ГКОУ «Специальная(коррекционная) школа-интернат №14 VIIIвида»

с.Константиновское Петровского района Ставропольского края

**Конспект урока математики по теме:**

**« Математика и здоровье»**

Учитель - Золотарева Евгения Николаевна

**Цель урока:** пропаганда здорового образа жизни через учебную деятельность по предмету «Математика».

**Задачи:**

**Образовательные:** повторить действия с многозначными числами при решении примеров и текстовых задач.

**Развивающие:** расширить знания о витаминах и их значимости в жизни человека; развивать познавательную активность, внимание на уроках математики.

**Воспитательные**: воспитывать ценностное отношения к собственному здоровью, стремлению к ведению здорового образа жизни; формировать сознательное понимание актуальности вопроса «Витамины в жизни человека».

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, карточки с заданиями, раздаточный материал.

**Ход урока:**

1. *Подготовительный этап:*

*Учитель:* Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный урок математики. Мы будем говорить о здоровом образе жизни. Скажите, какие вы знаете основные составляющие здорового образа жизни? (ответы учащихся)

*Учитель:* С древних времен люди заботились о своем здоровье. Много пословиц придумано о здоровье. Три из них вы сейчас разгадаете. Для этого вам нужно решить примеры карточки № 1 (*приложение 1*). По полученным ответам вы сможете из слов собрать пословицу. Решайте примеры.

*Пословицы:*

**Здоровье** дороже всего. (1 ряд) - 505, 133, 80.

Чистота - залог **здоровья**. (2 ряд) – 750, 41, 199

Если хочешь быть **здоров** - закаляйся. (3 ряд) – 448, 162, 385, 494, 445

*II Объявление цели и задач урока:*

*Учитель:* У каждого из вас есть на партах карточка «Фруктовый кроссворд» (*приложение №2*). Я думаю, вы без труда откроете тему сегодняшнего урока, отгадав загадки, ответы на которые вы будете вписывать в строки кроссворда сверху вниз. Итак, начинаем.

1. Я и красный, я и белый,  
   Я и чёрный – если спелый.  
   И под солнышком в саду  
   На лиане я расту.  
   И такой я сочный, сладкий,  
   Очень вкусный, ароматный.  
   Гроздь мою съесть каждый рад  
   И зовусь я ***(виноград).***
2. Отгадать не очень просто -  
   Вот такой я фруктик знаю -  
   Речь идет не о кокосе,  
   Не о груше, не о сливе, -  
   Птица есть еще такая,  
   Называют так же – ***(киви)***
3. Висит он на ветке и с яблоком схож,  
   Но красен, как рак, и, как бык, толстокож,  
   И доверху полон рубиновых бус —  
   Прозрачных, и сочных, и сладких на вкус ***(гранат)***
4. Бусы красные висят,   
   Из кустов на нас глядят.   
   Очень любят бусы эти   
   Дети, птицы и медведи ***(малина)***
5. Желтый цитрусовый плод  
   В странах солнечных растёт.  
   Но на вкус кислейший он,  
   А зовут его ***(лимон)***
6. С виду он как рыжий мяч,  
   Только вот не мчится вскачь.  
   В нём полезный витамин —   
   Это спелый ***(апельсин)***
7. Знают этот фрукт детишки,  
   Любят есть его мартышки.  
   Родом он из жарких стран  
   В тропиках растет ***(банан)***
8. На ветке-конфетки  
   С начинкой медовой,  
   А кожа на ветке  
   Породы ежовой ***(крыжовник)***



*Учитель:* Тема нашего сегодняшнего урока «Витамины». Вы узнаете сегодня, как люди узнали о витаминах, какие бывают витамины и какую же они играют роль в жизни человека.

*IIIОсновной этап*

*Учитель:* Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье - это то, богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. Люди сами укрепляют или разрушают то, что им дано природой. Один из важнейших элементов этой созидательной или разрушительной работы - это питание. Всем хорошо известно мудрое изречение: “Человек есть то, что он ест”. В составе пищи, которую мы едим, содержаться различные вещества, необходимые для нормальной работы всех органов, способствующие укреплению организма, исцелению, а также наносящие вред здоровью. К незаменимым, жизненно важным компонентам питания наряду с белками, жирами и углеводами относятся витамины.

***Историческая справка*.** Отважные путешественники и мореплаватели прошлых столетий часто подвергались мучительной болезни, если они долго находились без свежих фруктов, овощей. Развивалась цинга, или скорбут. Из практического опыта, жизненных наблюдений люди узнали, что цингу можно предотвратить, если пить лимонный сок, есть квашеную капусту, зелёный лук, чёрную смородину. Долгое время оставалось неизвестным, почему потребление этих продуктов предотвращает цингу. Причины заболеваний, связанных с неполноценным питанием, первым в 1881 году открыл русский врач Николай Иванович Лунин. Молодой учёный Дерптского (ныне Тартуского) университета исследовал роль минеральных веществ в питании. Первым выделил витамин в кристаллическом виде польский ученый Казимир Функ в 1911 году. Год спустя он же придумал и название – от латинского "vita" – "жизнь". Сейчас известно около 80 видов витаминов, самые известные среди них – А, B ,С, D. Давайте прочитаем про эти витамины стихи. ***(презентация)***

