**Игровая программа «О сердце и не только»**

Эпиграф к уроку (запись на доске)

*«Из всех приключений,*

*уготовленных нам жизнью,*

*самое важное и интересное, —*

*отправиться внутрь самого себя,*

*исследовать неведомую часть*

*себя самого».* Ф. Феллини

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.

Этот поистине сердечный праздник отмечается ежегодно в последнее воскресенье сентября. Впервые он был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца.

Акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации.

Цель введения новой даты — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения. Всемирный день сердца проводится под девизом «Сердце для жизни».

Заболевания сердца и инсульт во всём мире являются главными убийцами, унося 17,5 миллионов жизней в год - что, по данным женевской Всемирной федерации сердца, одна треть всех смертей в мире.

|  |  |
| --- | --- |
| **Станция «Музыкальная»****Задание командам:** 1.Назовите песни, или строки из песен, где встречается слово «сердце» (Время 1 минута, задание выполняется письменно на листочках, за каждую песню 1 балл) 2. Спеть хором предложенную песню (от 1 до 5 баллов).**Что так сердце растревожено** |  |

Что так сердце, что так сердце растревожено,
Словно ветром тронуло струну.
О любви немало песен сложено,
Я спою тебе, спою еще одну.
По дорожкам, где не раз ходили оба мы,
Я брожу, мечтая и любя.
Даже солнце светит по-особому
С той минуты, как увидел я тебя.

**Текст песни Сердце от исполнителя Леонид Утесов**

## Любовь нечаянно нагрянет,Когда её совсем не ждёшь.И каждый вечер сразу станетУдивительно хорош, и ты поёшь!Сердце, тебе не хочется покоя!Сердце, как хорошо на свете жить!Сердце, как хорошо, что ты такое!Спасибо, сердце, что ты умеешь так любить!

## МАРШ ВЕСЕЛЫХ РЕБЯТ

## Легко на сердце от песни веселой, Она скучать не дает никогда, И любят песню деревни и села, И любят песню большие города.

## Припев: Нам песня строить и жить помогает, Она, как друг, и зовет, и ведет, И тот, кто с песней по жизни шагает, Тот никогда и нигде не пропадет!

## ПЕСНЯ О ТРЕВОЖНОЙ МОЛОДОСТИ

Забота у нас простая,
Забота наша такая:
Жила бы страна родная -
И нету других забот.

Припев:
И снег, и ветер,
И звезд ночной полет...
Меня мое сердце
В тревожную даль зовет.

**Станция «Литературная»**

**Задание командам:** 1.Прочитать как можно больше пословиц про сердце (Время 1 минута, за каждую пословицу 1 балл, читать четко, по кругу).

