Тема: Организм человека. Органы кровообращения

Цели: Содействовать осознанию учащимися роли сердца и кровеносных сосудов в организме человека, необходимости соблюдения правил ЗОЖ для укрепления сердца;

сформировать представление об органах кровообращения, о строении сердца и его значении для организма человека;

создать условия для установления и обоснования учащимися мер, которые содействуют укреплению сердца;

актуализировать опыт учащихся по оказанию первой помощи при кровотечении при порезах, ссадинах;

продолжить формирование умений принимать правильное решение в ситуации выбора, развитие мышления, элементарных исследовательских умений.

Ход занятия

1.**Актуализация знаний**

- Для того, чтобы проверить, что вы знаете об организме человека, я предлагаю вам поиграть в игру «Да – нетка».

Вопросы:

Скелет является опорой тела и защищает от повреждения уязвимые и мягкие органы тела человека. (Да)

Правильная осанка дается человеку от рождения. (Нет)

Осанка не влияет на внешний вид человека. (Нет)

Правильная осанка вырабатывается в детстве и юности. (Да)

Неправильная осанка может причинить вред здоровью человека. (Да)

Правильная осанка придает правильное положение всем внутренним органам, дает им возможность хорошо выполнять свои функции. (Да)

Прямая спина, расправленные плечи, развернутая грудь, поднятая голова – все это признаки правильной осанки. (Да)

2. Сообщение темы и цели урока

- Сегодня мы познакомимся с системой кровообращения человека.

- Какие цели мы перед собой поставим?

1. Мы познакомимся с органами кровообращения, с их строением, ролью в организме человека.

2. Научимся измерять частоту пульса (сердечных сокращений).

3. Изучим алгоритм оказания первой помощи при разных видах кровотечения.

4. Содействовать формированию здорового образа жизни.

3.Изучение нового материала

* Практическая работа

- Прикоснитесь ладонью к груди с левой стороны. Что вы чувствуете? (Биение сердца)

- Правильно, биение вашего сердца.

- Сердце – это орган, который состоит из мышц. Мышцы сердца попеременно то сокращаются, то расслабляются – это мы и слышим, как биение сердца. Сердце находится в левой части грудной клетки. Это плотный мышечный мешок величиной с кулак.

- Давайте сожмем свои кулачки и узнаем, какого размера у каждого сердце.

Размер сердца у всех разный. А по мере взросления растет и ваше сердце.

- Сердце непрерывно сокращается и расслабляется. Оно – главный двигатель крови в нашем организме.

Внутри сердца есть небольшие полые пространства – желудочки. А помощь в перекачке крови оказывают клапаны.

Когда сердечная мышца расслабляется, в сердце по трубочкам – кровеносным сосудам – вливается кровь. Сосуды, по которым кровь вливается в сердце называются венами. Кровь в венах темно-вишневого цвета, она не обогащена кислородом и питательными веществами, на схеме обозначена синим цветом.

Когда сердце сжимается, оно, как насос, выталкивает кровь в другие кровеносные сосуды – артерии. Кровь в артериях ярко-красного цвета, она обогащена кислородом и питательными веществами.

Крупные кровеносные сосуды разветвляются на все более мелкие сосуды – капилляры. Из сердца по кровеносным сосудам кровь идет во все органы и системы органов человека. Она снабжает их питательными веществами и кислородом. Когда сердце расслабляется, кровь, обежав все тело, снова возвращается и заполняет его. Такое движение в организме называется **кровообращением.**

- Как вы думаете, где кровь обогащается кислородом?

-Правильно, в легких.

- Толчки крови, выбрасываемой с силой из сердца, мгновенно отдаются в кровеносных сосудах. Это называется – пульсом.

- Приложите пальцы к тому месту на руке, где начинается кисть. Здесь кровеносные сосуды подходят близко к поверхности кожи.

- Сосчитайте, сколько раз в минуту бьется ваш пульс? Число ударов сердца и пульса совпадают. Мы сосчитаем количество ударов за 1 минуту.

4. Физкультминутка

10 приседаний

Бег на месте

5. Продолжение работы

- Сосчитайте, сколько раз в минуту сейчас бьется ваш пульс?

Сравните результаты.

- Какой можно сделать вывод?

- Сердце – главный орган нашего организма. Нам нужно беречь и заботится о нем.

«Друзья сердца»: - соблюдение режима дня; - физические упражнения; - правильное питание; - отказ от вредных привычек; - положительные эмоции;	«Враги» сердца: - отсутствие физических упражнений; - жирная, соленая пища; - курение; - стрессы; - несоблюдение режима дня;

* Практическая работа.

- Кровь – это жидкость ярко-красного цвета. Вы все ее видели. При порезах кожи кровь выступает из поврежденных сосудов наружу. В зависимости от того, какой сосуд поврежден, различают три вида наружных кровотечений:

- капиллярное кровотечение – кровь из раны выступает небольшими каплями и заполняет всю поверхность раны.

- венозное кровотечение – кровь из раны течет непрерывно, имеет темно-вишневый цвет.

-артериальное кровотечение – кровь из раны бьет небольшой струей, имеет ярко-алый цвет.

- Нам с вами нужно знать, как правильно оказать первую помощь при разных видах кровотечений.

Капиллярное кровотечение:	**Венозное кровотечение:**	**Артериальное кровотечение:**
Кровь из раны сочится каплями Усадить или уложить пострадавшего Освободить раненую поверхность от одежды Продезинфицировать рану Наложить стерильную повязку	Кровь вытекает из раны медленной струей, кровь имеет темно-вишневый цвет Усадить или уложить пострадавшего Освободить раненую поверхность от одежды Продезинфицировать кожу вокруг раны Вызвать скорую медицинскую помощь	Кровь бьет прерывистой струёй, кровь имеет ярко-красный цвет Прижать пальцами артерию Наложить кровоостанавливающий жгут с запиской о времени наложения жгута Наложить стерильную повязку Вызвать скорую медицинскую помощь

6. Закрепление изученного материала.

- С какими органами кровообращения мы познакомились? (сердце, кровеносные сосуды)

- Назовите типы кровеносных сосудов (вены, артерии, капилляры)