*Учитель читает стихи о витаминах. Дополнительно рассказывает детям о влиянии витаминов на здоровье человека:*

*-* Витамин **А** способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов. Издавна известно благотворное влияние витамина А на зрение. Витамин А необходим для клеток кожи и глазных оболочек и применяется при лечении различных инфекций (корь, дизентерия, бронхит и т. д.);

- Витамин В1 стимулирует рост; необходим для нормальной работы нервов; помогает переваривать сахар, снимает усталость. Потребность в витамине В1 следует восполнять ежедневно, так как он не накапливается организмом.Дефицит витамина В6 *может вызвать заболевания ушей – отит.* Особенно этот витамин необходим детям;

- Витамин С улучшает способность организма усваивать кальций и железо, выводить вредные вещества: медь, свинец и ртуть. Витамин С является фактором защиты организма oт последствий стресса, от микробов. Важен для нормальной работы кровеносных сосудов, для заживления ран и очищения организма.При недостатке витамина С: кровоточат десны, слабые нервы, плохая концентрация, частые простуды, излишний вес, усталость, депрессия, плохой сон, слабое зрение;

- Витамин Д - это здоровая нервная система и формирование здоровых костей и зубов. При недостатке витамина Д наблюдается: близорукость, выпадение зубов, слабые мускулы, увеличенные суставы в коленях, нервные расстройства, раздражения, плохой сон, пессимизм, депрессия. Организм вырабатывает витамин D на солнце.

***Проведение физминутки.***

Физминутка «Теремок»

 Стоит в поле теремок.

(Ладони обеих рук соединены под углом)

На двери висит замок.

(пальцы сжаты в замок)

Открывает его волк-

Дёрг-дёрг, дёрг-дёрг.

Руки, сжатые в замок, движутся вперёд - назад, влево - вправо)

Пришёл Петя-петушок

И ключом открыл замок.

(пальцы разжимаются и соединяются друг с другом, образуя «теремок»)

*Учитель:* Сейчас мы будем решаем задачи, которые записаны на карточке № 2. *(приложение № 3).*

Ученики решают задачи в тетради. Решение записывается на доске.

*Учитель*: На память о нашем уроке вы изготовите буклет. На партах у вас лежат заготовки буклетов и картинки фруктов, овощей, продуктов питания (*приложение №4*). Нужно все картинки приклеить в буклет. А для этого вам надо вспомнить, какие витамины в каких продуктах содержатся. Смотрите внимательно, правильно расклейте все картинки.

*IVЗаключительный этап:*

*Учитель:* Наш урок подошел к концу. Поднимите руки те, у кого настроение как серая туча? Те, у кого настроение как солнышко светлое и яркое?

Сдайте раздаточный материал. Спасибо за урок!

Приложение 1.

**Карточка 1 (1 ряд)**

**Счет**

489 + 16 = \_\_\_\_\_\_

438 - 305 = \_\_\_\_\_\_

853 - 773 = \_\_\_\_\_\_

237 + 268 = \_\_\_\_\_\_

207 - 127 = \_\_\_\_\_\_

181 - 48 = \_\_\_\_\_\_

**Карточка 1 (2 ряд)**

**Счет**

361 + 389 = \_\_\_\_\_\_

263 - 222 = \_\_\_\_\_\_

517 - 318 = \_\_\_\_\_\_

847 - 97 = \_\_\_\_\_\_

172 - 131 = \_\_\_\_\_\_

142 + 57 = \_\_\_\_\_\_

**Карточка 1 (3 ряд)**

**Счет**

975 - 527 = \_\_\_\_\_\_

465 - 303 = \_\_\_\_\_\_

493 - 108 = \_\_\_\_\_\_

456 + 38 = \_\_\_\_\_\_

57 + 388 = \_\_\_\_\_\_

127 + 35 = \_\_\_\_\_\_

Приложение 2.

**«Фруктовый кроссворд»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  | | | | |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
|  | | | | |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 3.

**Карточка 2**

**Задача 1.** 30 минут умеренной физической активности в день улучшают здоровье и предупреждают болезни. А в школьном возрасте ребёнок должен не менее 1 часа 30 минут в день заниматься активными физическими упражнениями. Тогда ребенок с детства подружится с физкультурой и всегда будет следить за своей физической формой.

Сколько времени школьники должны заниматься физкультурой в неделю?

**Задача 2**. В разном возрасте для человека определен необходимый минимум фруктов и овощей, которые он должен потреблять в день:

- в 5 лет – 200гр овощей и фруктов в день

- в 10лет – 250гр

-Взрослый – 400гр

Сколько граммов фруктов и овощей в неделю необходимо для поддержания здоровья взрослому человеку, 10летнему ребенку, 5летнему ребенку?

**Задача 3**. Масса витамина С, ежедневно необходимая человеку, в четыре раза больше, чем необходимая человеку потребность в витамине Е. Какова суточная потребность в витамине Е, если витамина С в день мы должны употреблять 60 мг?

**Задача 4**.Чтобы быть здоровым, человек должен каждый день употреблять 3 г белков на каждые 4 кг своего веса. Вычислите количество белков, необходимое для ребенка массой 44 кг на один день.

Приложение 4.

 

   

 