умение считаться с разными мнениями и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве; подборка аргументов, развёрнутое обосновывание суждения.

Оборудование:

доска, мел, мультимедийное оборудование (ПК, проектор, экран), презентационный материал (компьютерная презентация в формате Microsoft Power Point), карточки с задачами

План урока:

I. Организация начала урока.

II. Подготовка учащихся к основному этапу урока.

III. Актуализация темы.

IV. Закрепление знаний и способов действий. Самостоятельная работа в тетрадях

V. Обобщение и систематизация знаний и умений при решении задач по культуре здоровья.

VI. Подведение итогов. Рефлексия.

VII. Информация о домашнем задании.

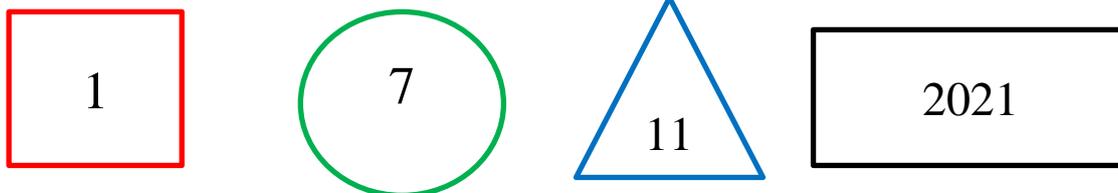
I. Организация начала урока

Приветствие учителя и учащихся. Озвучивание девиза урока: «Думаем быстро, отвечаем правильно, считаем точно, пишем красиво» (слайд 2)

II. Подготовка учащихся к основному этапу урока

1. Задача на внимание (слайд 3)

(показывается на несколько минут, затем убирается и ребята по памяти отвечают на вопросы учителя)



Вопросы:

1. Какие геометрические фигуры вы запомнили?
2. Назовите число, записанное в окружности
3. Каков цвет окружности?
4. Какая цифра в этих фигурах больше всех встречается?
5. В какой фигуре записан текущий год?
6. Назовите это число
7. Каков цвет квадрата?
8. Каков цвет треугольника?
9. Назовите число, записанное в нём.

А теперь еще раз посмотрите и скажите, какая сегодня дата: **17.11.2021**

- Ребята, мы сегодня продолжаем с вами серию уроков «**В здоровом теле - здоровый дух**» и будем решать задачи, связанные с ЗОЖ

- Почему мы уделяем здоровью большее внимание? (ответы учащихся)

- Математика также, как и все школьные предметы, стоит на страже здоровья (слайд 4)

Ребята, давайте вместе вспомним наши «**Правила здоровья**»

1) Здоровье тела: *береги зрение, держи спину ровно, соблюдай режим дня, делай разминку.*

2) Здоровье духа: *не обижай других, будь спокоен, поднимай настроение* (слайд 5)

II. Актуализация темы

- Сегодня на уроке мы постараемся придерживаться этих правил при решении задач

- Первую задачу решим устно, остальные письменно

РЕЖИМ ДНЯ (слайд 6)

1. Мальчик лёг спать в 10 часов вечера и проснулся в 8 часов утра. Сколько часов спал мальчик? Ведёт ли мальчик здоровый образ жизни, если учесть, что дети должны спать 10 - 11 часов в сутки? (10 часов, да)

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ (слайд 7)

2. Чтобы быть здоровым, человек должен каждый день употреблять 3 грамма белков на каждые 4 кг своего веса. Вычислите количество белков, необходимое для ребенка массой 44 кг на один день. (33 грамма)

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ (слайд 8)

3. Сегодня ученые утверждают, что от последствий курения на планете каждые 15 секунд умирает человек. Сколько человек умирает от последствий курения на планете за один урок? (180 человек)

Учитель: «Какой вывод нужно сделать, ребята?»

