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.

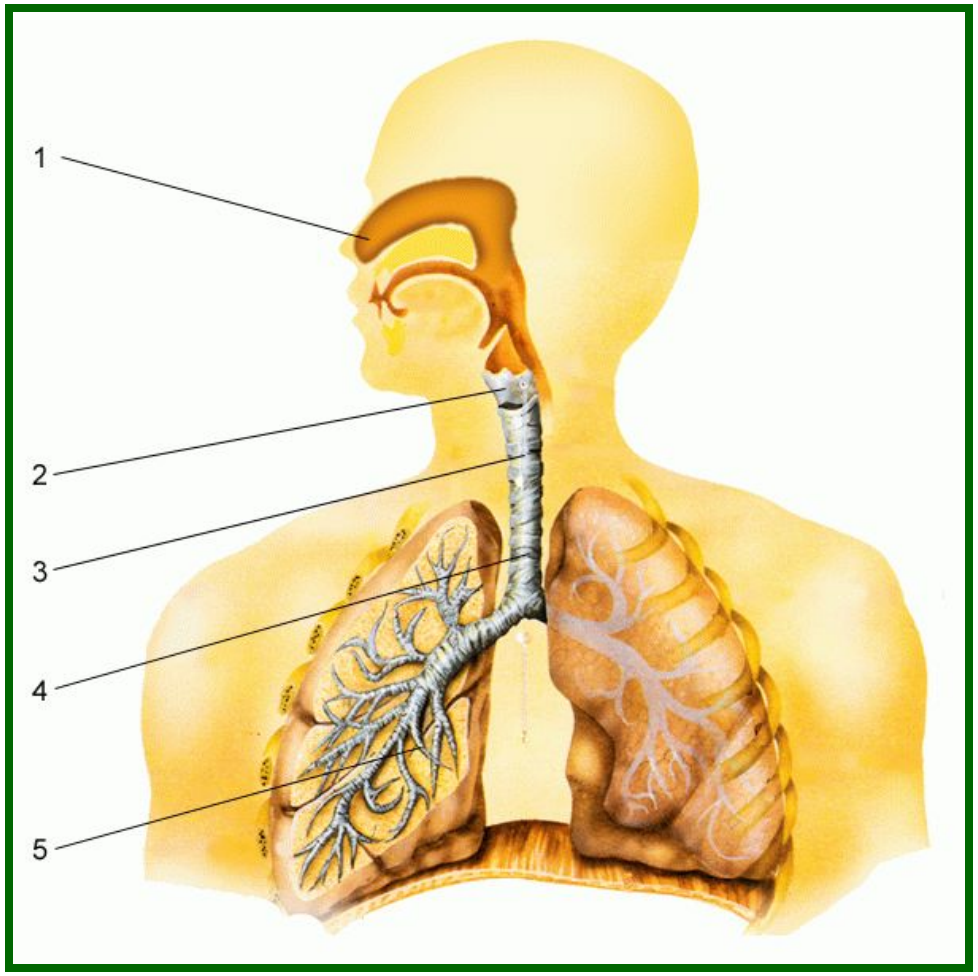
.

