

# Сердце и кровеносные сосуды

Знания о физической культуре 3 класс

Презентацию подготовила:  
учитель физической культуры  
МОУ Лицей №6 Лаптяну С.Н.



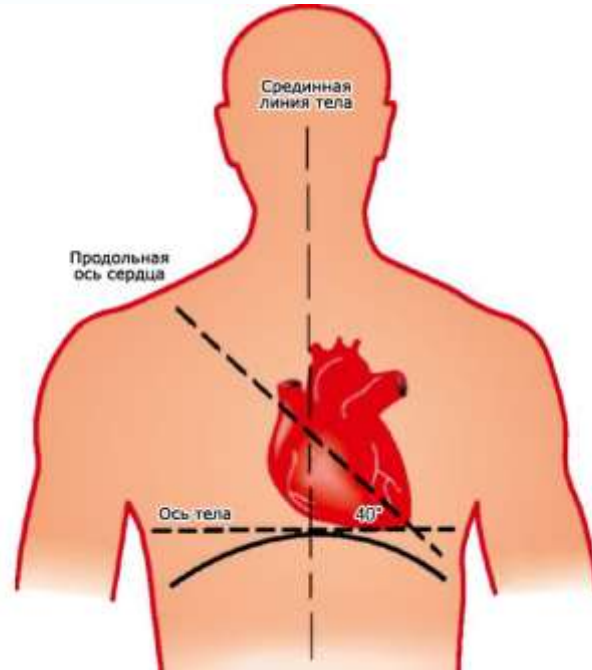
# Сердце

Сердце часто сравнивают с мощным неуправляемым насосом. Здоровое сердце ритмично, без перерывов сжимается и разжимается. Оно перегоняет кровь по телу человека ко всем органам в течение всей жизни.



# Сердце

Сердце находится в левой части грудной клетки.

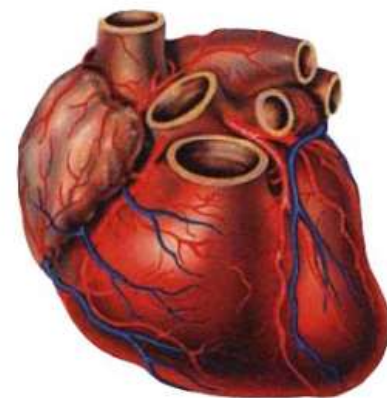


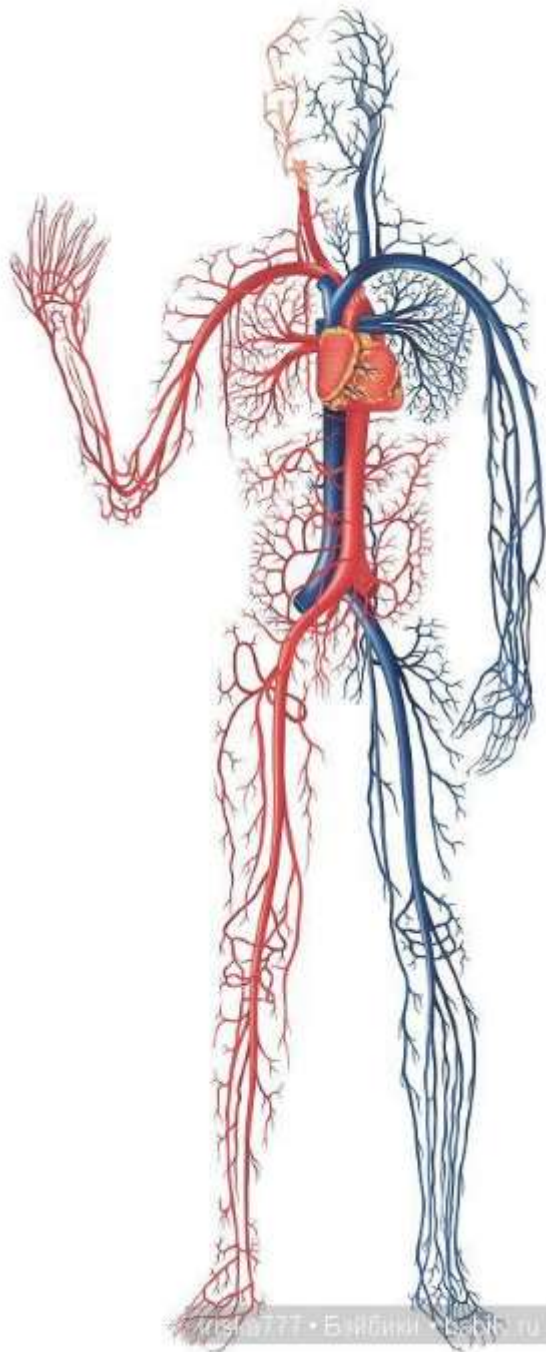
Сердце чутко реагирует на наше душевное состояние. Когда мы волнуемся – оно сильно бьётся, замирает от страха, ровно и неслышно бьётся, когда тебе спокойно и хорошо.

# Это интересно знать!

- ❑ Размер сердца с кулак.
- ❑ Вес сердца – до 350 г.
- ❑ За 1 минуту сердце перекачивает 4 л крови, быстро идёшь – 10-12л, за год 3000 тонн, за жизнь – 250 млн литров!
- ❑ За сутки сердце сжимается и расслабляется 100000 раз
- ❑ Пульс маленьких птиц 200 ударов в минуту, у кошки -130, у лошади -35, у слона -25, у человека - 60-70, у детей -90, у новорождённых -140 ударов в минуту.

