Урок по теме:

«Сохрани своё сердце здоровым.
Сердце и кровеносные сосуды.»

3 класс

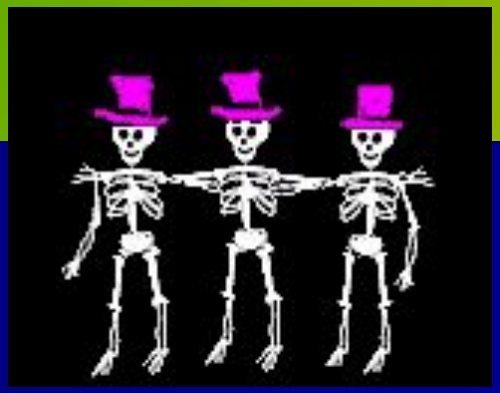
Урок по предмету «Человек и мир» в 3 классе

Тема урока : Сердце и кровеносные сосуды.

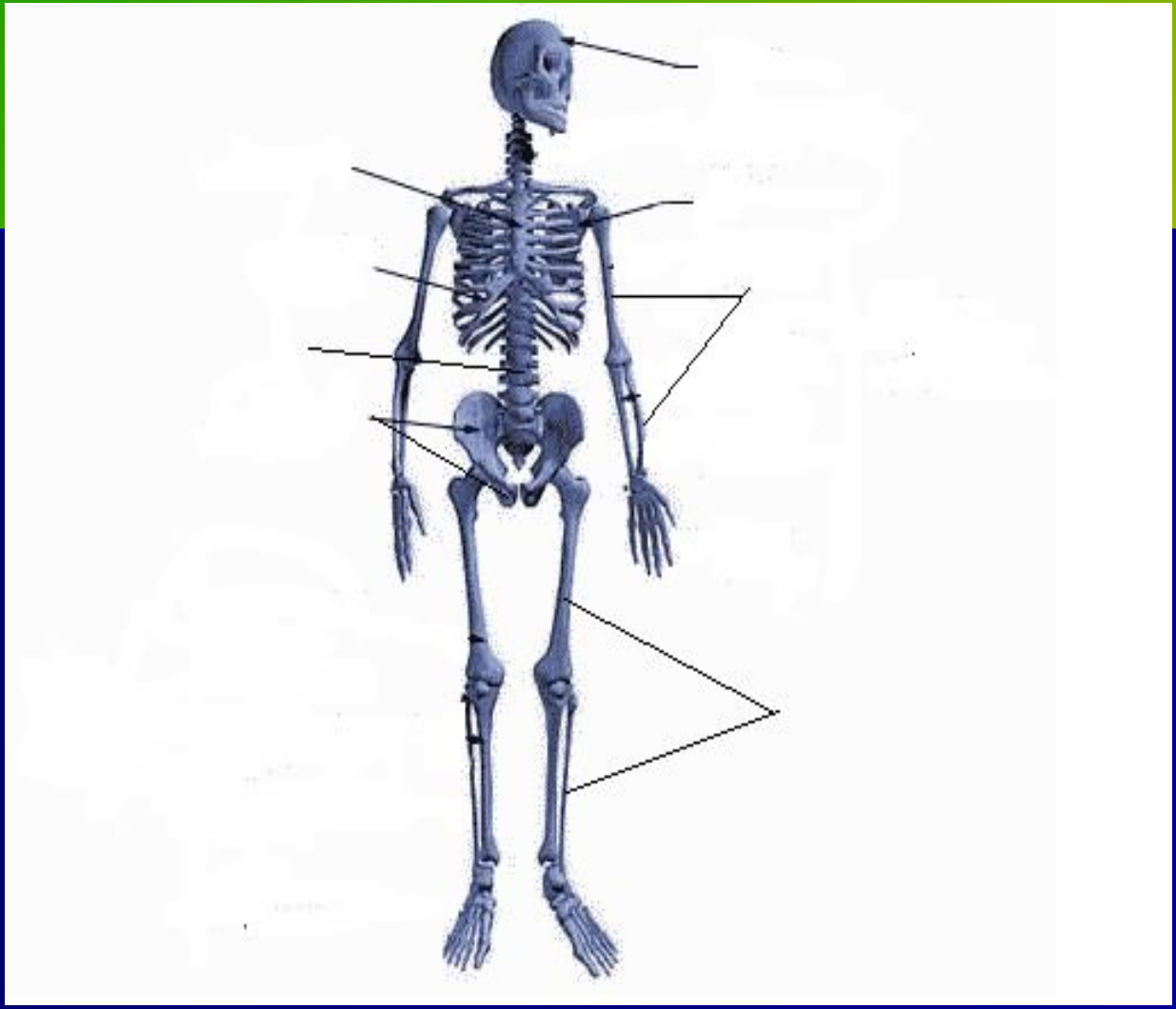
Цели урока:

- 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

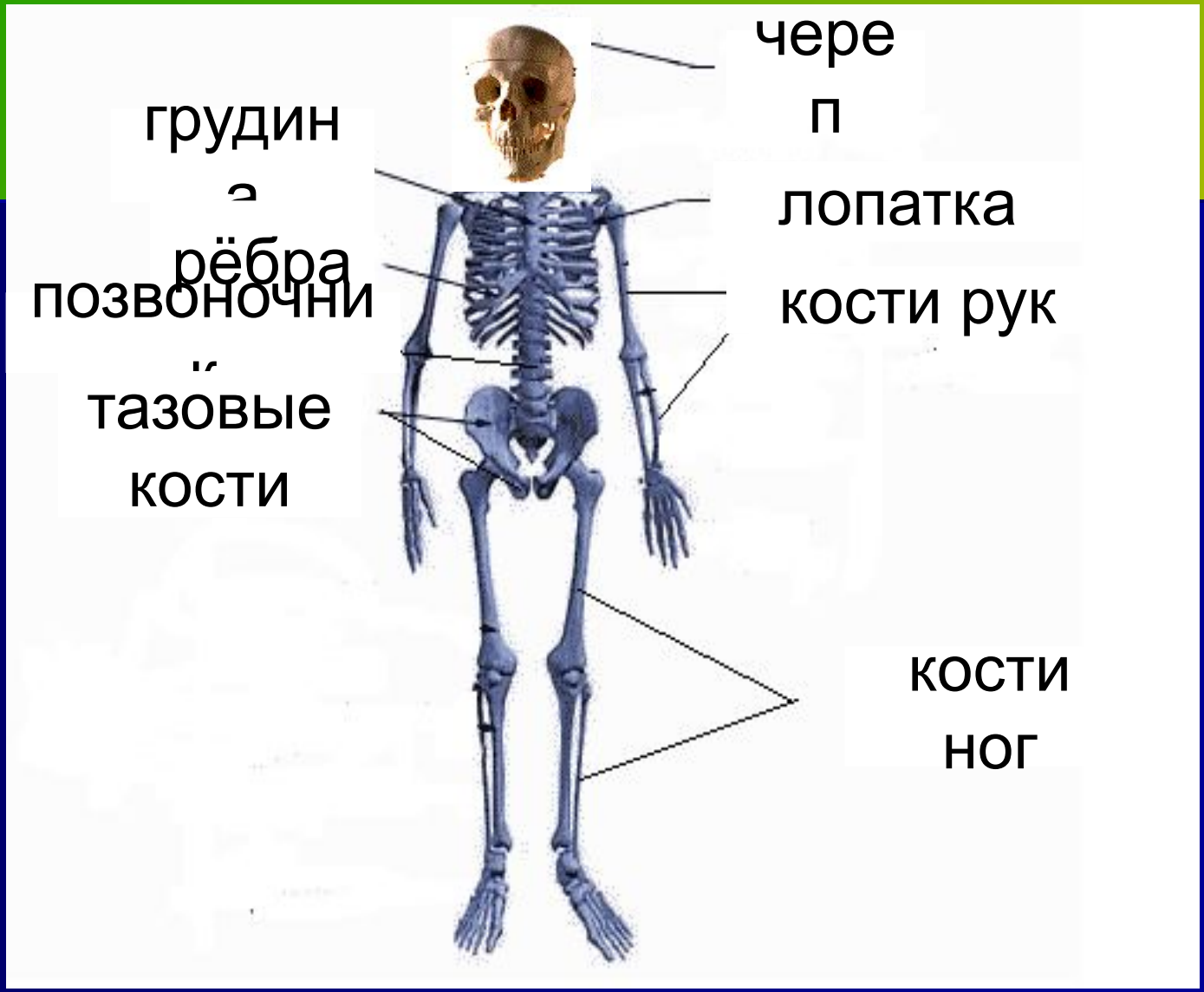


Надпишите основные части скелета



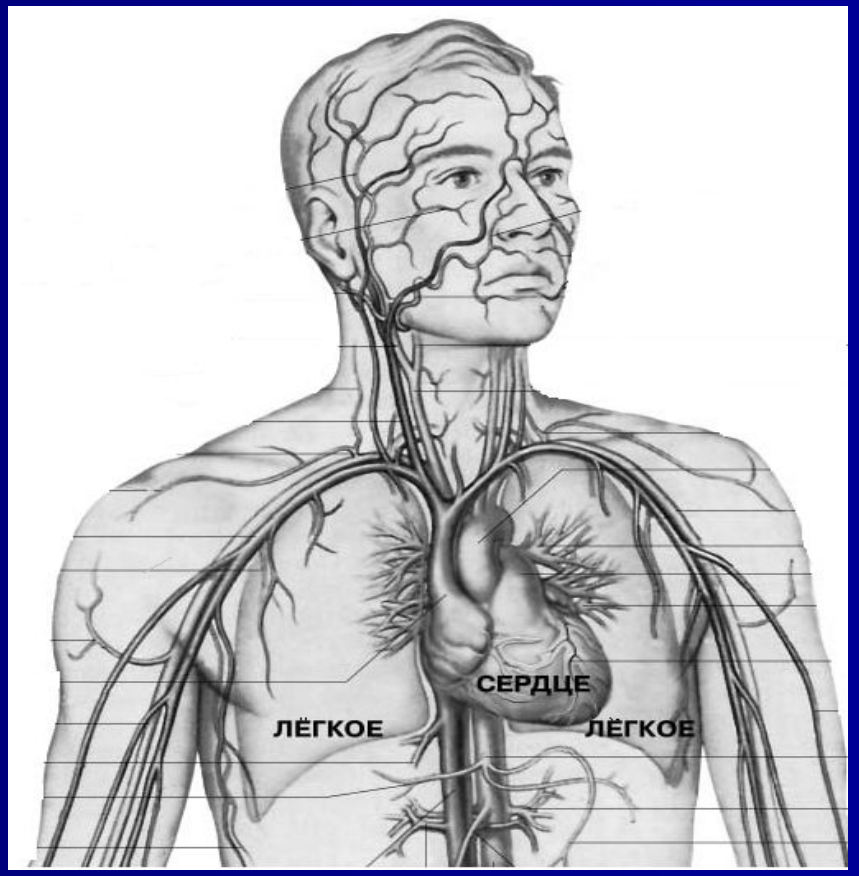
Дополните предложения

- 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.


череп
грудина
лопатка
рёбра
позвоночник
кости рук
тазовые кости
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 закачивает 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

