

Урок по теме:

«Сохрани своё сердце  
здоровым.

Сердце и кровеносные сосуды.»

3 класс



# Урок по предмету «Человек и мир» в 3 классе

Тема урока : Сердце и кровеносные сосуды.

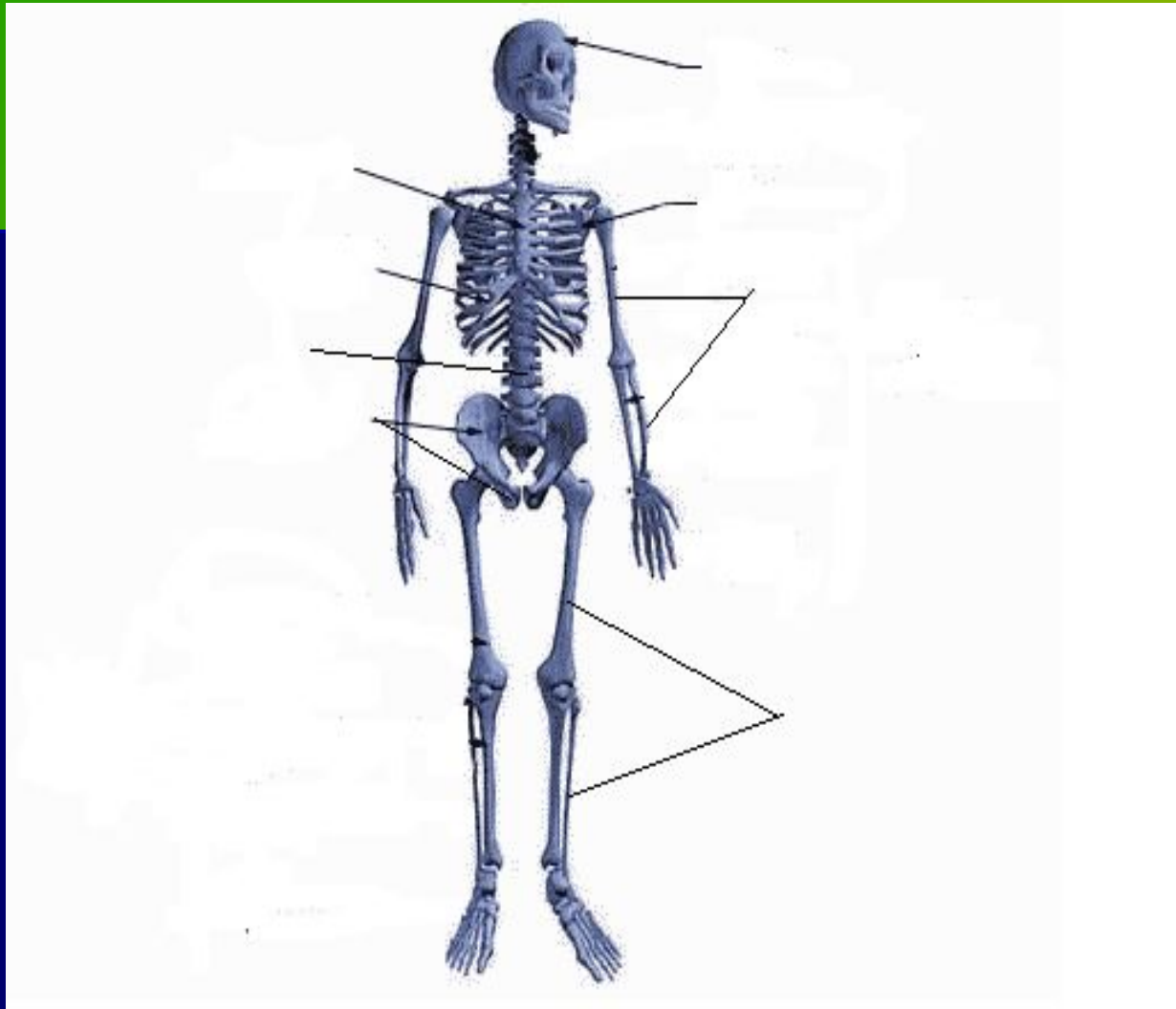
Цели урока:

- формировать представление о системе кровообращения человека, работе сердца, кровеносных сосудов;
- содействовать осознанию учащимися значения физических упражнений для укрепления сердца и сосудов;
- воспитывать желание заниматься физкультурой, физическим трудом, делать физзарядку, играть в подвижные игры для поддержания и укрепления своего здоровья;
- Развивать интерес к изучению своего организма.