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

Дыхательная система

Легкие

Дыхательные (воздухоносные) пути

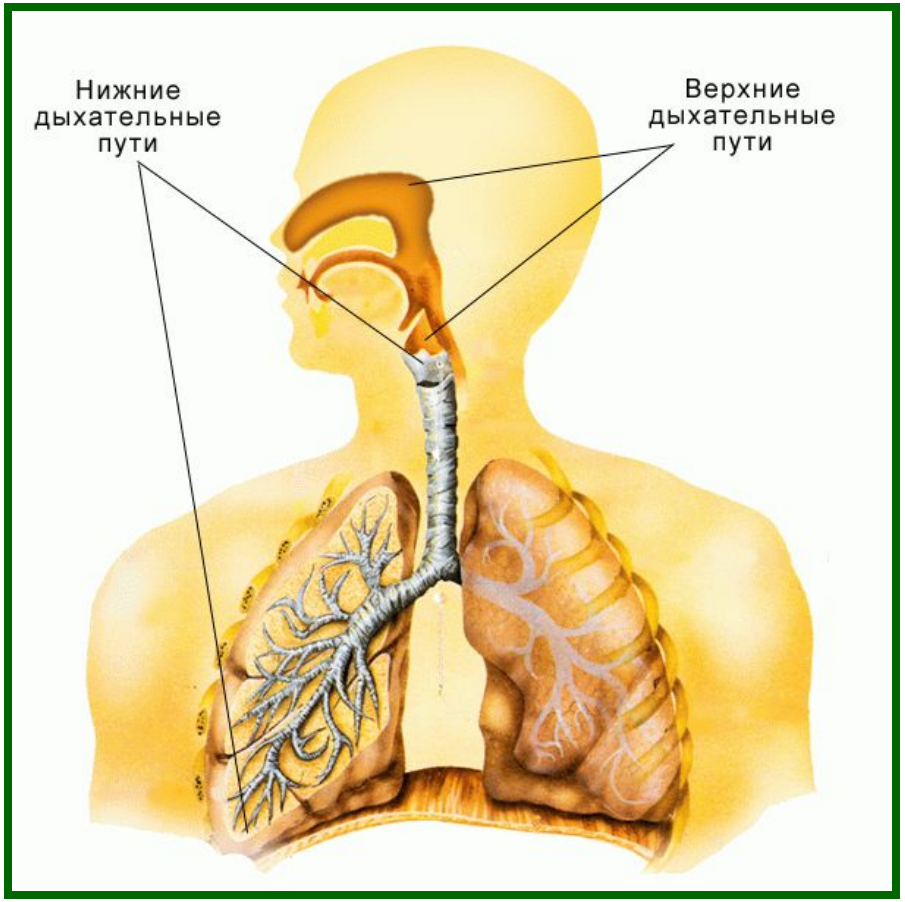


- Носовая полость
- Носоглотка
- Глотка
- Гортань
- Трахея
- Бронхи

