

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.

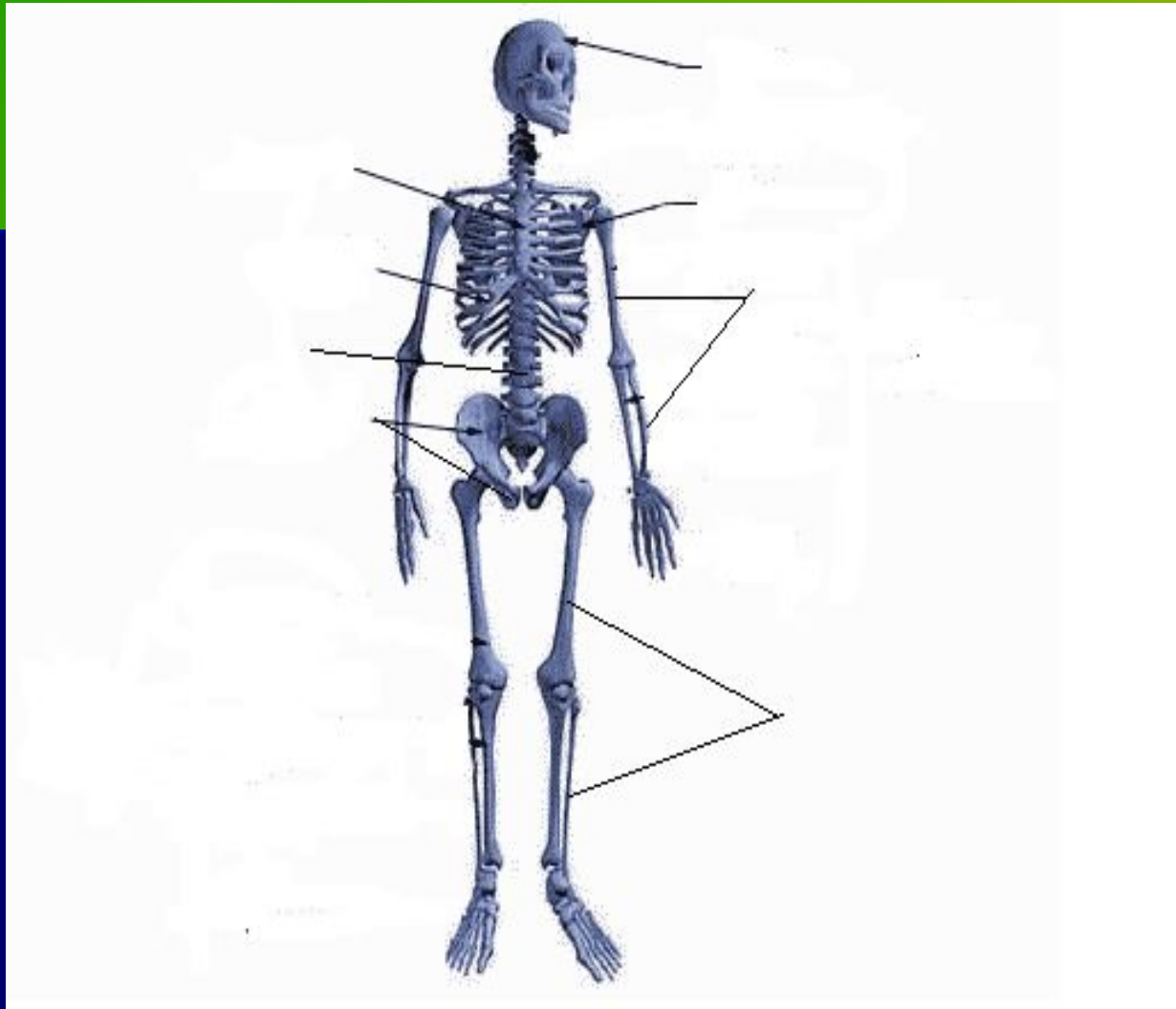
Цели урока:

- 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

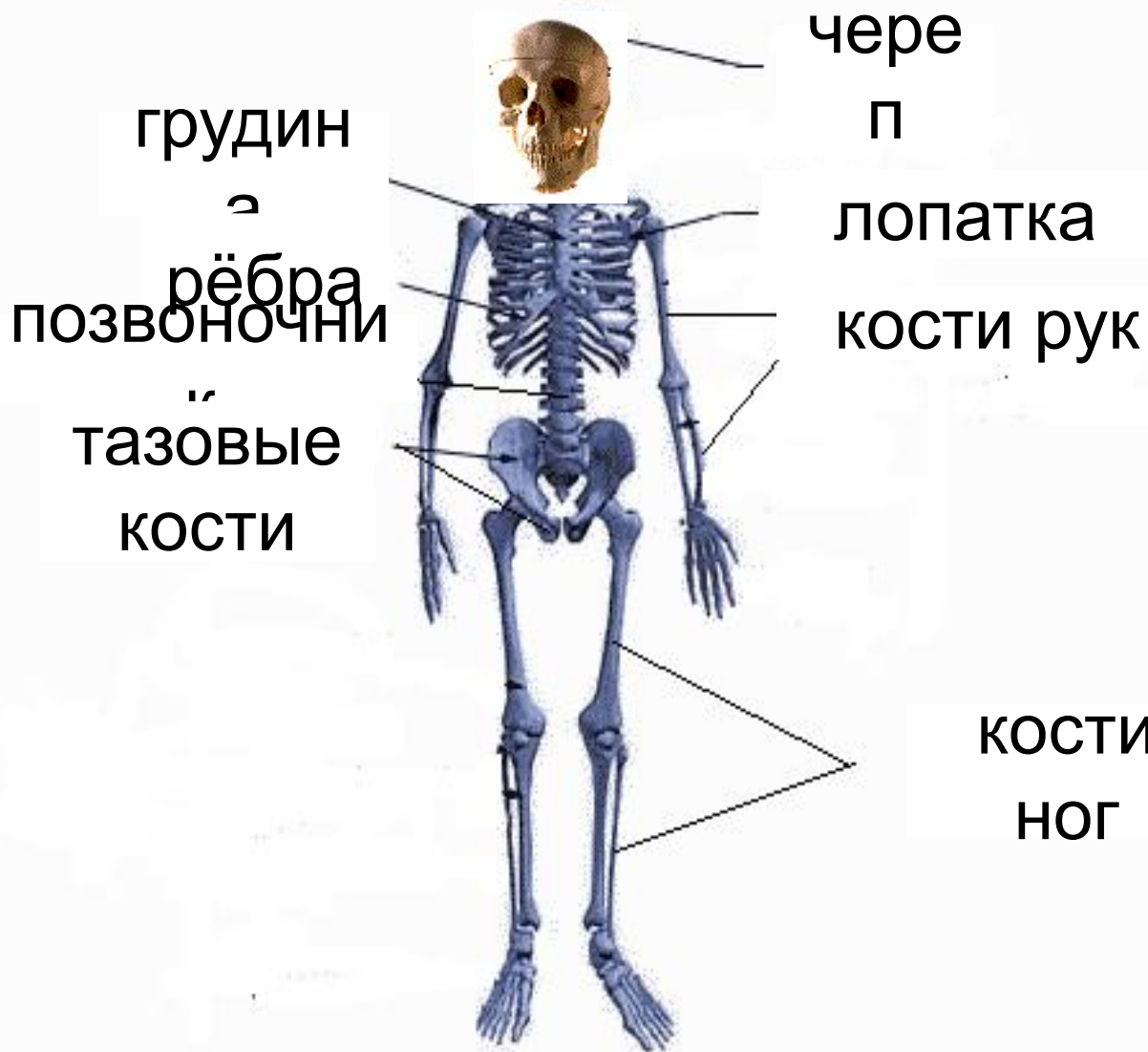


Надпишите основные части скелета