# Проверка домашнего задания



Надпишите основные части скелета



# Дополните предложения

- 1. Скелет является \_\_\_\_\_ тела и \_\_\_\_\_ от повреждений внутренние органы.
- 2 . Мозг надёжно защищён \_\_\_\_\_ .  
Лёгкие и сердце защищают \_\_\_\_\_ .
- 3. К скелету прикрепляются \_\_\_\_\_. Они приводят в движение \_\_\_\_\_.
- 4. В любом движении участвуют \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.
- 5. Осанка формируется в \_\_\_\_\_ возрасте.



грудин

рёбра  
позвоночник

тазовые  
кости

чере

п

лопатка

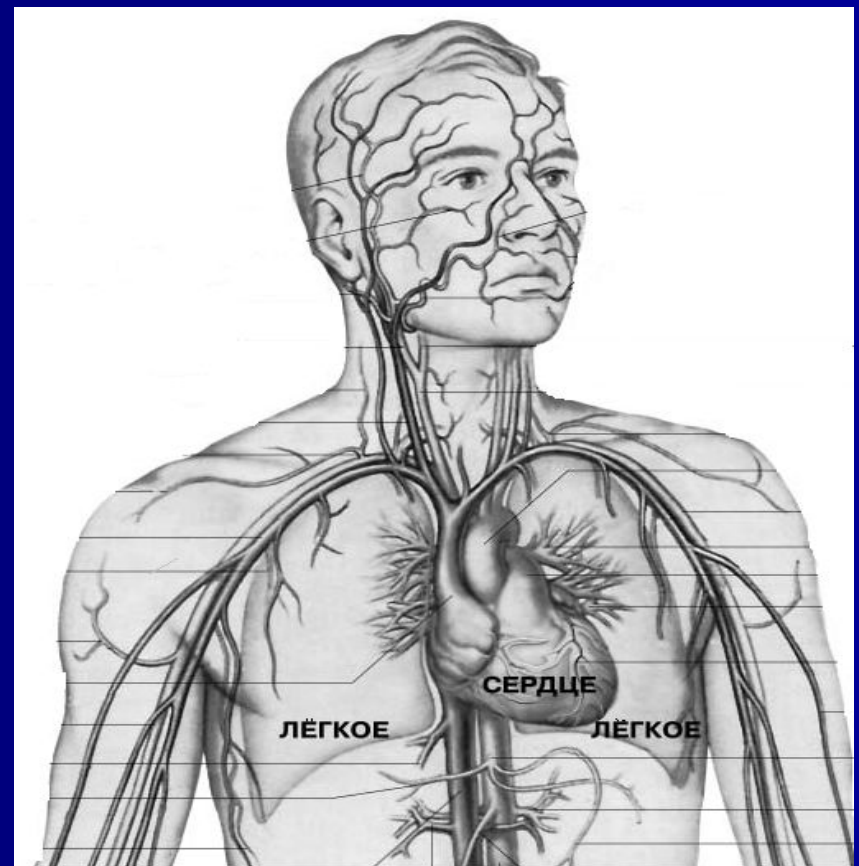
кости рук

КОСТИ

НОГ

# Где расположено сердце?

Человеческое  
сердце –  
главное чудо  
организма  
человека.





# Практическая работа

---

Счёт количества ударов сердца за 30 секунд




В спокойном состоянии	
После 15 приседаний	





# Количество сердечных ударов

---

- Состояние покоя 
- При неторопливой ходьбе 
- При беге 

- 1629 г. английский ученый Уильям Гарвей доказал, что сердце - насос, сложный насос для перекачки крови по телу человека.





Твое сердце — это насос. Оно качивает кровь через одну трубку и всасывает ее через другую.

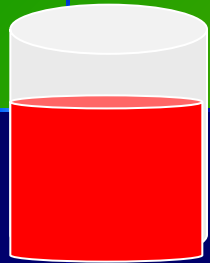
# Сердце

Главный орган человека,  
перекачивающий кровь,  
небольшой полый мышечный орган

Масса его -  $1/200$  часть массы тела.

Масса сердца у взрослых людей около 300 г.