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

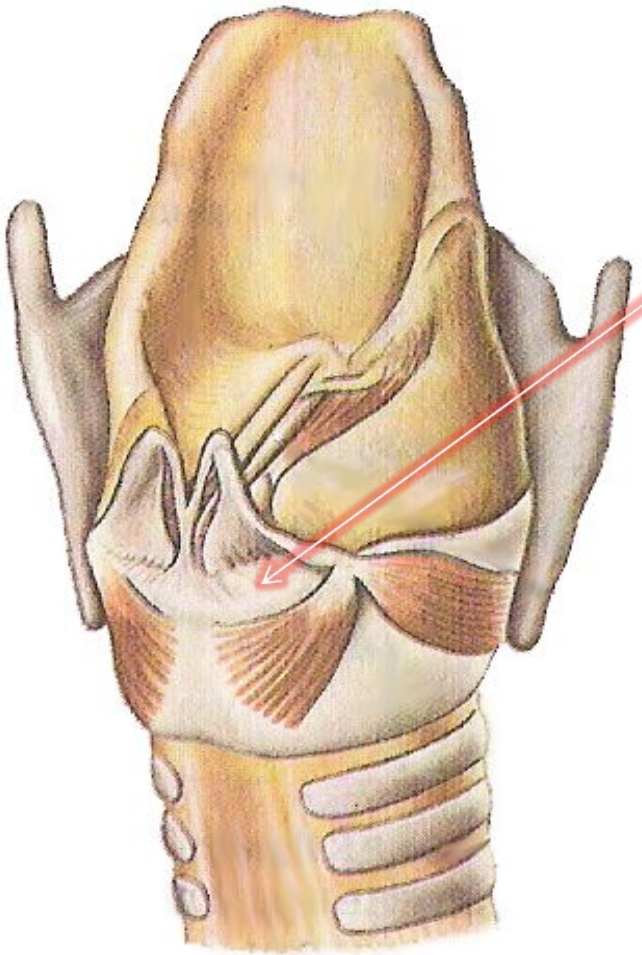
Гигиена носового дыхания

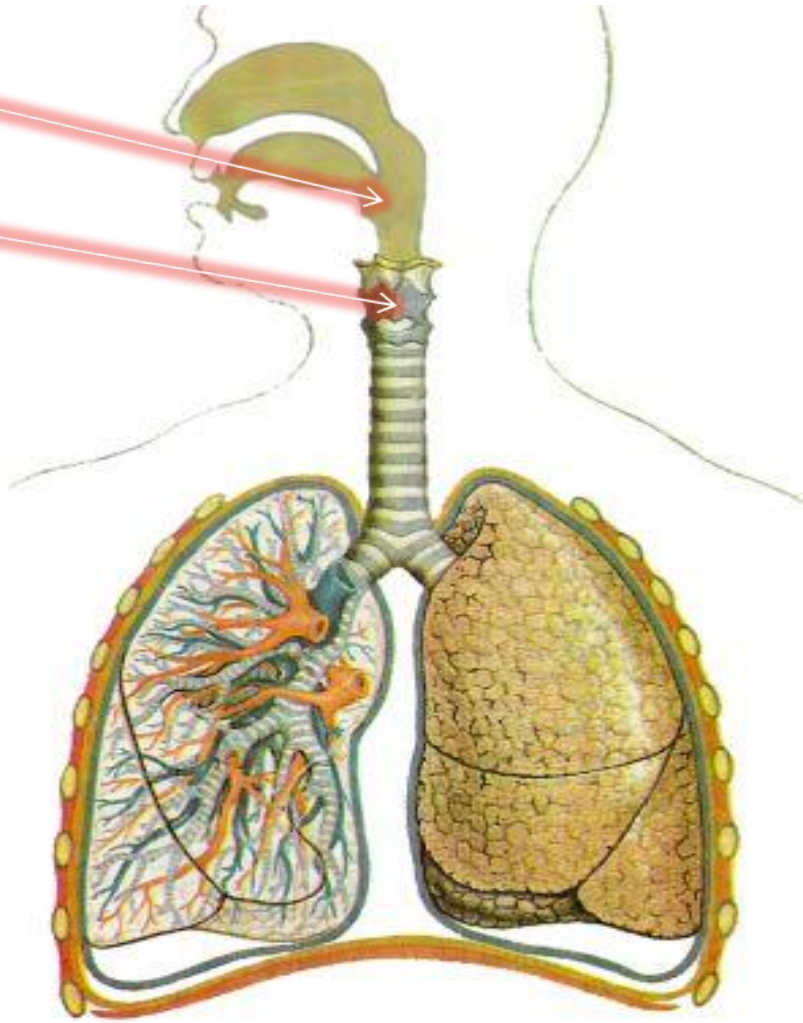
Консультация врача ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГА (ЛОР)