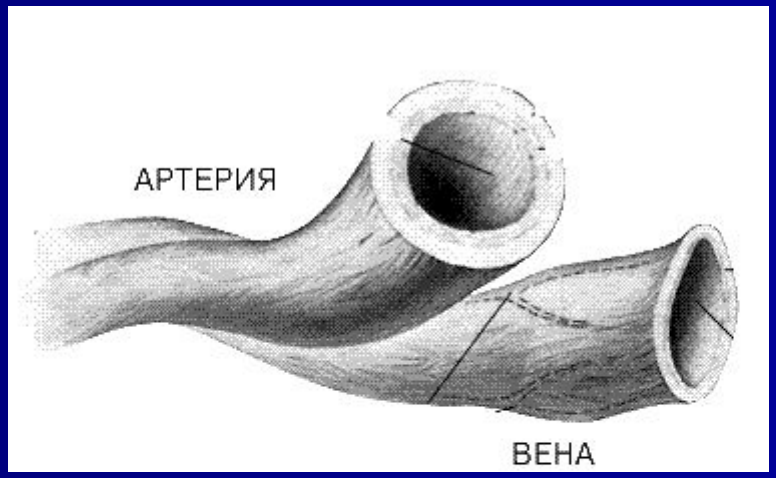
Спокойный сон

Практическая работа

Упражнения, которые улучшают кровообращение

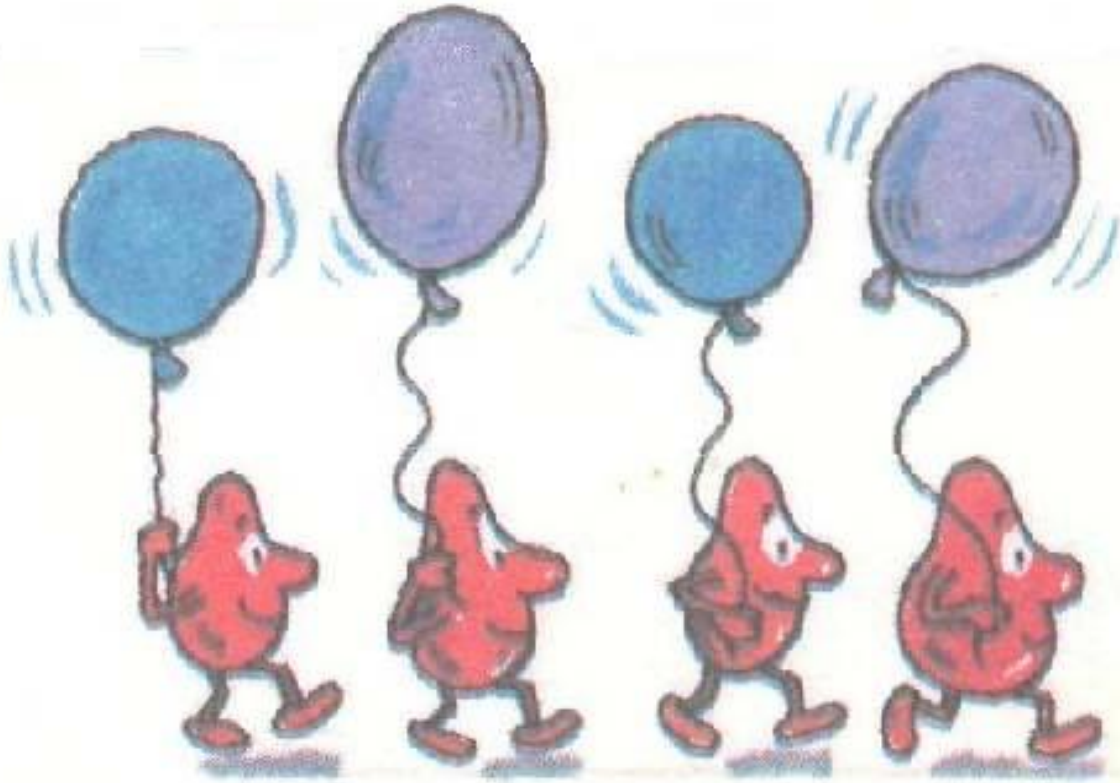
Кровеносная система

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



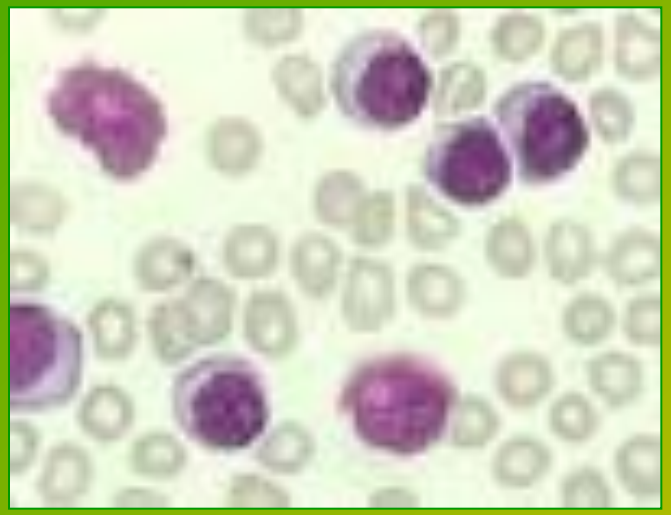
Какие кровеносные сосуды есть в организме человека?

- Артерии - кровенесущие сосуды от сердца.
- Вены - кровенесущие 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.

