

# Дыхание - это

- процесс жизнедеятельности

- процесс получения энергии



«Пока дышу, надеюсь»

( *Dum spiro, spero* )



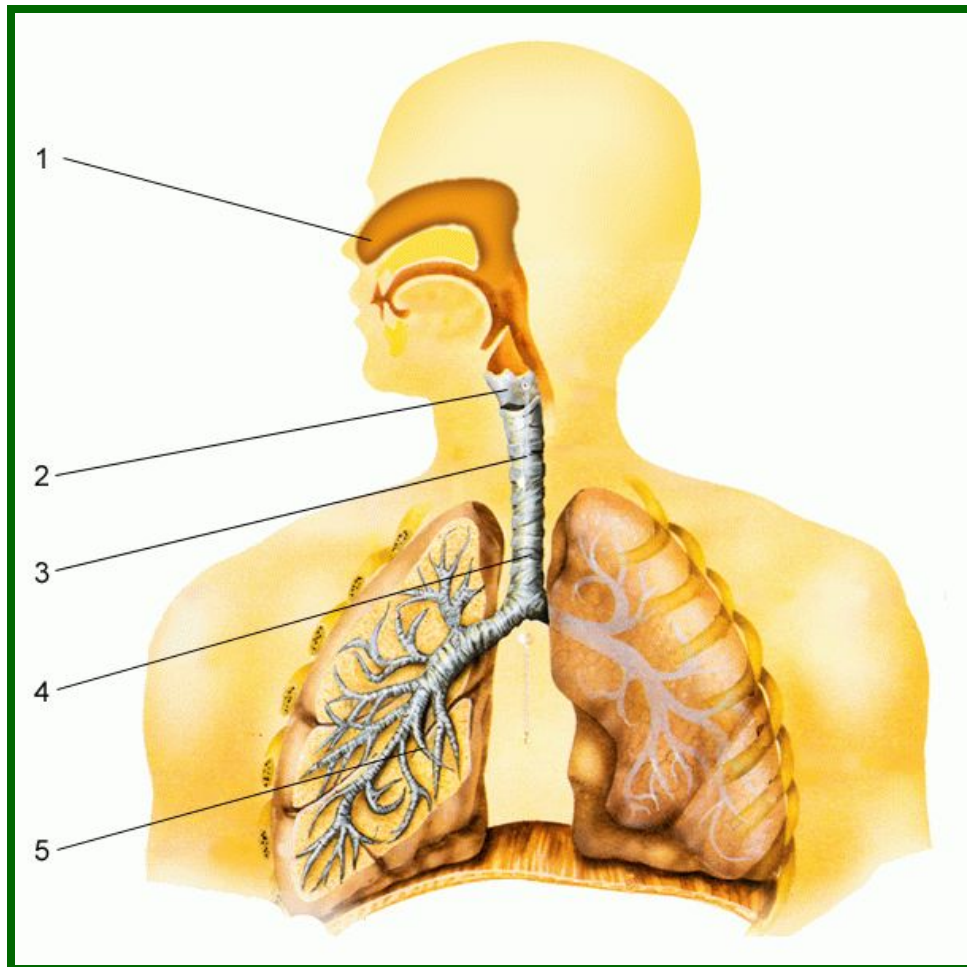
Дыхание - драгоценная и оберегаемая ниточка»,  
от которой зависит наша жизнь. Римский поэт ОВИДИЙ  
43 г до н. э.