# Работа сердца



Выталкивает за 1 раз  
полстакана крови

В минуту – 70 – 80 ударов

или

4 литра крови

В сутки – 100 тысяч ударов

или

10.000 л крови

За год - 40 миллионов ударов

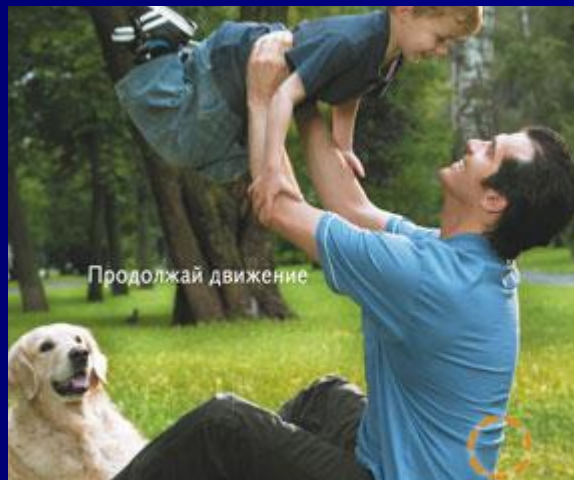


# Работа сердца

- Этой работы достаточно, чтобы поднять железнодорожный состав на гору Монблан.
- Груз массой 100 г за сутки может поднять на высоту Московского университета – 300 м.

**Вывод** : работоспособность сердца огромна, причем оно работает без заметного утомления.

- Человеческое сердце - главное чудо организма человека.
- Здоровое сердце – это счастье человека и окружающих его людей.





# Тренировка сердца

Занятия  
физкультурой

Труд на свежем воздухе



Спокойный сон





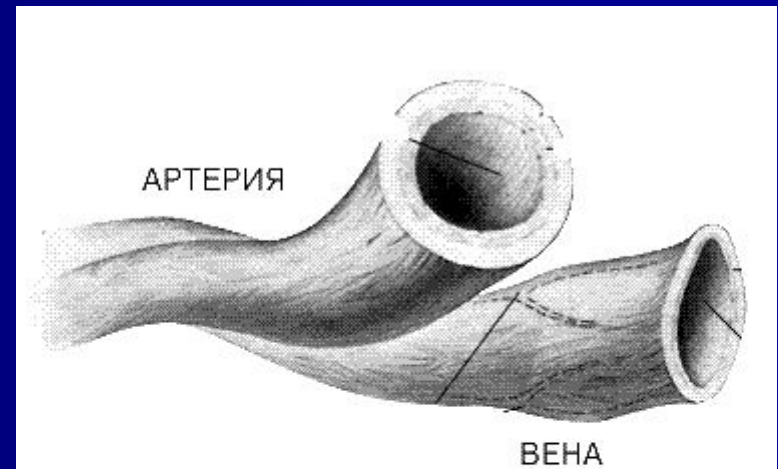
# Практическая работа

Упражнения, которые  
улучшают  
кровообращение



# Кровеносная система

Кровеносные  
сосуды  
похожи на  
резиновые шланги  
– прочные и  
эластичные, только  
разные по размеру.