Ученики: «Правильно питаться, меньше сидеть за компьютером, больше двигаться и бывать на свежем воздухе, соблюдать режим дня» (слайд 9)

Ученик рассказывает о роли осанки в поддержании здоровья школьника и показывает на плакате как правильно сидеть за столом (слайд 10)

- При соблюдении осанки у человека правильно формируется скелет, легче работать сердцу и другим важным органам. Правильная осанка не дается никому с рождения, она приобретается. Она вырабатывается в детстве и юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась костной. Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой, более того, это может привести к такому заболеванию как сколиоз, т.е. деформации позвоночника. Начинается такая болезнь, как правило, в 8-10 лет, лечится долго, иногда даже в больнице. Поэтому лучше всего научиться следить за своей осанкой и предупреждать все отклонения. В этом помогут следующие упражнения:

Физминутка: (проводит другой ученик) (слайд 11)

Упражнения на улучшение осанки.

1. Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперед, ноги не сгибаем, голова вперед, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят спокойно (5-6 сек).
2. Обеими руками беремся за спинку стула и поворачиваемся вправо и влево до предела, возвращаясь в исходное положение, расслабляясь.
3. Присесть, держа на голове книгу, держась одной рукой за сидение стула, затем медленно подняться. И так 3 раза.
4. Поставьте ноги на ширину плеч и, сцепив высоко над головой руки, сделайте наклоны поочередно влево и вправо. Старайтесь прогибаться как можно больше, сначала медленно, потом пружинясь.
5. Из положения стоя, прямые ноги вместе, наклонитесь, попытайтесь коснуться кончиками пальцев пола.

Учитель: Сегодня на уроке мы рассматриваем несколько факторов, помогающих сохранить и укрепить наше здоровье. (слайд 12,13,14)

Учитель: Больше половины болезней взрослых заработаны в детские годы, когда перестают дружить со спортом, приобретают вредные привычки. О здоровье нужно заботиться каждый день, в течение всей жизни.

IV. Закрепление знаний и способов действий. Самостоятельная работа в тетрадях № 403, 404 (слайд 14)

Решение дополнительных задач с объяснением у доски (слайд 15)

V. Обобщение и систематизация знаний и умений при решении задач по культуре здоровья.

Учитель : Поддержание здорового образа жизни – это уровень культуры каждого человека. Вредные привычки мешают этому (слайд 16)

VI. Подведение итогов. Рефлексия.

Учитель: Может ли математика помочь здоровью? Что важное вы узнали на уроке?

Какие математические знания нам помогали убедиться в наших рассуждениях?

Ученики: Да. Сегодня мы решали задачи о соблюдении режима дня, о вреде курения, о правильном питании, о правильной осанке и физминутка против искривления позвоночника. Это были задачи о здоровье. (слайд 17)

Учитель: Подведём итог, дружно продолжите фразу: «Здоровым быть Ученики хором *«здорово»*»

VII. Информация о домашнем задании: решить по учебнику № 405, 406 (задачи на сегодняшние правила)

Учитель: Берегите себя, свое здоровье и тогда математические задачи будут решаться быстрее и легче. Желаем радости открытий в необозримом море с именем «Математика»! Спасибо за участие! Спасибо за урок! Всем доброго здоровья!!!

Литература:

1. Математика: 5 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / А. Г. Мерзляк, В. Б. Полонский, М. С. Якир. — М. : Вентана-Граф.
2. Математика: 5 класс: дидактические материалы : пособие для учащихся общеобразовательных учреждений / А. Г. Мерзляк, В. Б. Полонский, Е. М. Рабинович, М. С. Якир. — М. : Вентана-Граф.
3. Математика: 5 класс: рабочие тетради № 1, 2 / А. Г. Мерзляк, В. Б. Полонский, М. С. Якир. — М.: Вентана-Граф.
4. «Математика здоровья» Сборник задач по математике о здоровье для начальной школы, Журавлев Артём Сергеевич
5. Уроки здоровья в задачах [Электронный ресурс].
Режим доступа: www.festival.1september.ru/articles/568171/