пословицы

1. [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html) НЕ [КАМЕНЬ](http://www.x-vim.info/s_3ddc1cd5d.html) — [ТАЕТ](http://www.x-vim.info/s_f8bd330.html).
2. [СЛОВО](http://www.x-vim.info/s_1c592739.html) НЕ [СТРЕЛА](http://www.x-vim.info/s_7bf65ff18.html), А [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html) [НАСКВОЗЬ](http://www.x-vim.info/s_9108f8d8e3c.html) [РАЗИТ](http://www.x-vim.info/s_dd000cc6.html).
3. [СЛОВО](http://www.x-vim.info/s_1c592739.html) ОТ [СЕРДЦА](http://www.x-vim.info/s_971d8fc2a.html) [ТРОГАЕТ](http://www.x-vim.info/s_db61890be1.html) [ДРУГОЕ](http://www.x-vim.info/s_d0656c070.html) [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html).
4. [СМЕЛОЕ](http://www.x-vim.info/s_af3b39ef1.html) [СЛОВО](http://www.x-vim.info/s_1c592739.html) [ПОДДЕРЖИВАЕТ](http://www.x-vim.info/s_4c80497eee54f9f.html) [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html).
5. В [ЧЬЕМ](http://www.x-vim.info/s_88343a0.html) [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html) [НЕТ](http://www.x-vim.info/s_06a125.html) [ЛЮБВИ](http://www.x-vim.info/s_27811aa1.html), В [ТОМ](http://www.x-vim.info/s_4cd29d.html) [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html) [НЕТ](http://www.x-vim.info/s_06a125.html) [ПЕЧАЛИ](http://www.x-vim.info/s_f14c0bfa2.html).
6. [СУХАРИ](http://www.x-vim.info/s_3b78fda79.html) С [ВОДОЮ](http://www.x-vim.info/s_4ff156f6.html), [ЛИШЬ](http://www.x-vim.info/s_94250b2.html) БЫ [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html) С [ТОБОЮ](http://www.x-vim.info/s_65dcf290.html).
7. [ТИГР](http://www.x-vim.info/s_8c347ae.html) [ТОЩ](http://www.x-vim.info/s_45c4e1.html), ДА [СМЕЛОЕ](http://www.x-vim.info/s_af3b39ef1.html) [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html)  У [НЕГО](http://www.x-vim.info/s_a7254e1.html) В [ГРУДИ](http://www.x-vim.info/s_f00c3a76.html), А [ЧЕЛОВЕК](http://www.x-vim.info/s_aaf6b0325b.html) [БЕДЕН](http://www.x-vim.info/s_085328ff.html), ДА [ВОЛЯ](http://www.x-vim.info/s_61e7282.html) [ЕГО](http://www.x-vim.info/s_5ac9e5.html) [НЕИСТОЩИМА](http://www.x-vim.info/s_49046b0dc88ef.html).
8. ТО, [ЧТО](http://www.x-vim.info/s_f326ed.html) [СЕРДЦУ](http://www.x-vim.info/s_a7db61e2e.html) [ПРИНАДЛЕЖИТ](http://www.x-vim.info/s_a7b8cb5ede6ed5.html),  [ПУСТЬ](http://www.x-vim.info/s_5bc69a7a.html) В [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html) И [ОСТАЕТСЯ](http://www.x-vim.info/s_f7caf6c564e.html).
9. У  [ДЕТИНЫ](http://www.x-vim.info/s_bc49802c0.html)  [ЗАБОЛИТ](http://www.x-vim.info/s_f84190c6eb.html) [ПАЛЬЧИК](http://www.x-vim.info/s_b8bd85043f.html), А У [МАТЕРИ](http://www.x-vim.info/s_67fa19ec7.html) — [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html).
10. У  [ЖИВУЩЕГО](http://www.x-vim.info/s_921a165559a.html)  НА [ГОРНОМ](http://www.x-vim.info/s_e53c310c8.html) [СКЛОНЕ](http://www.x-vim.info/s_ded369412.html) [ОТВАЖНОЕ](http://www.x-vim.info/s_13df0988a8b.html) [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html).
11. У [КОГО](http://www.x-vim.info/s_074f432.html) [ОПОРА](http://www.x-vim.info/s_1ac3e3e8.html) — [ГОРА](http://www.x-vim.info/s_63ff9a1.html), У [ТОГО](http://www.x-vim.info/s_6f46761.html) [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html) — [КРЕМЕНЬ](http://www.x-vim.info/s_bd70c83aee.html).
12. [УКРОТИ](http://www.x-vim.info/s_a9eac8ddf.html), [ГОСПОДИ](http://www.x-vim.info/s_db6dd4d4a0.html), [КОМАНДИРСКОЕ](http://www.x-vim.info/s_63b64b6100b8985.html) [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html)!