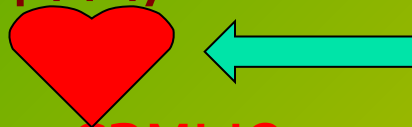


# Какие кровеносные сосуды есть в организме человека?

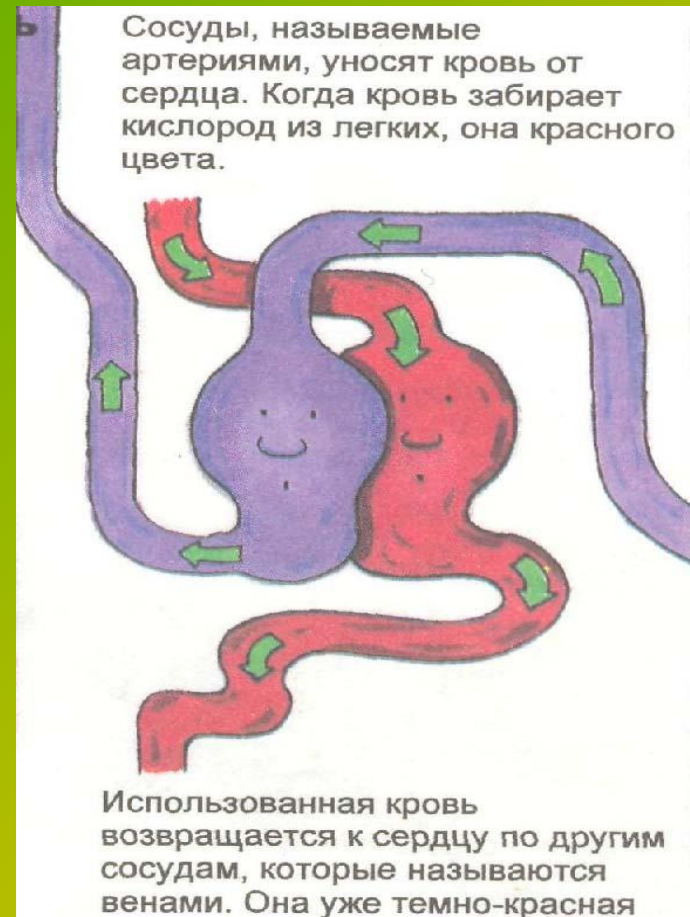
**Артерии** - кровеносные сосуды **от сердца.**