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

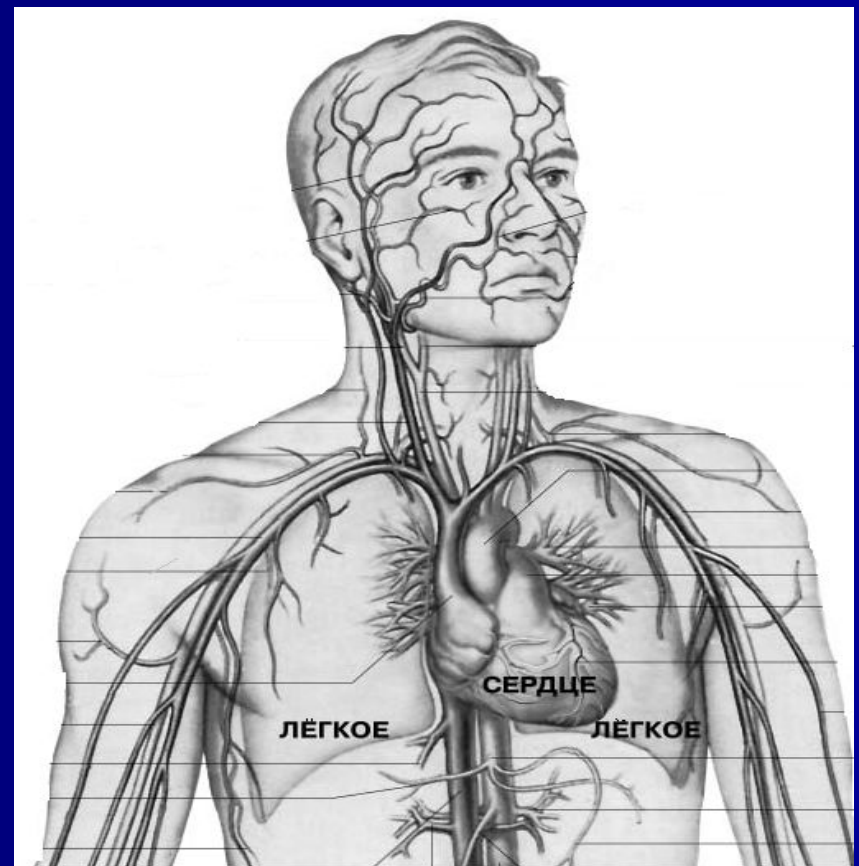
кости рук

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.