13. УМ [ИСТИНОЮ](http://www.x-vim.info/s_6268ef2164.html) [ПРОСВЕТЛЯЕТСЯ](http://www.x-vim.info/s_c1e4bcdda9f1910d.html), [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html) [ЛЮБОВЬЮ](http://www.x-vim.info/s_e032de15e2.html) [ОКРЫЛЯЕТСЯ](http://www.x-vim.info/s_75807f7451f90.html).
14. [УМНЫЙ](http://www.x-vim.info/s_433b42d8.html) [СКРЫВАЕТ](http://www.x-vim.info/s_cfcbd5b2978.html) [ДОСТОИНСТВА](http://www.x-vim.info/s_644c2009476c1c.html) В [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html), [ГЛУПЫЙ](http://www.x-vim.info/s_48cfbe909.html) [ДЕРЖИТ](http://www.x-vim.info/s_35ce8053f.html) ИХ НА [ЯЗЫКЕ](http://www.x-vim.info/s_a1eac457.html).
15. [КОГДА](http://www.x-vim.info/s_eb37039c.html) [ЛЕГКО](http://www.x-vim.info/s_98eb3ebe.html) НА [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html) — И [ПОХОДКА](http://www.x-vim.info/s_5385ca02c6.html) [ЛЕГКА](http://www.x-vim.info/s_e51f0701.html).
16. [ХОРОШИЕ](http://www.x-vim.info/s_a40c3cc182.html) [СЛОВА](http://www.x-vim.info/s_a3a5b550.html) — НЕ [ЛИШНИЙ](http://www.x-vim.info/s_3a06be829.html) [ГРУЗ](http://www.x-vim.info/s_8b3efcc.html) НА [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html).
17. [СКАЖУ](http://www.x-vim.info/s_e42f180c.html) — [ЯЗЫК](http://www.x-vim.info/s_78e541c.html) [ОБОЖГУ](http://www.x-vim.info/s_54de0f906.html), НЕ [СКАЖУ](http://www.x-vim.info/s_e42f180c.html) — [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html).
18. [СИЛА](http://www.x-vim.info/s_a44d32c.html) [ЛОШАДИ](http://www.x-vim.info/s_28e18b364.html) [ПОЗНАЕТСЯ](http://www.x-vim.info/s_1a26a6ccb49c.html) В [ДАЛЕКОМ](http://www.x-vim.info/s_97a27768a2.html) [ПУТИ](http://www.x-vim.info/s_576043d.html), [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html) [ЧЕЛОВЕКА](http://www.x-vim.info/s_fe759e2be91.html) — [ТЕЧЕНИЕМ](http://www.x-vim.info/s_1bec3262b52.html) [ВРЕМЕНИ](http://www.x-vim.info/s_38c79ce52c.html).
19. [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html) НЕ [ЛУКОШКО](http://www.x-vim.info/s_dcfd854a5d.html), НЕ [ВЫБРОСИШЬ](http://www.x-vim.info/s_659b74ecc6fe.html) ЗА [ОКОШКО](http://www.x-vim.info/s_950d55e1e.html).
20. [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html)  НЕ [УШИ](http://www.x-vim.info/s_83c06a.html): [ВАТОЙ](http://www.x-vim.info/s_7612a5fe.html) НЕ [ЗАТКНЕШЬ](http://www.x-vim.info/s_722f2f3c1a3.html).
21. [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html) С [ПЕРЦЕМ](http://www.x-vim.info/s_3e218f9e2.html), [ДУША](http://www.x-vim.info/s_fef0779.html) С [ЧЕСНОКОМ](http://www.x-vim.info/s_6b796762d7d.html).
22. [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html)  [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html)  [ЧУЕТ](http://www.x-vim.info/s_e9d9190.html).
23. [КТО](http://www.x-vim.info/s_622a26.html) [ГЛЯНЕТСЯ](http://www.x-vim.info/s_ab1cedd3411.html), К [ТОМУ](http://www.x-vim.info/s_06af415.html) И [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html) [ТЯНЕТСЯ](http://www.x-vim.info/s_8734dea2d7.html).
24. [КАК](http://www.x-vim.info/s_39bae0.html) [ВЛЕЗЕТ](http://www.x-vim.info/s_19a1663dd.html) В [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html)  [БЛАЖЬ](http://www.x-vim.info/s_58ebd2fb.html), [ТАК](http://www.x-vim.info/s_d54d82.html) И [ПОЙДЕТ](http://www.x-vim.info/s_113d3d815.html)  [ЕРАЛАШ](http://www.x-vim.info/s_455ea557c.html).
25. [ХОТЯ](http://www.x-vim.info/s_cc8613b.html) [ЗМЕЯ](http://www.x-vim.info/s_d580124.html) И В [НОВОЙ](http://www.x-vim.info/s_d5fa44e9.html) [КОЖЕ](http://www.x-vim.info/s_330e0a3.html), А [СЕРДЦЕ](http://www.x-vim.info/s_8ff5009cd.html) У [НЕЕ](http://www.x-vim.info/s_3cff43.html) [ВСЕ](http://www.x-vim.info/s_c3b0a1.html) ТО ЖЕ.
 **Станция «Физкультурная»**