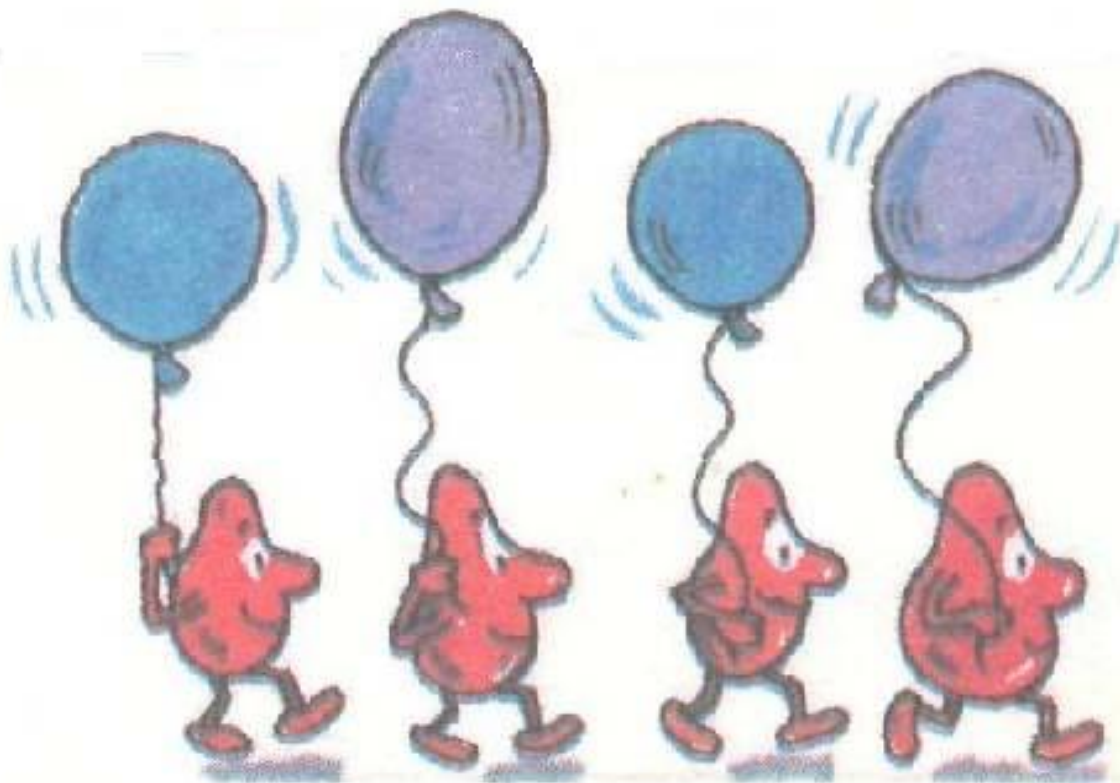


**Вены** - кровеносные сосуды **к сердцу.**



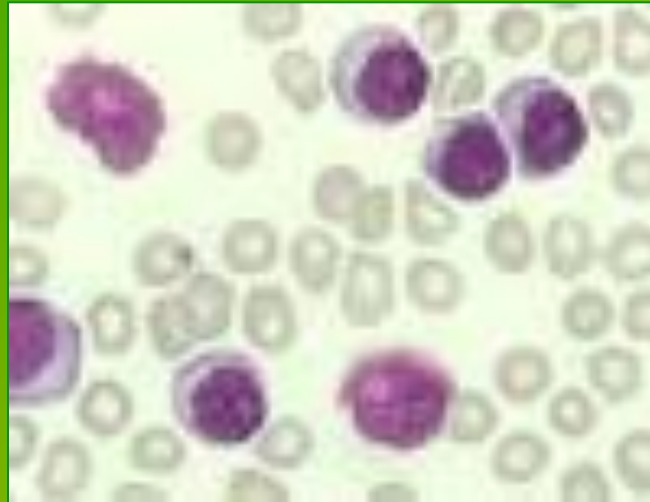
**Капилляры** - самые мелкие кровеносные сосуды.





Кровь разносит тот кислород, которым ты дышишь, по всему телу. Она приносит отработанный газ в легкие, и ты его выдыхаешь.

# Кровь – носительница жизни



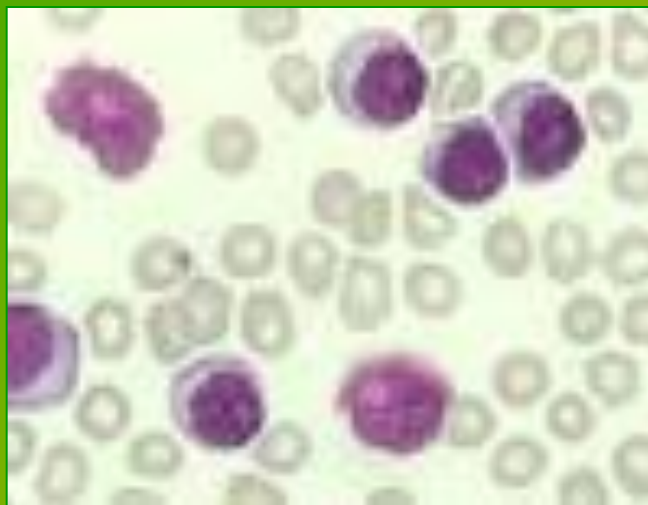
Разносит  
по всем органам  
кислород  
и  
питательные вещества

Артериальная



# Кровь – носительница жизни

Углекислый  
газ



Уносит  
из всех органов  
углекислый газ

Венозная

# Органы кровообращения



- Сердце - плотный мышечный мешок величиной с кулак.  
Оно как мотор непрерывно гонит в сосуды кровь и заставляет её обегать все тело.

## ВЫВОД

Органы кровообращения.

сердце

кровь

Кровеносные сосуды

# Что любит сердце

овощи и фрукты



МОЛОКО



МЯСО



витамины



рыбу



# Вредные привычки

## □ Алкоголизм



## Курение



## □ Наркотики



# Врач - кардиолог



# Благородные люди с "золотым сердцем" отдающие свою кровь



ДОНОРЫ



- О ком говорят – человек голубых кровей"?



## Интересно...

---

В мире есть группа людей, примерно 7.000 человек, чья кровь действительно голубого цвета. Их называют «кианетиками» (от лат. *caerulea* – голубой).



