

Дыхание - это

- процесс жизнедеятельности

- процесс получения энергии



«Пока дышу, надеюсь»

(*Dum spiro, spero*)

Дыхание - драгоценная и оберегаемая ниточка»,
от которой зависит наша жизнь.



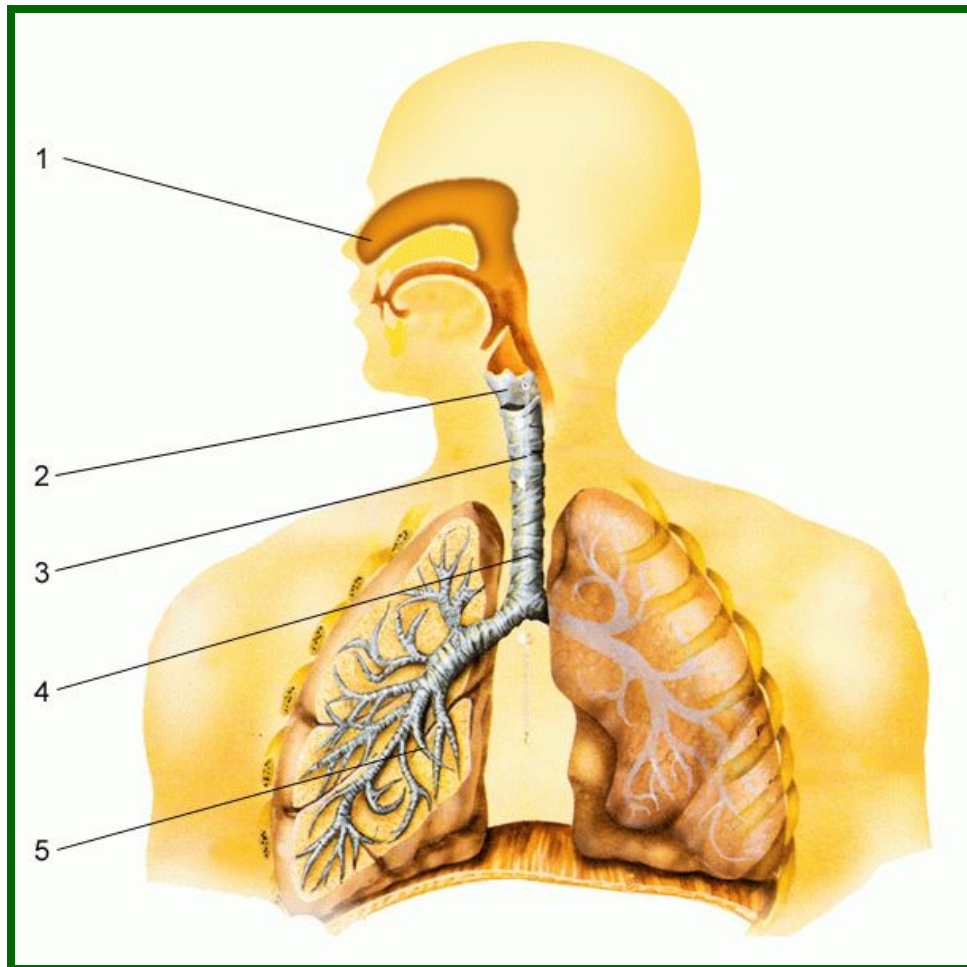
Римский поэт ОВИДИЙ
43 г до н. э.

