

«Арифметика здоровья»

## Разработка занятия внеурочной деятельности

**Тема:** Внеклассное мероприятие по математике «Арифметика здоровья» для учащихся 5 класса

**Цель урока:** Пропаганда здорового образа жизни посредством решения задач по математике за курс 5 класса.

### **Задачи:**

**Личностные:** формировать: потребность быть здоровым, внимательность и аккуратность при выполнении вычислений; развитие навыков самоконтроля, самоанализа, умение работать в коллективе.

**Познавательные:** Умение ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках математики.

**Регулятивные:** Умения определять и формировать цели на занятии с помощью учителя, проговаривать последовательность действий при решении задач и выполнении заданий.

**Предметные:** повышать интерес к изучению математики, показать значение математики в различных сферах человеческой деятельности.

**Оборудование и материалы:** проектор, компьютер, презентация.

**Время проведения:** 45 минут.

# 1. Вводно-мотивационный этап

- Здравствуйте, ребята!
- Наше мероприятие мы начнем с интересных заданий:
- 1. Найди лишнее



## 2. Найди лишнее



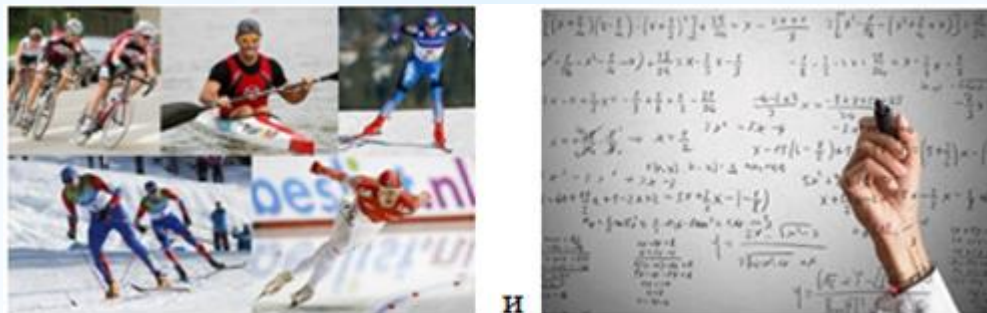
## 3. Что общего?



и



## 4. Что общего?



# Математика и здоровье. Подсчет кол-ва физических нагрузок

Что объединяет эти картинки?



## 2. Содержательно-операционный этап

Весь класс делится на три группы (по рядам). Учащимся предлагается придумать название своей команды (название связать с темой занятия).

Условие: каждая команда участвует в выполнении заданий. Право выполнять задание первой определяется желающими. За каждую правильно решенную задачу команда зарабатывает по 1 баллу. Победу одерживает та команда, на счету которой - большее количество баллов.

- Так как основные составляющие здорового образа жизни нами определены, то приступим к выполнению заданий каждого сектора: «Правильное питание», «Спорт», «Нет вредным привычкам!», «Режим дня», «Положительные эмоции».

## Сектор №1. «Здоровое питание» (слайд №9)

**Задача №1.** Для приготовления

ягодного компота необходима смесь из 6 частей вишни, 4 частей клубники, 3 частей смородины, 2 частей малины. Сколько кг каждой ягод понадобится для 2,4 кг такой смеси? .

**Задача №2.** Стаканчик йогурта стоит 32 р.60 коп. В день Маша съедает 4 стаканчика йогурта. Сколько денег останется, если на покупку йогурта Маша планирует потратить 1000 р. за неделю. (слайд №11)

**Задача №3.** Суточная норма потребления сахара составляет:

Дети (2-3 лет) - 12 г

Дети (4-8 лет) - 15 г

Дети (9-13 лет) - 20 г

Остальные люди - 23 г

Сколько сахара в год потребляет семья из 4 человек (мама, папа, сын 7 лет, дочь 3 лет) при условии соблюдения указанных норм?

**Физминутка:** Выполняют физические упражнения под музыку.



## Сектор №2 «Спорт (двигательная активность)»

### Задача №1. Лыжная

трасса состоит из трех участков. Первый участок имеет длину 5,1 км, второй - 3,71 км, третий - на 1,1 км меньше второго. Найдите длину всей трассы и округлите ответ до целых км.

**Задача №2.** За три прыжка спортсмен преодолел расстояние 2 м97 см. первые два прыжка оказались одинаковыми, а третий на 15 см длиннее. Какова длина третьего прыжка? Ответ укажите в метрах. (Слайд №17)

**Задача №3.** В классе 24 ученика. Баскетболом увлекается одна треть учащихся, футболом - одна шестая учащихся, остальные - волейболом. Сколько учащихся увлечены каждым видом спорта?

## Сектор №3 «НЕТ вредным привычкам!!!»

**Задача №1.** Известно, что одна выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут. Взрослый выкуривает за день 15 сигарет, на сколько минут сокращается его жизнь с каждым днем?

**Задача №2.** Курильщик в день выкуривает 15 сигарет. Масса одного окурка составляет 0,1 г. Подсчитайте массу окурков, которые оставляет 1 курильщик за год.

## Сектор №4 «Режим дня школьника»

**Задание:** пользуясь таблицей подберите порядок действий школьника (составьте режим дня школьника).

Номер Действие

- 1 Ужин
- 2 Гигиенические процедуры
- 3 Работа по дому
- 4 Подъем
- 5 Учеба в школе
- 6 Завтрак
- 7 Обед
- 8 Дорога из школы
- 9 Прогулка, игры
- 10 Выполнение домашнего задания
- 11 Ночной сон

## Сектор №5 «Положительные эмоции»

**Задание:** Внимательно прослушав стихотворение С. Михалкова «Тридцать шесть и пять» запишите последовательность встречающихся в тексте чисел.

Сергей Михалков.

Тридцать шесть и пять! У меня опять: Тридцать шесть и пять! Озабоченно и хмуро Я на градусник смотрю: Где моя температура? Почему я не горю? Почему я не больной? Я здоровый! Что со мной? У меня опять: Тридцать шесть и пять! Живот потрогал - не болит! Чихаю - не чихается! И кашля нет! И общий вид Такой, как полагается! И завтра ровно к девяти Придется в школу мне идти И до обеда там сидеть - Читать, писать и даже петь! И у доски стоять, молчать, Не зная, что мне отвечать... У меня опять: Тридцать шесть и пять! Я быстро градусник беру И меж ладоней долго тру, Я на него дышу, дышу И про себя прошу, прошу: "Родная, миленькая ртуть! Ну, поднимись еще чуть-чуть! Ну, поднимись хоть не совсем - Остановись на `тридцать семь`"! Прекрасно! Тридцать семь и два! Уже кружится голова! Пылают щеки (от стыда!)... - Ты нездоров, мой мальчик? - Да!... Я опять лежу в постели - Не велели мне вставать. А у меня на самом деле - Тридцать шесть и пять!

### 3.Рефлексивно-оценочный этап Подводится итог занятия.

Учащимся предлагается продолжить фразы:

Я узнал(а)...

Меня удивило...

Я согласен ...

Я затруднялся ...