***План – конспект урока «Заболевания сердечно-сосудистой системы и их предупреждение»***

***Выполнила: учитель биологии***

 ***МКОУ «Дурангинская СОШ»***

***Сулейманова А.А.***

***2017г***

**План – конспект урока "Заболевания сердечно - сосудистой системы, их предупреждение»**

 **Цели:**

 *Образовательные*: обобщение, углубление и систематизация  знаний по теме  «Сердце. Работа сердца»; раскрытие причин сердечно - сосудистых заболеваний; формирование знаний о роли тренировки сердца и сосудов для сохранения здоровья и профилактики сердечно - сосудистых заболеваний.

  *Развивающие*: развитие умений учащихся работать в группах; развитие общебиологических понятий о взаимосвязи образа жизни человека с работой сердца; привитие практических навыков использования знаний учащихся в профилактике заболеваний сердца.

  *Воспитательные*: формирование чувства коллективизма, дружеских отношений в классе; воспитание познавательного интереса; воспитание чувства доброты к больным людям; формирование убеждений о вредном влиянии курения, алкоголизма и наркотических веществ на организм человека.

**Задачи:**

Воссоздать правила поведения человека для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих; вовлечь учащихся в активную практическую деятельность для укрепления и сохранения собственного здоровья: физического и духовного; создать объективную основу для воспитания потребности в здоровом образе жизни

 **Оборудование:**

Таблица «Сердце», компьютер, карточки для учащихся, корзины, продукты, магнитики, маркеры, музыкальное сопровождение, видеоролик.

 **Тип урока**:

 Урок сообщения новых знаний на основе закрепления изучаемого материала, повторение и систематизация знаний, навыков учащихся.

**Формы работы**:

 Работа в группах

**Технология:**

Здоровьесберегающая, ИКТ.

**Методы:**

Смена различных видов деятельности; использование различных приёмов «Кластер», «Рефлексивная мишень», «Немое кино», «Просто послушай», «Эмоциональная разрядка».

 **Ход урока.**

**I. Организационный момент.**

**II Мотивационно – целевой этап:**

Учитель: Здравствуйте ребята, прошу, садитесь. Я рада приветствовать Вас на нашем занятии. Вы немного устали давайте отдохнем (под песню «Эй лежебоки» учащиеся выполняют упражнения)

(Раздается звук биения сердца. Учитель читает отрывок стихотворения Э. Межелайтиса «Сердце».)

Что такое сердце?

Камень твердый?

Яблоко с багрово-красной кожей?

Может быть, меж ребер и аортой

Бьется шар, на шар земной похожий?

Так или иначе, все земное

Умещается в его пределы,

Потому что нет ему покоя,

До всего есть дело.

*(демонстрация на экране пульсирующего сердца)*

*Учитель:* Прислушайся. Что бы ты ни делал – спал, ел, бежал, – всегда раздается приглушенный, ритмичный стук. Это бьется твое сердце. Сожми свою руку в кулак – ты увидишь, какого оно размера. Оно такое маленькое и хрупкое его легко можно разбить. Как вы догадались тема нашего урока «Заболевания сердечно – сосудистой системы, их предупреждение».

Сегодня на занятии Вас ждут интересные задания, тесты, много полезной информации.

**III. Содержательный этап:**

*Учитель:* Сердце человека бьется с 18 дня зародыша до его смерти.

Несмотря на новые методы лечения, улучшение санитарно-гигиенических условий жизни, создание современной медицинской аппаратуры на первое место среди заболеваний, ведущих к смерти, вышли болезни сердечно - сосудистой системы, в первую очередь самого сердца. Эта проблема не может не волновать людей.

**1 Задание приём «Кластер»**

 *Учитель:* Вы должны написать на доске из каждой команды факторы, продлевающие жизнь сердца, факторы, сокращающие жизнь сердца.

**2 Задание приём «Корзина».**

 *Учитель:* Ребята вашему вниманию представлены продукты, задача каждой команды набрать продукты в корзину по вашему мнению необходимые для здоровья сердца. (звучит муз ребята выполняют задание).

 А теперь выделим 3 напитка и 3 продукта необходимых для хорошей работы сердца: воду, гранатовый сок, кофе, капусту, семечки конопли (1 место в мире по содержанию омега 3 жирных кислот, так необходимых сердцу и сосудам), орехи и сухофрукты.