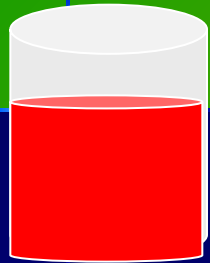
Сердце

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

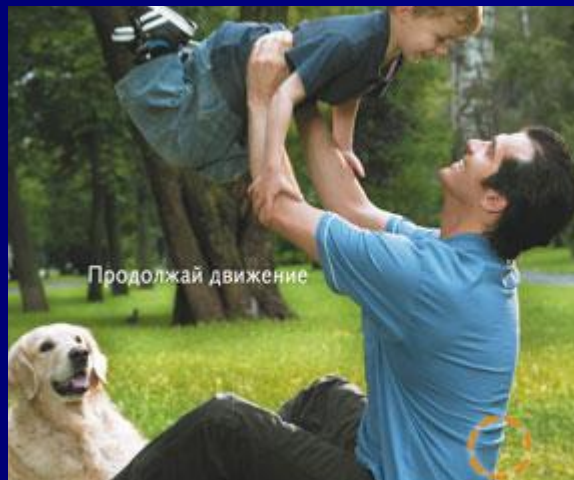


Работа сердца

- 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



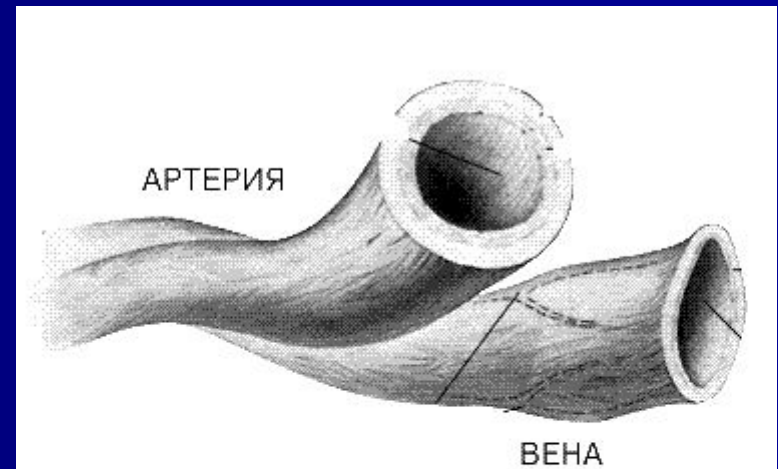
Практическая работа

Упражнения, которые
улучшают
кровообращение



Кровеносная система

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

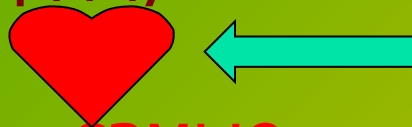


Какие кровеносные сосуды есть в организме человека?

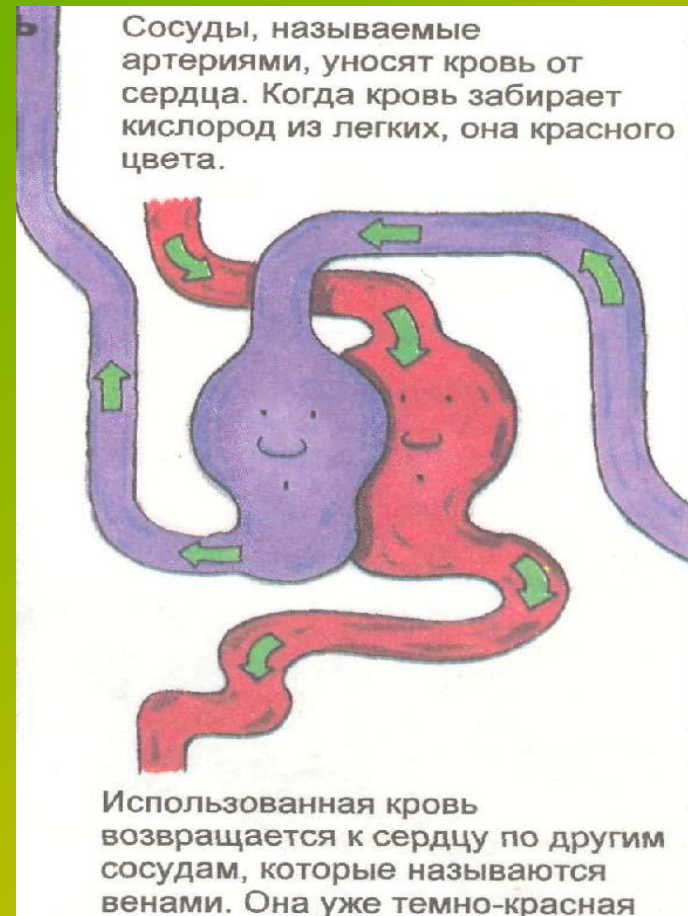
■ **Артерии** - кровеносные сосуды **от сердца.**