УХО - ГОРЛО -

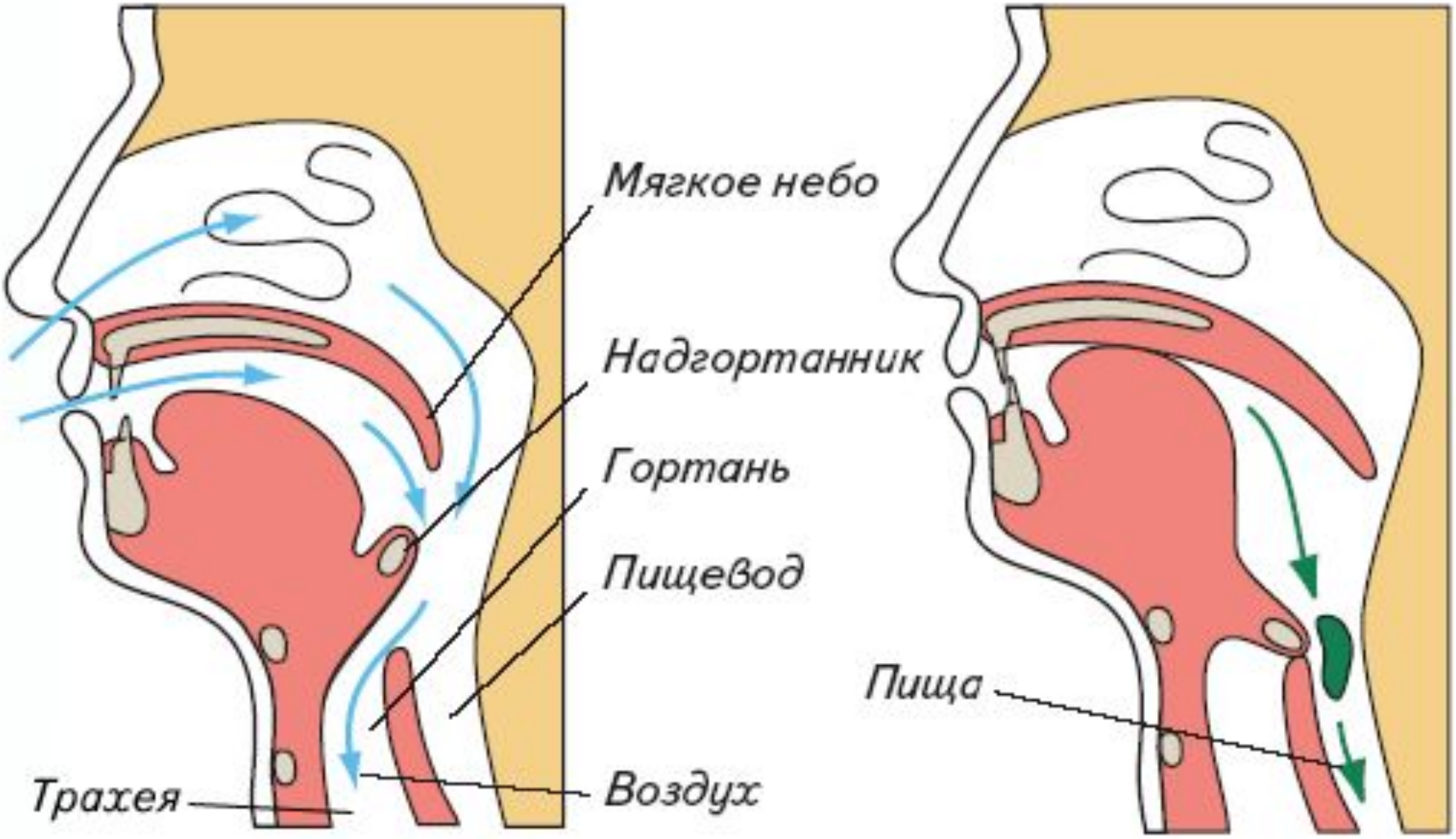
Носоглотка

Гортань

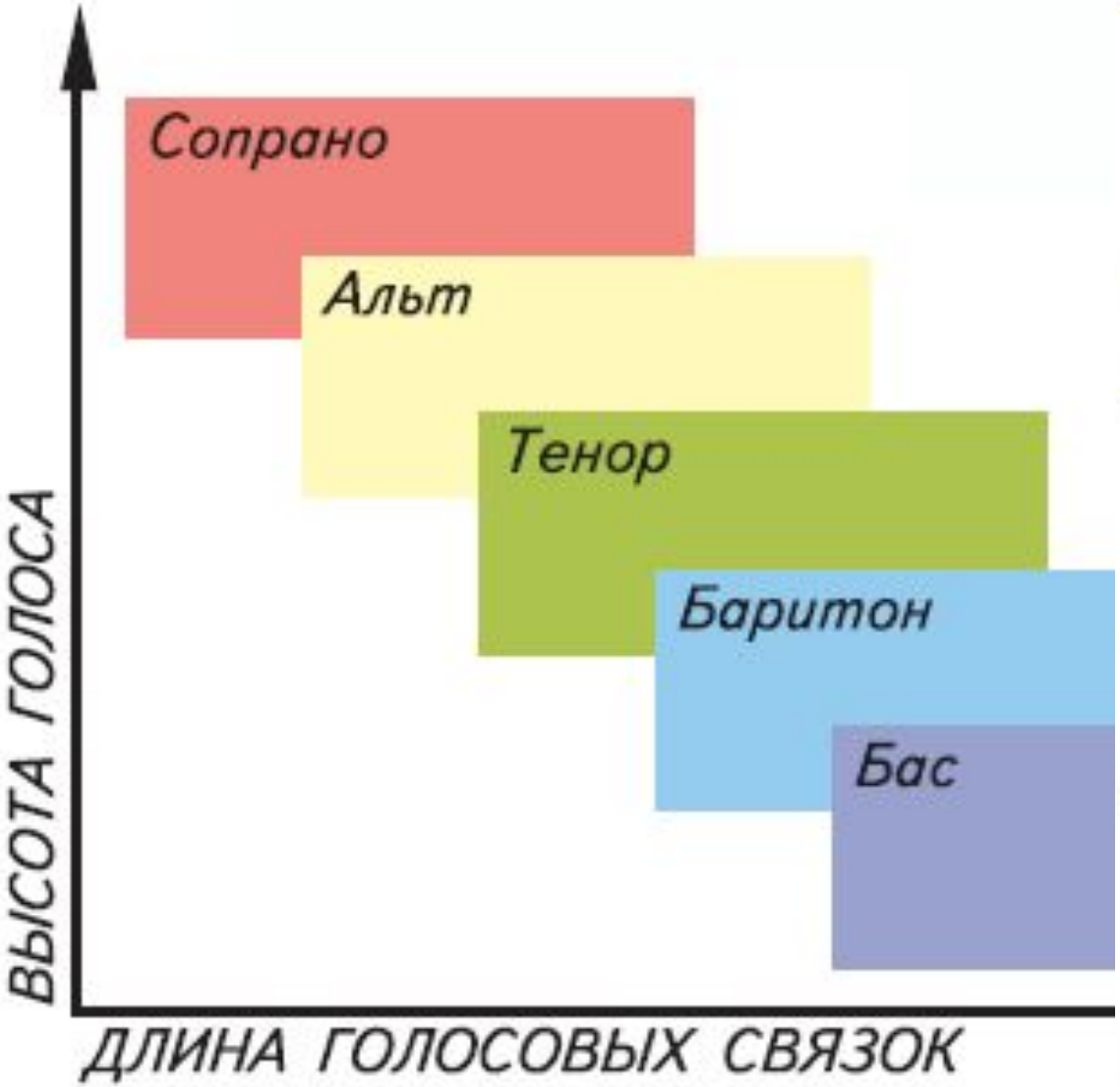


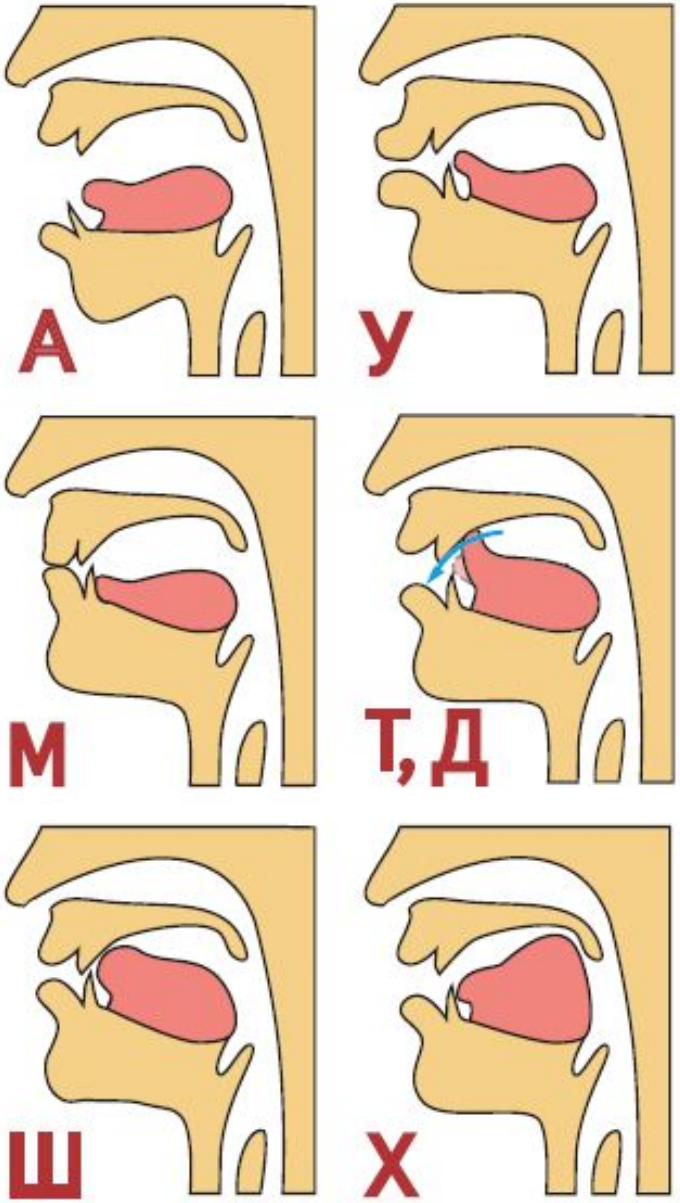


Техника безопасности при приёме пищи