**Человек может прожить без пищи
несколько недель, без воды
несколько дней, а без дыхания не
более минуты. Почему?**

Дыхательная система

Легкие

Дыхательные
(воздухоносные) пути



Носовая полость

Носоглотка

Глотка

Гортань

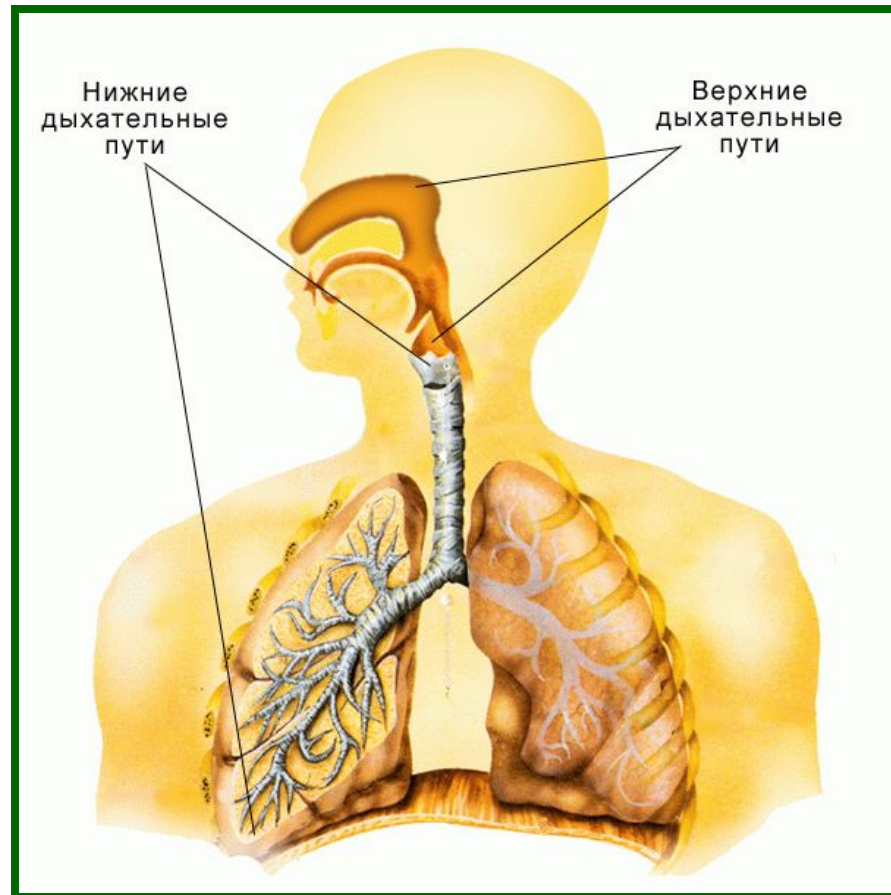
Трахея

Бронхи

Дыхательные пути

Верхние

Нижние



Без носа человек – черт знает что- птица -
не птица, гражданин - не гражданин.

Н.В.Гоголь



Для чего нос появился у человека разумного?
Ведь у его предков его не было?

Функции носовой полости:

- Защитная - очищает и обеззараживает, согревает и увлажняет поступающий воздух
- Обоняние
- Участие в образовании звуков



Гигиена носового дыхания Консультация врача ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГА

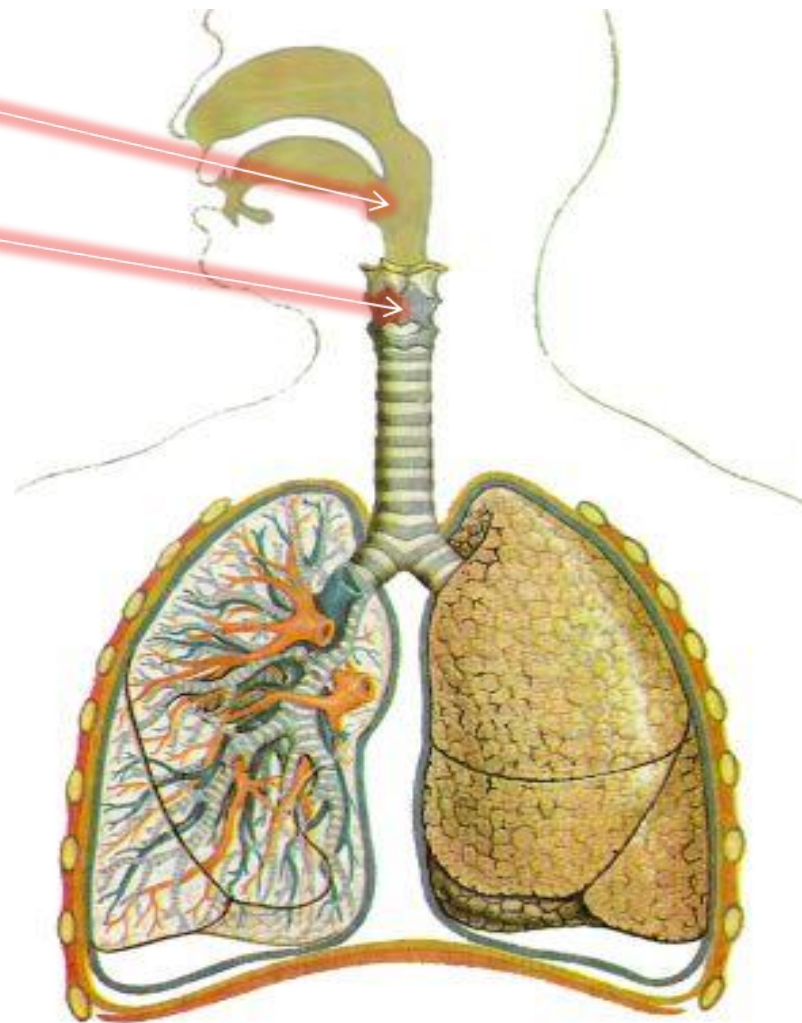
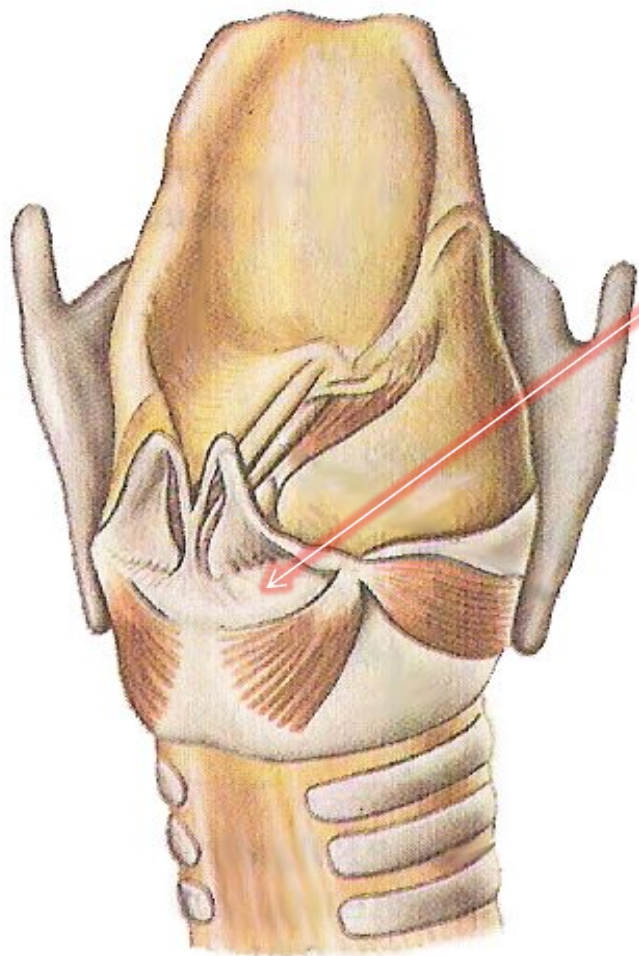
(ЛОС)