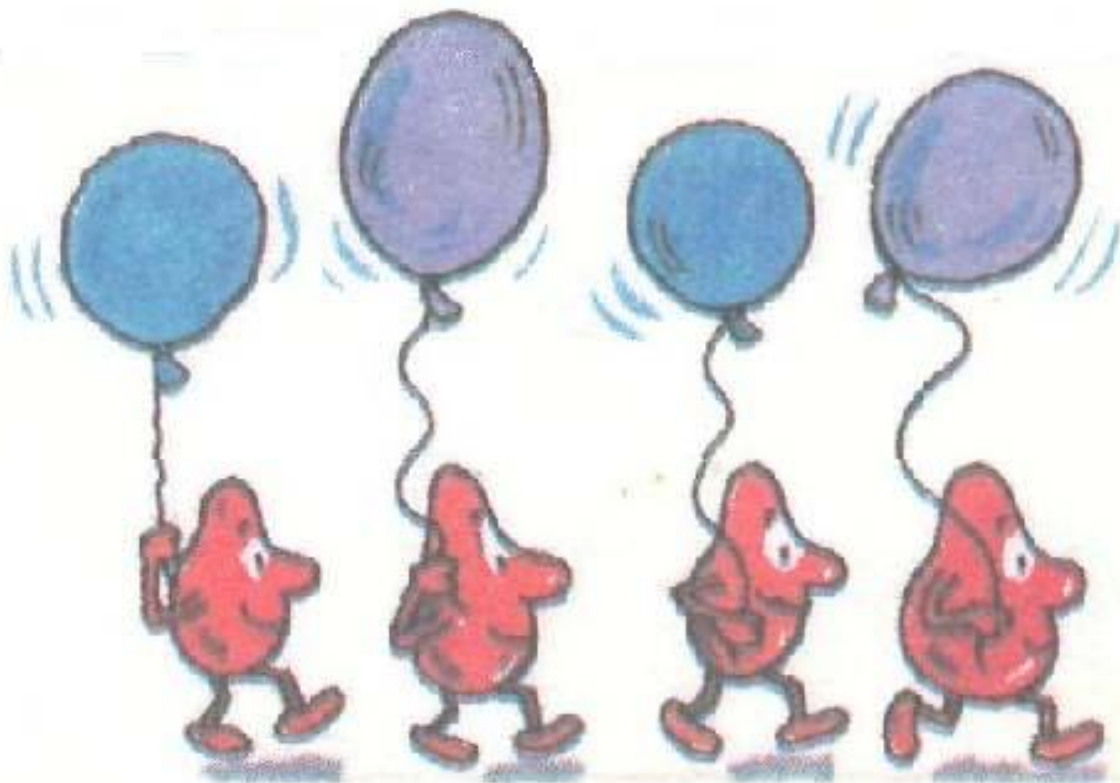


■ **Вены** - кровеносные сосуды **к сердцу.**



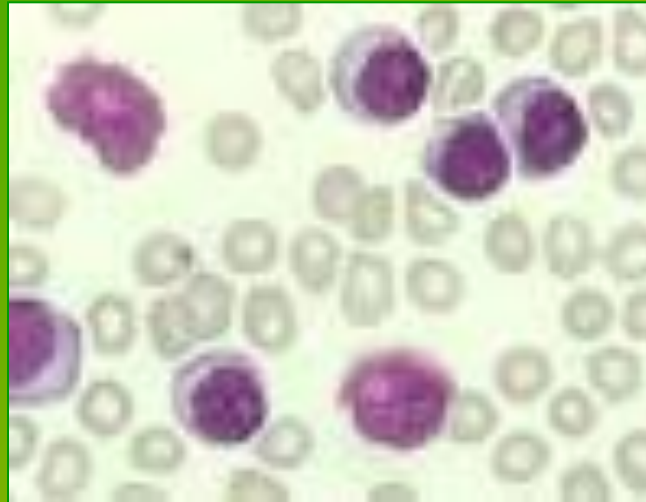
■ **Капилляры** - самые мелкие кровеносные сосуды.





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

Кровь – носительница жизни

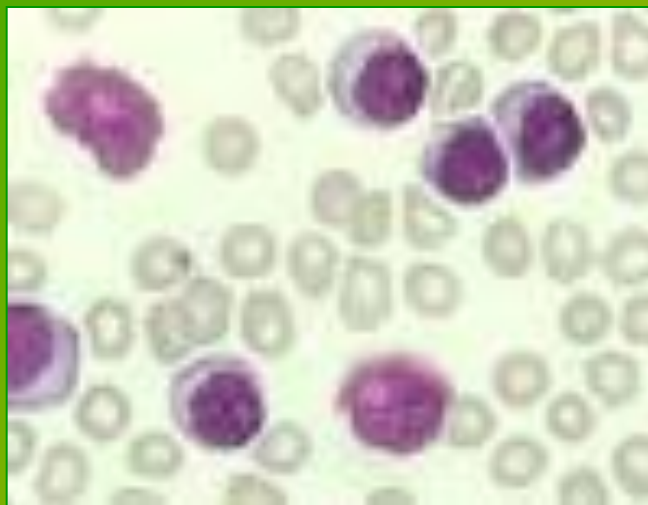


Разносит
по всем органам
кислород
и
питательные вещества

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).