**Задание командам:** 1.Разучить комплекс упражнений, направленных на укрепление сердечной мышцы. (Упражнения выполняет вся команда, четко, красиво. Сначала упражнение разучивается, а затем каждое упражнение повторяется 3 раза. Оценивание: от 1 до 5 баллов).

**Комплекс для сердца**

Выполним комплекс упражнений для тренировки сердца и заодно сожжем [лишний вес](http://womanadvice.ru/lishniy-ves-prichiny) на теле.

1. Сгибаем колени и выполняем в динамичном темпе с подъемом рук вдох и выдох.
2. Руки перед грудью – приседания. Выполняем приседание с руками перед грудью, с подъемом рук, и с опусканием рук в сторону по диагонали. Приседания считаются самыми сбалансированными кардио упражнениями для сердца, поэтому на них стоит сконцентрироваться.
3. Переступаем с одной ноги на другую, при этом сгибаем руки в локтях.
4. Руки перед собой, тянем поочередно руки в сторону, как будто растягиваем в руках резинку. Затем выполняем «растягивания» обеими руками одновременно.
5. Ноги шире плеч, руки вытянуты перед собой, руки разводим и соединяем.

**Станция «Математическая»**

**Задание командам:** 1.За 1,5 минуты решите задачу. Если задача решена полностью – 5 баллов, если только 1 действие – 1.5 балла, 2 действия – 3 балла.)

**Задача.** Известно, что сердце человека сокращается в среднем 70 раз в минуту, при каждом сокращении выбрасывая около 150 см3. крови. Какой объем крови перекачивает ваше сердце за время шести уроков в школе?

Решение.70 х 45 = 3150 раз сократится сердце за урок. (2800 раз если урок 40 минут)

3150 х 150 = 472500 см3 = 472, 5 л крови будет перекачено за урок. (420 л.)

472,5 х 6 =2835 л крови перекачивает сердце за 6 уроков. (2940 л )

2. Немного интересных фактов.

* 3.08.1903 г. А.А. Кулябко – оживил сердце ребенка спустя 20 часов после его смерти.
* проф. С.С. Брюхоненко – оживил через 100 часов.
* Проф. Андреев заставил биться 170 сердец изъятых из трупов
* 1897-1941гг. 315 операций на сердце
* с 1967 десятки тыс. операций.
* 1961 г. создание института сердечно-сосудистой хирургии имени А.Н. Бакулева.
* 1967 г. хирург из Кейпттауна проф. Кристиан Борпард – трансплантация сердца
* 1984 г. использование лазера впервые в мире
* 1903 г. Шаховский – извлечение пули из сердца
* 1948 г. А.Н. Бакулев – операция на митральном клапане

**Станция «Биологическая»**

**Задание командам:** 1.Сопоставьте термины и понятия(Время 1 минута, за каждое правильное понятие – 1 балл).

* Артерии – сосуды, несущие кровь от сердца,
* Аорта (греч) – “прямая артерия”;
* Капиляры (лат) –– “волосной”;
* Предсердие сердца (лат) –– “передний двор”;
* Желудочки – мускульные образования;
* Клапан (нем) –“крышка, заслонка, закрывание просвета”;
* Сердце – “середина”;
* Кардиология – раздел медицины, изучающий строение, функции и заболевания сердечно-сосудистой системы, а так же разрабатывающий методы их диагностики, лечения и профилактики.