Подумай почему?





## Сосуды

Внутри нашего организма вся кровь заключена в сосуды.

Те, что несут богатую кислородом кровь называются артериями. Они имеют плотные упругие эластичные стенки.

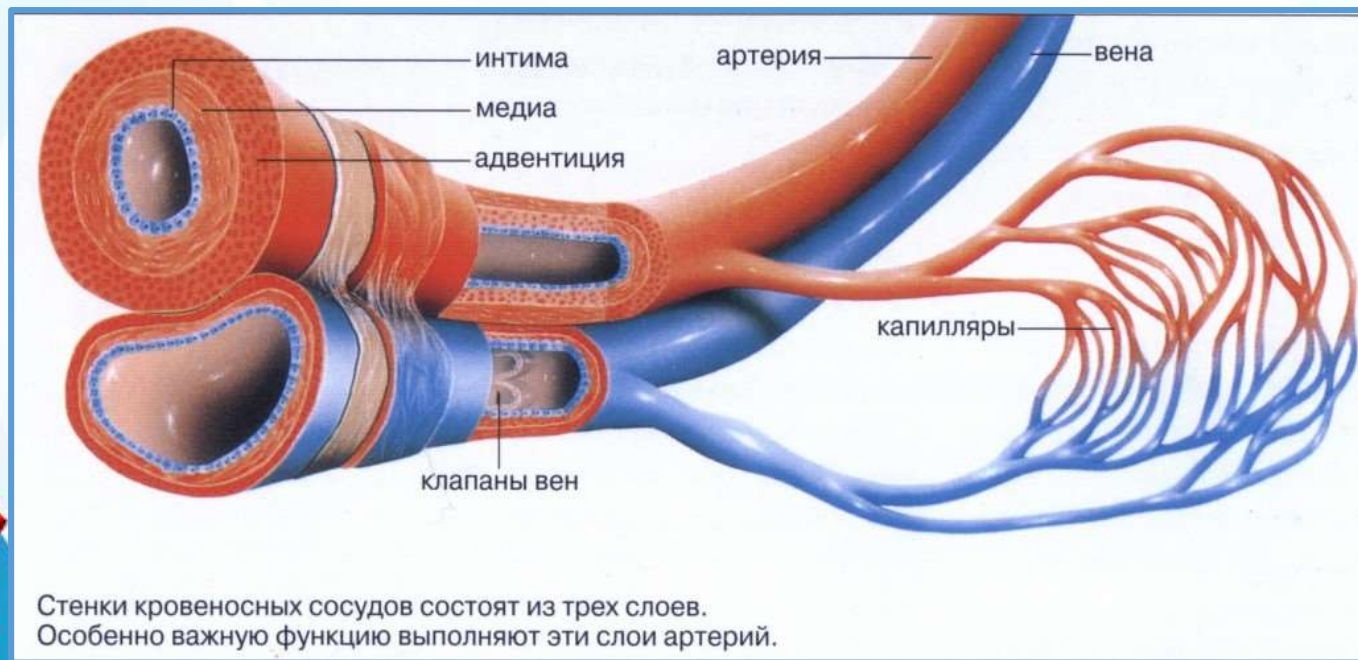
Те, что возвращают кровь обратно, называются венами. Стенки вен тонкие, мышечных волокон в них мало.

Мельчайшие сосуды называются капиллярами.

# Сосуды

☐ Кровь, текущая по артериям — артериальная, алая, течёт толчками

☐ Кровь, текущая по венам — венозная, тёмная, содержит углекислый газ, течёт спокойно



## Это интересно знать!

- Чтобы дойти до лёгких и вернуться в сердце, крови требуется от 5 до 7 секунд.
- А от сердца до головного мозга и обратно – 8 секунд.
- Самый долгий путь – к пальцам ног и назад. Он занимает целых 18 секунд.
- На месте, занимаемом булавочной головкой, может поместиться 700 капилляров.
- Если все капилляры вытянуть в одну линию, то ею можно опоясать земной шар по экватору 2,5 раза.
- Диаметр капилляра в 50 раз меньше человеческого волоса.




## Роль работы сердца и сосудов

Сердце и сосуды выполняют очень важную роль – они обеспечивают перенос кислорода и питательных веществ к органам и тканям и вывод из них продуктов жизнедеятельности (шлаков). При выполнении физической нагрузки работа сердца существенно меняется: возрастает частота сердечных сокращений и увеличивается объем крови, выталкиваемой сердцем за одно сокращение. В покое сердце сокращается 70-75 уд/мин. При физической нагрузке (в зависимости от ее интенсивности) сердце может сокращаться 120 -140 -160 -180-уд/мин, т. е. сокращаясь быстро, сердце тренируется, больше кислорода и питательных веществ поступают к органам и тканям человека.







Кровь, двигаясь по сосудам, снабжает все органы кислородом, питательными веществами, выводит ненужные организму вещества.

Движение крови по кровеносным сосудам происходит благодаря работе сердца.

Состав крови (клетки) обеспечивает питание и защиту организма.

Для человеческого сердца будет полезна в первую очередь та нагрузка, которая направленная на развитие выносливости: пешеходные прогулки по лесу, плавание, велосипедный спорт, скалолазание, верховая езда, коньки, лыжи, бег. Важно помнить, что целью нагрузок должно стать развитие выносливости, а не силы!

Не приобретай вредных привычек - они разрушают сердце!

## **Выводы:**





**Спасибо за внимание!**  
**Берегите своё сердце!**