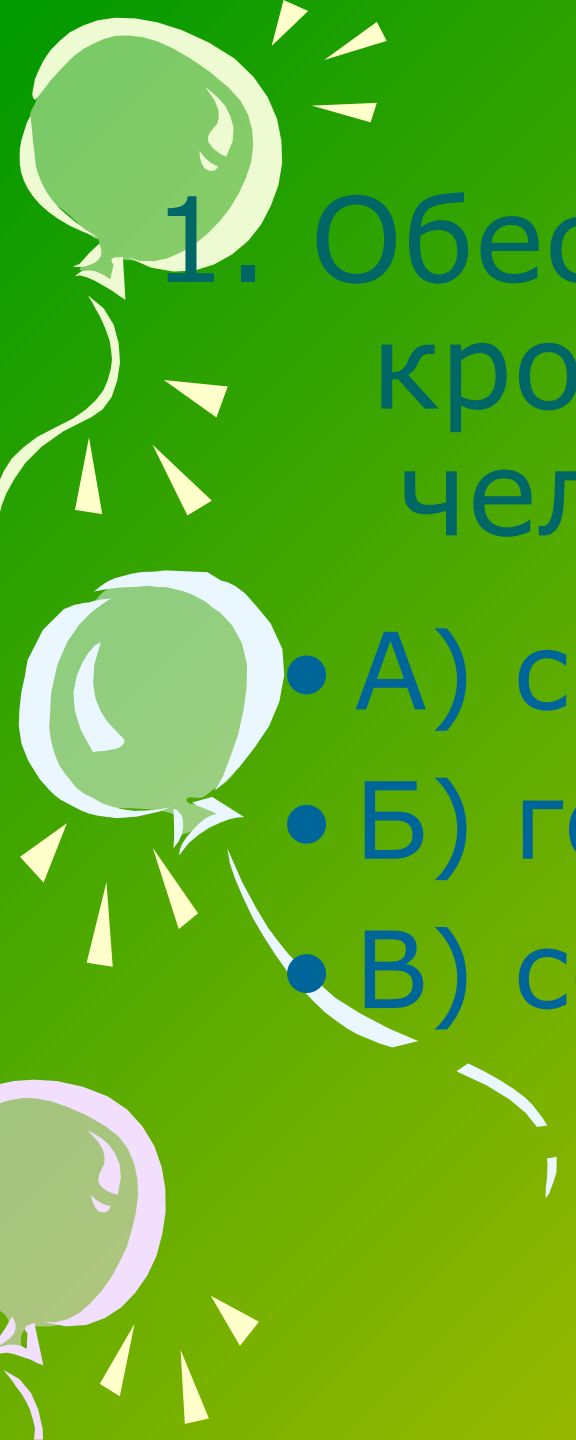
Помощь при кровотечении

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



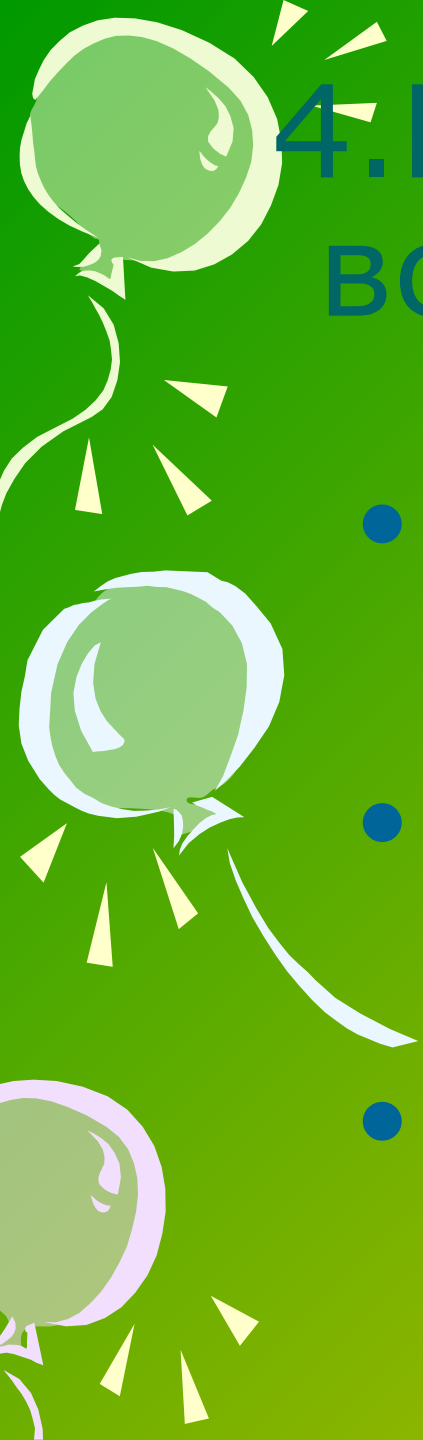
2. По размеру сердце почти такое, как _____ .

