

**Вспомните, на какие вопросы мы хотели ответить в начале урока ?**

- 1. Выяснить, что лежит в основе механизма дыхания.**
- 2. Изучить механизм дыхания.**
- 3. Выяснить значение правильного дыхания для здоровья человека.**

# Выводы

1. Воздух поступает в легкие благодаря дыхательным движениям, в которых участвуют межреберные мышцы и диафрагма.
2. Дыхательные движения происходят ритмично, благодаря импульсу.
3. Дышать нужно глубоко и размеренно.

# Повторяем

Объясните механизм дыхания

Выдох



Вдох



Диафрагма

**1. Альвеолы — это:**

- а) разветвления трахеи;
- б) легочные пузырьки;
- в) выпячивания легочных пузырьков.

**2. При вдохе:**

- а) диафрагма и межреберные мышцы сокращаются;
- б) диафрагма и межреберные мышцы расслабляются.

**3. Сколько дыхательных движений совершает взрослый человек в состоянии покоя:**

- а) 10-12;
- б) 16-20;
- в) 20-22.

**4. В плевральной щели давление:**

- а) равно атмосферному;
- б) ниже атмосферного;
- в) выше атмосферного.

В легких нет \_\_\_\_\_, которые могли бы попеременно сжимать и расширять их.

При вдохе и выдохе участвуют \_\_\_\_\_ группы мышц \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.

Жизненная емкость легких - это наибольший объем воздуха, который может выдохнуть человек после \_\_\_\_\_ вдоха.

Дыхание происходит \_\_\_\_\_, но под контролем \_\_\_\_\_.

•