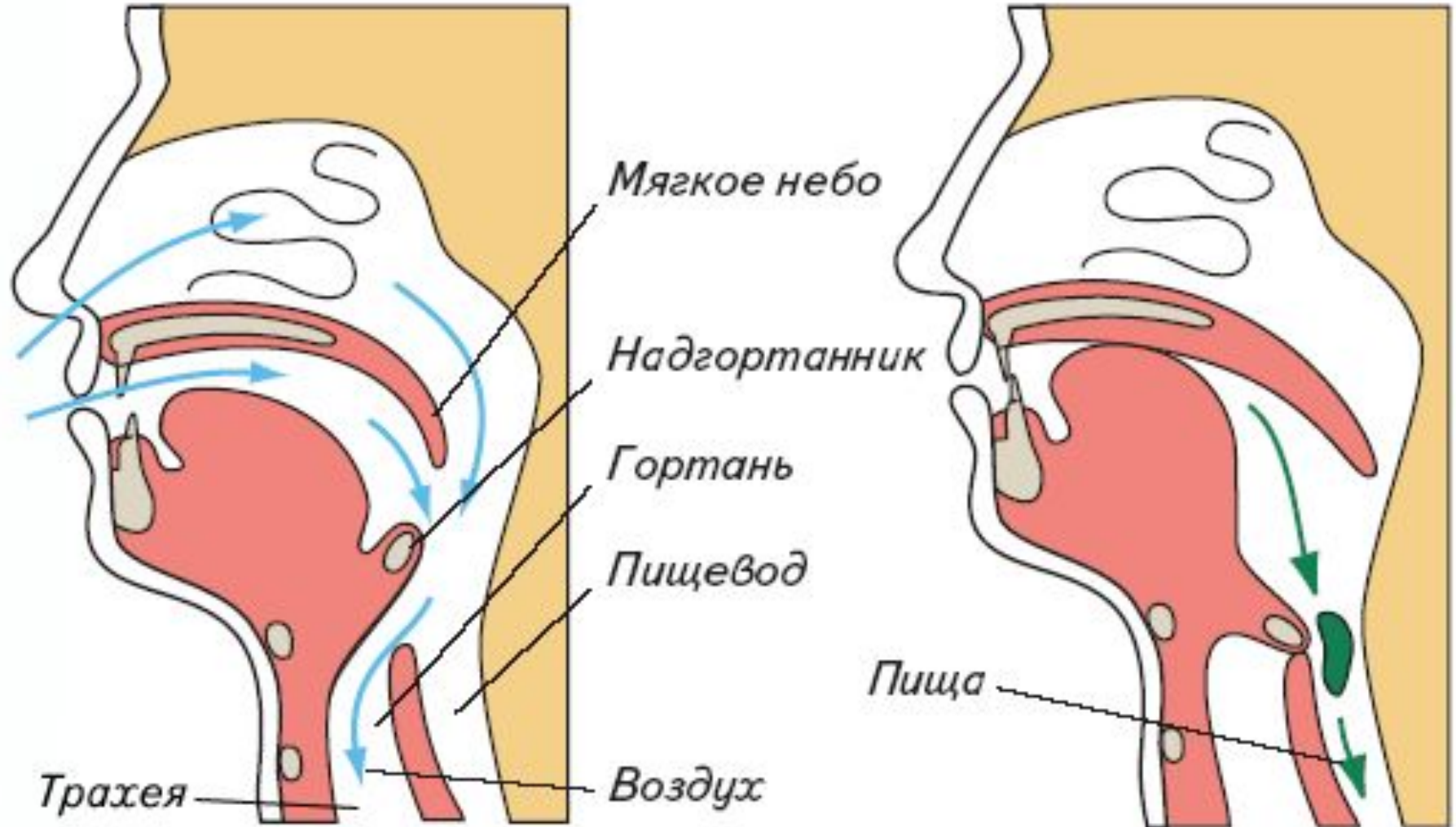
УХО - ГОРЛО -

Носоглотка

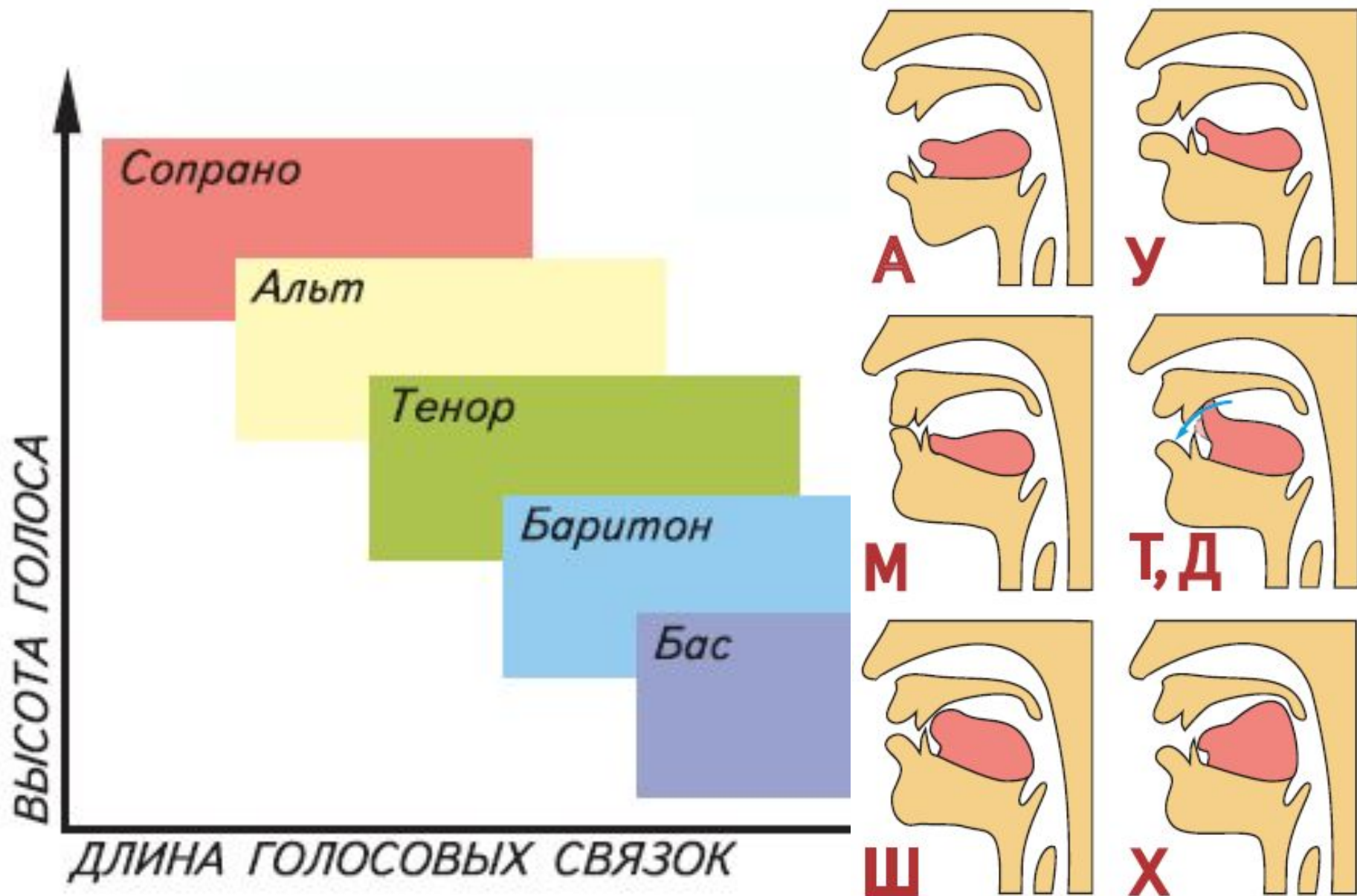
Гортань



Техника безопасности при приёме пищи



Высота голоса и звуки





Образование голоса



Александр Градский

**Певец, артист, музыкант,
композитор...**



Робертино Лоретти

Итальянский певец

Функции гортани



- 1 Надгортанник
- 2 Подъязычная кость
- 3 Щитовидный хрящ
- 4 Перстневидный хрящ гортани
- 5 Щитовидная железа
- 6 Трахея