- 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

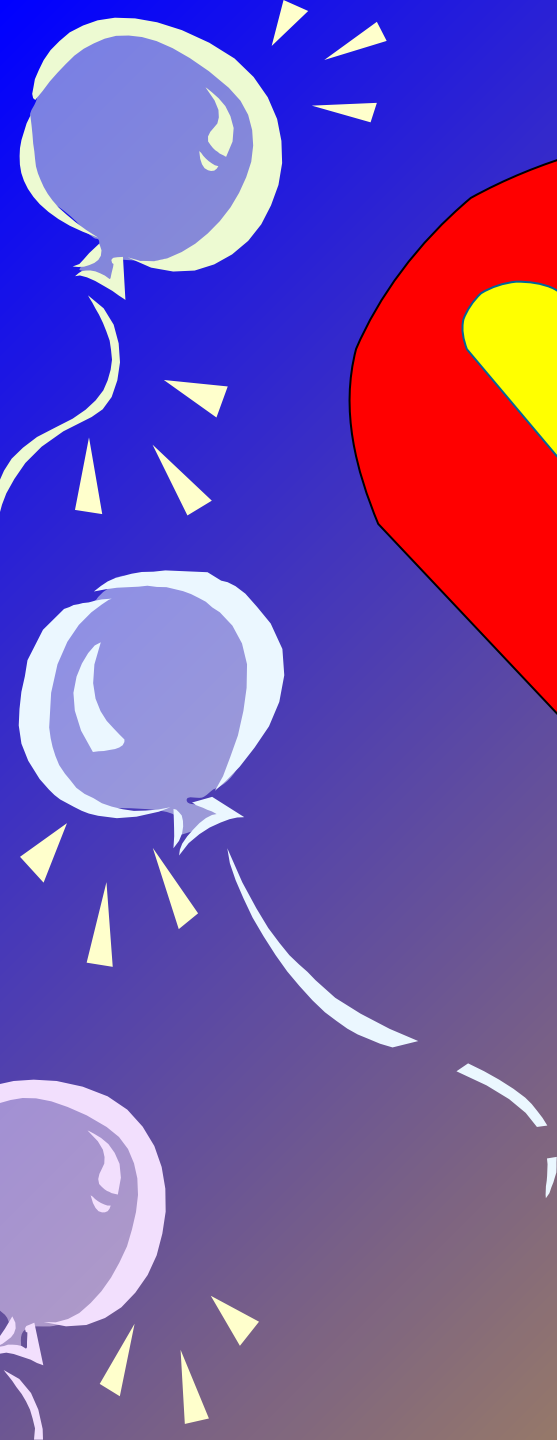


9. Почему полезно гулять в зимние солнечные дни?



Подведение итогов



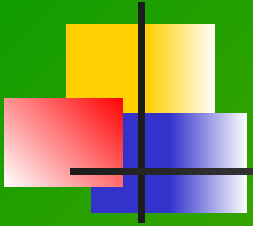


я доволен своей работой

я мог работать
лучше

я ничему
не научил





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

Молодцы !

Спасибо за
работу на
уроке !