**3 Задание приём «Немое кино»**

 *Учитель:* У каждой команды на столе записаны предложения. Ваша задача изобразить друг другу то, что написано по принципу немого кино.

« Сигарета убивает сердце, убивает Вас»

«Положительные эмоции продлевают жизнь сердца»

(ребята, посовещавшись, выполняют задание) (приложение 1)

**4 Задание приём «Просто послушай»**

 *Учитель:* Выполняя первое задание Вы отметили одну из причин заболевания сердца - это курение. Мальчики начинают курить ещё в подростковом периоде. Эту стадию жизни называют критической т.к. все привычки приобретены в этот период жизни остаются на всю жизнь. Вред представляют все элементы сигареты – неочищенный никотин, смолы, токсины и другие канцерогены. Курение вызывает выброс адреналина в кровь, вследствие чего сердце начинает биться сильнее. Чтобы сосуды вернулись в нормальный ритм достаточно 20 минут, но не все выдерживают такой интервал. В результате сердце работает на износ, возникает риск возникновения инфарктов и инсультов.

 А теперь о вреде алкоголя. Посмотрим на экран. (видеоролик «Сердце плюс алкоголь равно инфаркт»).

Без комментариев.

**5 Задание приём «Весёлые рассказы»**

(Учащиеся читают весёлые рассказы из школьной жизни. Учащиеся улыбаются).

Вовочка приходит в аптеку и говорит:
– Дайте, пожалуйста, обезболивающее.
– А что, у вас что-то болит?
– Нет, просто папа пошёл на родительское собрание.
\*
Сидит на скамейке Вовочка грустный-грустный. Подходит учительница и говорит:
– Ты что такой грустный?
– Да, Мария Ивановна, садитесь – расскажу.
Учительница села.
– Понимаете, Мария Ивановна, эту скамейку кто-то покрасил.

(приложение 2)

 *Учитель:* Положительные эмоции тоже необходимы сердцу.

**5 Задание технология «Рефлексивная мишень»**

 *Учитель:* На магнитной доске представлена мишень, которая делится на четыре сектора.
В каждом из секторов записываются параметры – вопросы рефлексии состоявшейся деятельности, взаимодействия. 1-й сектор – ценность данной информации; 2-й сектор – взаимосвязь учащихся, работа в группе; 3-й сектор – оценка деятельности учителя; 4-й сектор – использование данной информации в жизни. Каждый ученик закрепит магнитики соответствующего цвета в каждый сектор. Использовать необходимо все имеющиеся у Вас магнитики. Чем ближе к центру, тем выше оценка

 Здесь Вы сами приняли решение, оценивали свою деятельность, а значит, вы самосовершенствовались.

**IV. Подведение итогов урока:**

*Учитель:* А теперь поднимем настроение и выполним упражнения, ведь хорошее настроение и физические упражнения положительно влияют на работу сердца.(поют песню).

Песня на мотивы «Мама Люба»

*Мы с тобою не курим и это так грустно*

*И на наших просторах танцуем безумно*

*Но мы то знаем, что мы с тобою победим*

*И что здоровье оставим и скажем им*

*Эй ребята давай, давай, давай*

*Сигарету бросай, бросай, бросай*

*Зажигать начинай, чинай, чинай*

Учитель читает стихи

 *Здоровыми будьте, растите, любите,*

*Чужие сердца, как свои, берегите,*

*Братишек, сестренок, отцов, матерей,*

*Сердца одноклассников, учителей,*

*Сердца берегите своих подчиненных,*

*От счастья сердца пусть болят у влюбленных,*

*Чтоб каждый из вас сердцем людям помог,*

*Здоровыми будьте,*

*Да хранит всех вас Бог!*

Всем вам желаю здоровья, счастья и счастливой жизни. Будьте здоровы!

**V. Домашнее задание:**

 Составить кроссворд по теме

« Органы кровообращения».

 **Литература:**

 **1**. Елисеева Ю.Ю.Ишемическая болезнь сердца. Москва: Крон – пресс, 2000 . - 170с.

 **2.** Климов А.Н., Б.М. Липовецкий. Быть или не быть инфаркту. Минск: Беларусь,1987г.- 80 с.

 **3.** Ковалёв Д.И. Кровеносная и лимфатическая системы. Энциклопедия для детей.

 **4.** Человек, часть первая. Москва: Аванта плюс, 2002 г.- 462с.

 **5.** Интернет – ресурсы.