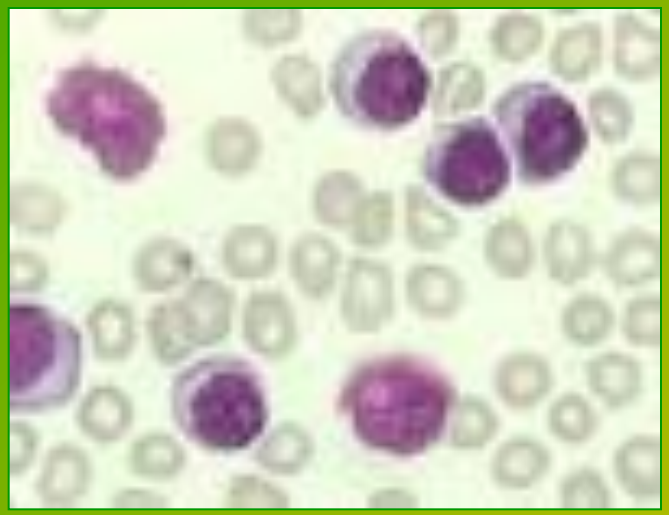
Кровь – носительница жизни



Разносит
по всем органам
кислород
и
питательные вещества

Артериальная

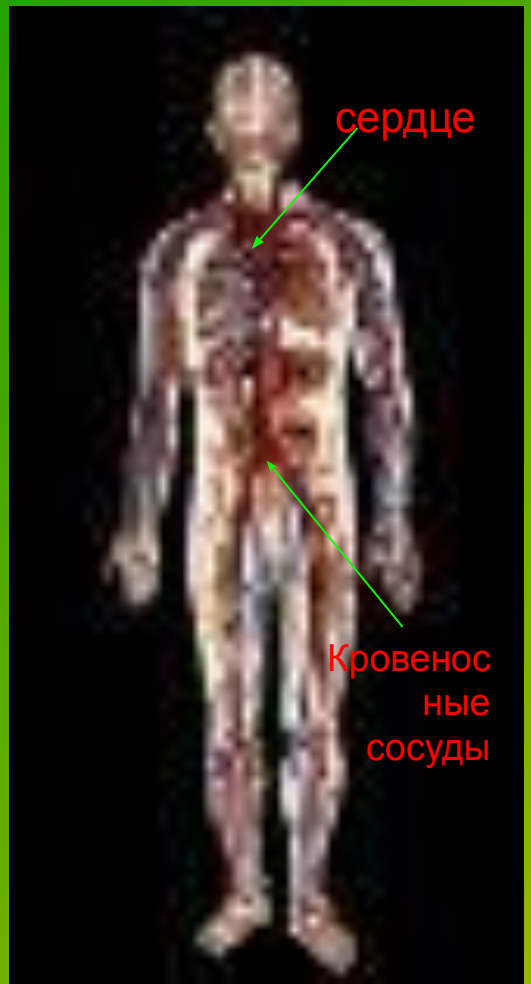
Кровь – носительница жизни



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.

<u>вывод</u>

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. cyanea – 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 !