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

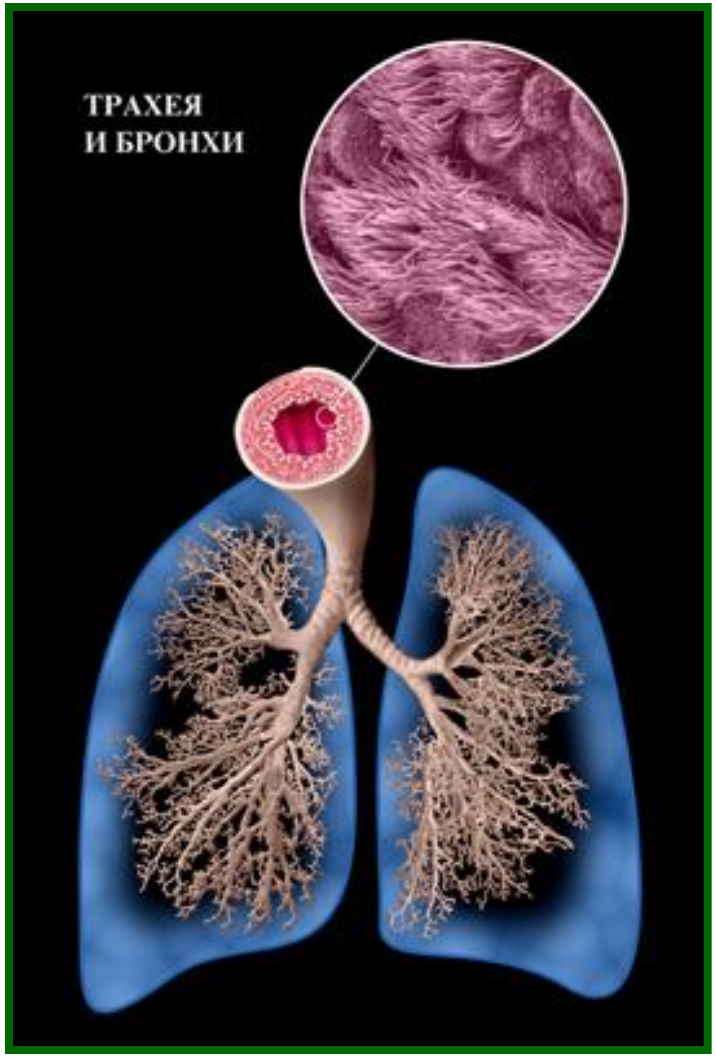
Консультация врача

ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГА (ЛОР)

УХО - ГОРЛО -

Трахея и бронхи

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



Гигиена дыхания

Консультация врача ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГА (ЛОР)

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.