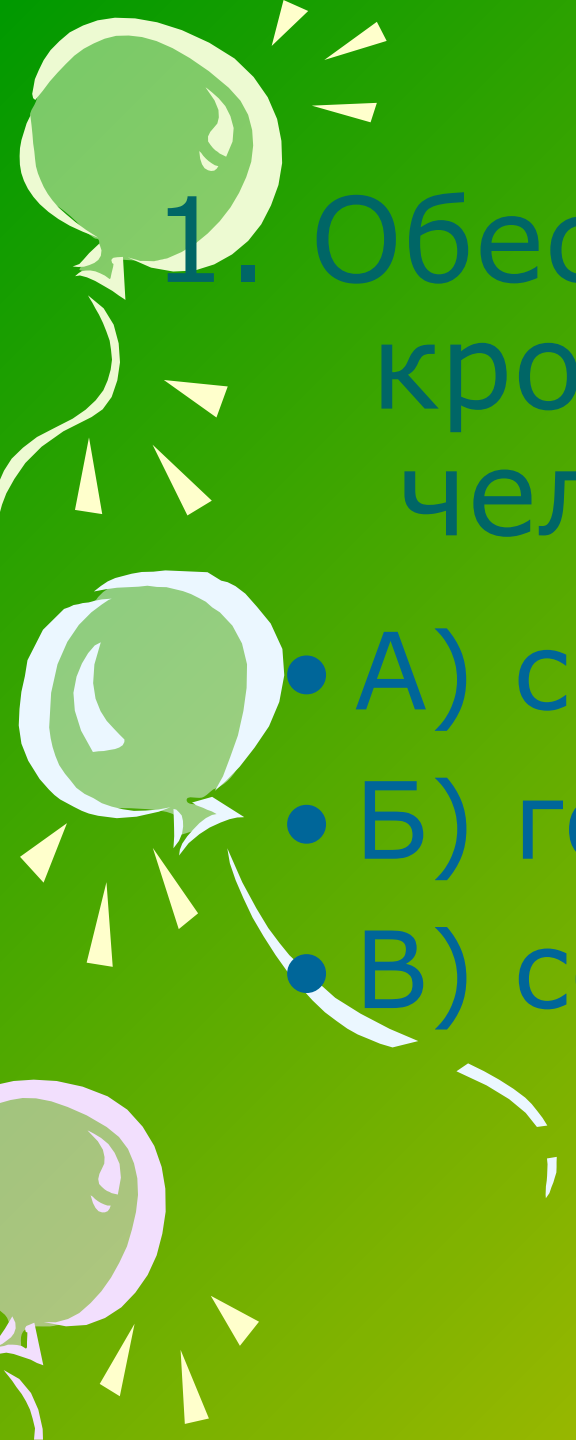
# Помощь при кровотечении

## Это надо знать:

- Потеря половины крови смертельна для человека.
- При сильном ранении ноги или руки нужно наложить закрутку из бинта, чтобы остановить кровь. Доставить в больницу.
- При кровотечении из носа нужно на нос положить холодную примочку.
- При порезе следует йодом смазать края раны и перевязать рану чистым бинтом.
- В сильную жару нельзя ходить с непокрытой головой.



# Проверка знаний



1. Обеспечивает движение крови по организму человека. Это \_\_\_\_\_.


- А) скелет
- Б) головной мозг
- В) сердце





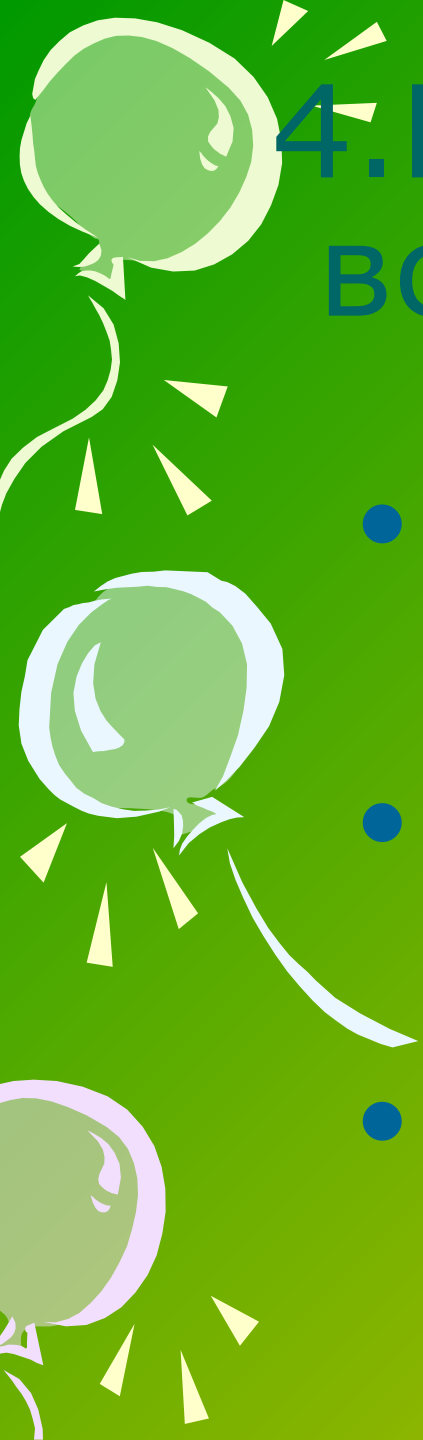
2. По размеру сердце почти такое, как \_\_\_\_\_ .