1. Прохождение воздуха
2. Образование голоса.
3. Участвует в акте глотания

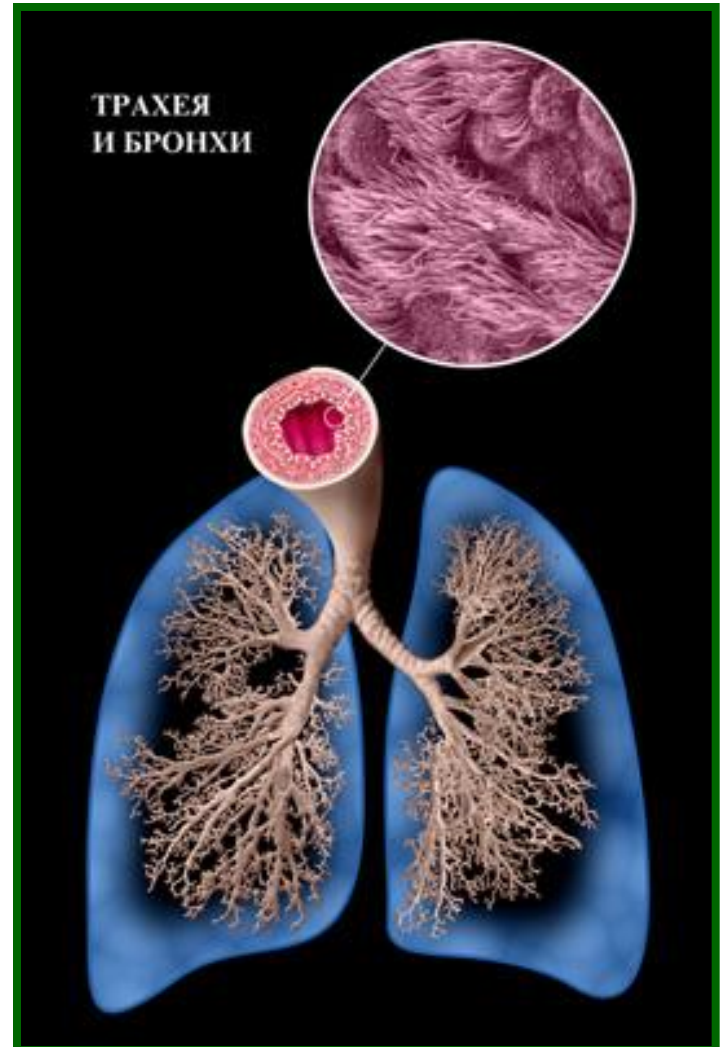
**Гигиена дыхания и
голосового аппарата
Консультация врача
ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГА
(ЛОРИ)**



УХО - ГОРЛО -

Трахея и бронхи

- Трахея – трубка (10-15 см), состоящая из хрящевых полуколец.
- Трахея делится на два главных бронха – левый и правый, которые имеют хрящевые кольца.



Гигиена дыхания

Консультация врача

ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГА

(ЛОРИ)



УХО - ГОРЛО -

- **1. Дыхание– процесс обеспечения клеток кислородом , необходимый для биологического окисления , и выведения углекислого газа.**
- **2. Дыхательная система человека состоит из воздухоносных путей и лёгких.**

- Разработайте рекомендации и комплекс упражнений для исправления дыхания.
- Провести практическое наблюдение «Определение частоты дыхания в разных ситуациях: сидя, лежа, стоя, после 10 приседаний, бега на уроках физкультуры.