- А) кулак
- Б) монета
- В) орех



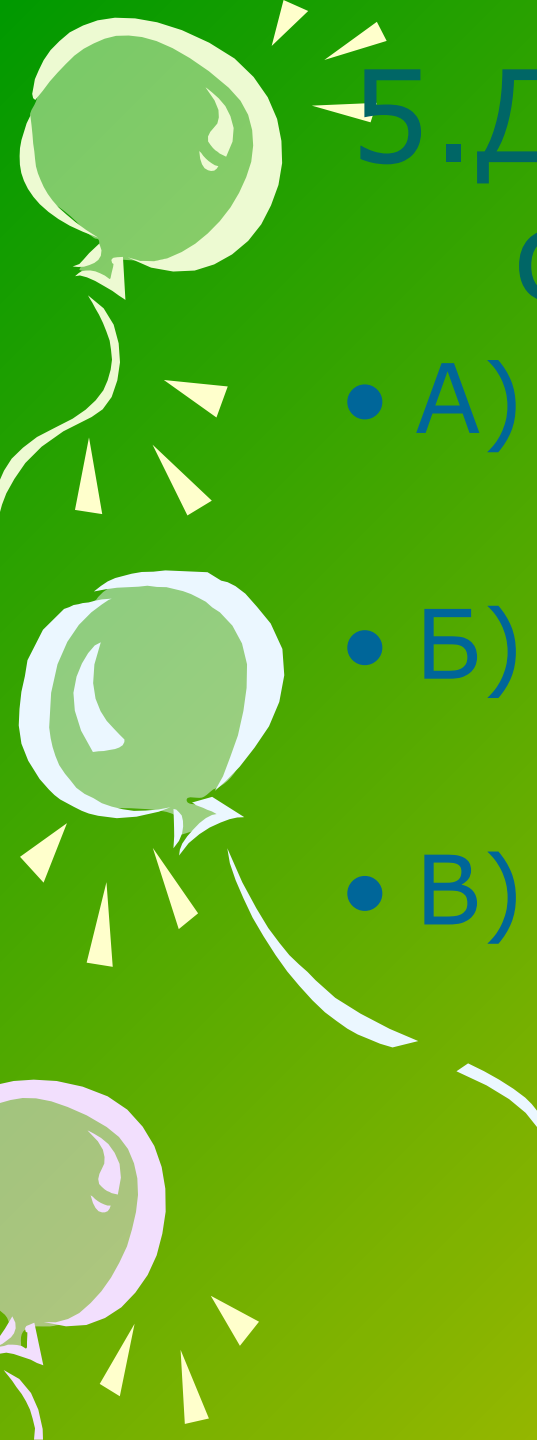
### 3. Органы кровообращения – это сердце и \_\_\_\_\_ .

- А) лёгкие
- Б) кровеносные  
сосуды
- В) головной мозг



4. Кровь разносит по всем органам \_\_\_\_\_ .

- А) питательные вещества
- Б) углекислый газ
- В) витамины



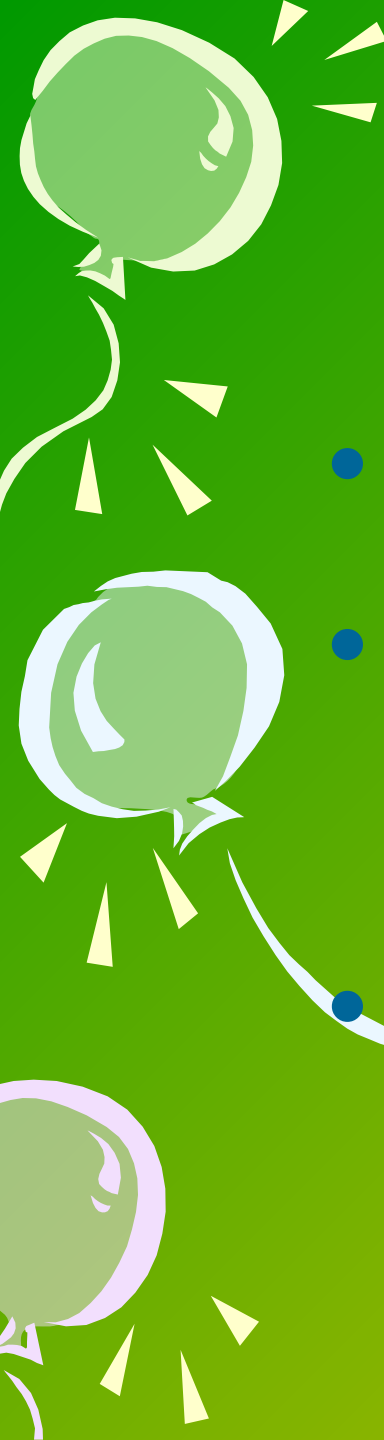
## 5. Для укрепления сердца надо:

- А) делать утреннюю зарядку
- Б) постоянно много есть
- В) много спать, не ходить на улицу, смотреть телевизор



## 6. Сильно вредят сердцу :

- А) сон
- Б) физические упражнения
- В) алкоголь и курение



## 7. Чем больше мы бегаем, тем

- А) быстрее мы растём
- Б) больше тренируем и укрепляем сердце
- В) длиннее у нас станут ноги




## 8. Чем опасны алкоголь и курение для растущего организма?

- А) сердце становится более работоспособным
- Б) сердце увеличивается в размере
- В) сердце становится менее работоспособным

# Ключ к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8
Б	А	Б	А	А	В	В	В



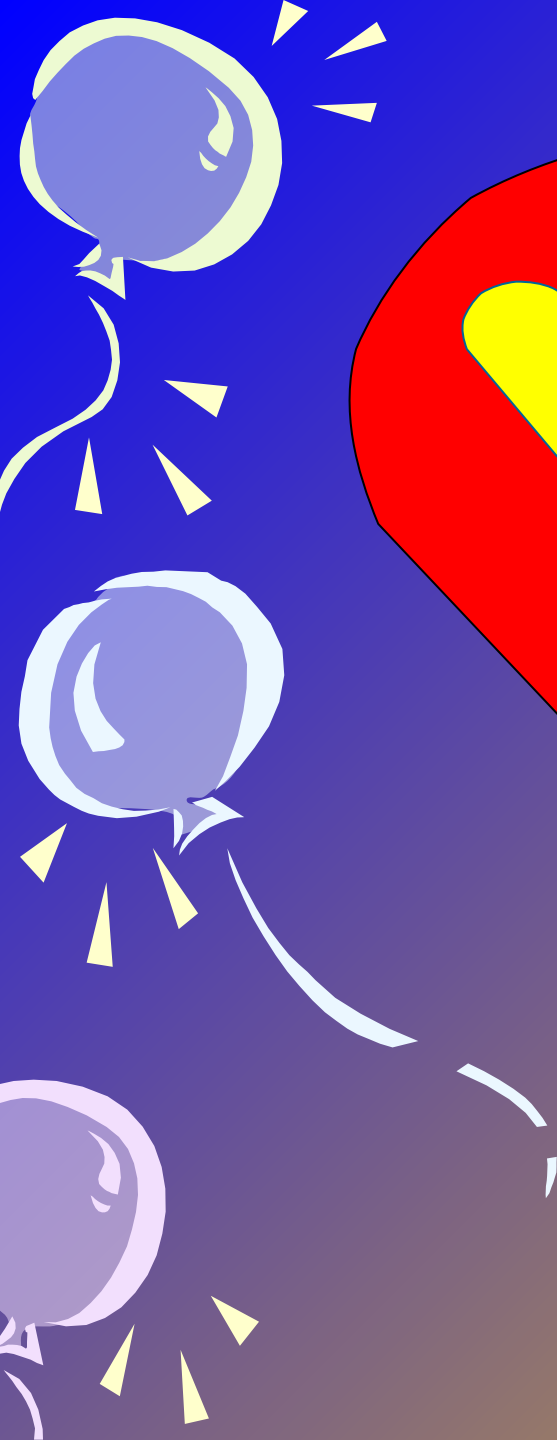


9. Почему полезно гулять в зимние солнечные дни?



# Подведение итогов



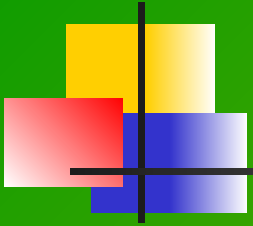


я доволен своей работой

я мог работать  
лучше

я ничему  
не научил





- БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ!
- БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ!
- БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!

# Молодцы !

Спасибо за  
работу на  
уроке !