**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

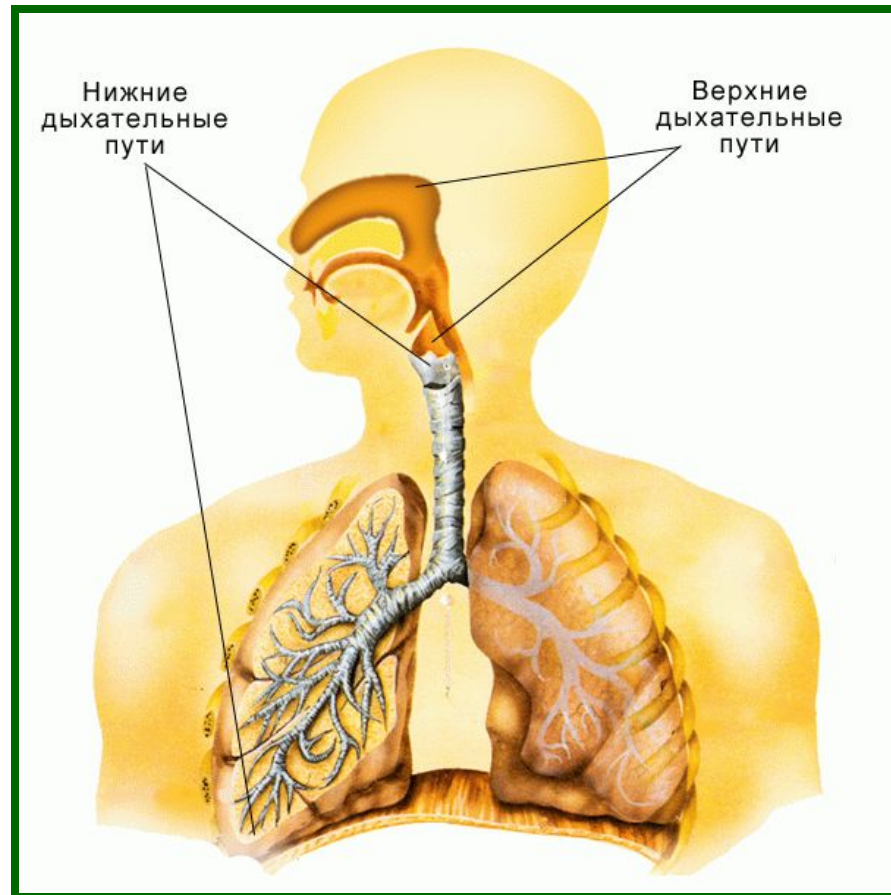
Трахея

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

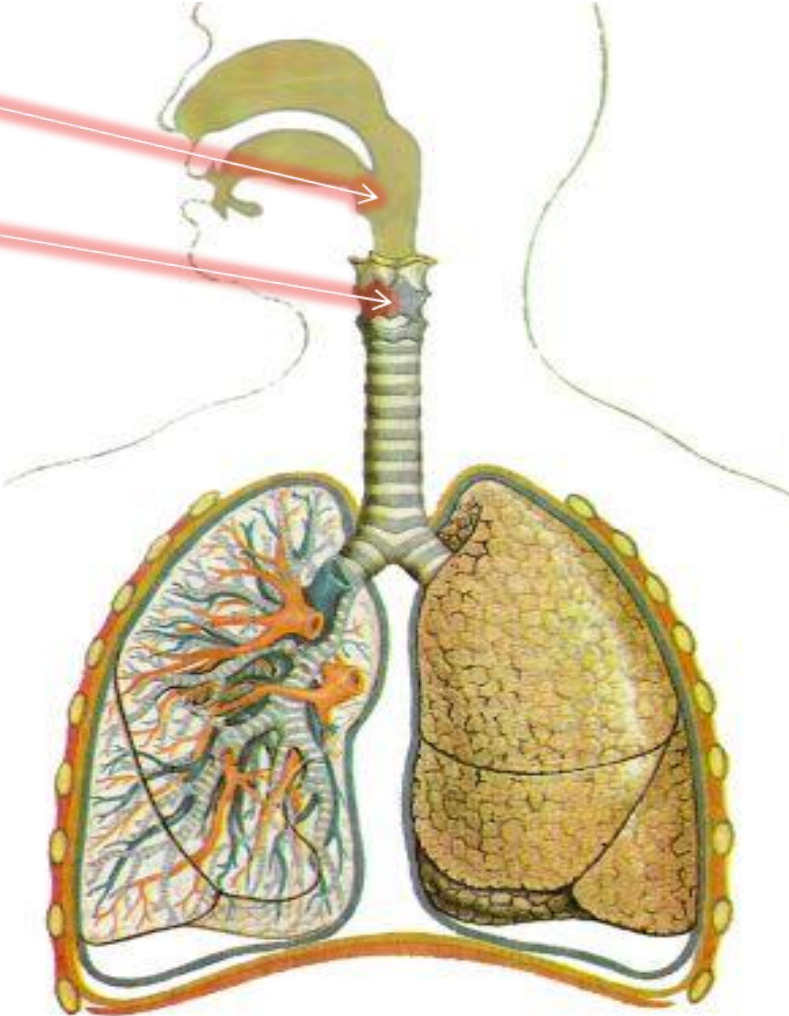
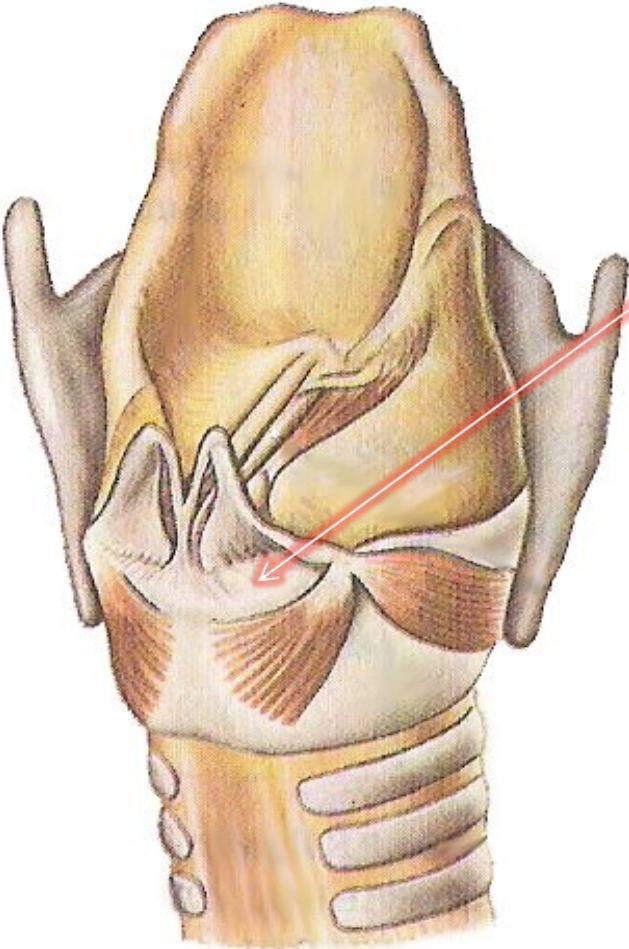
(ЛОС)



УХО - ГОРЛО -

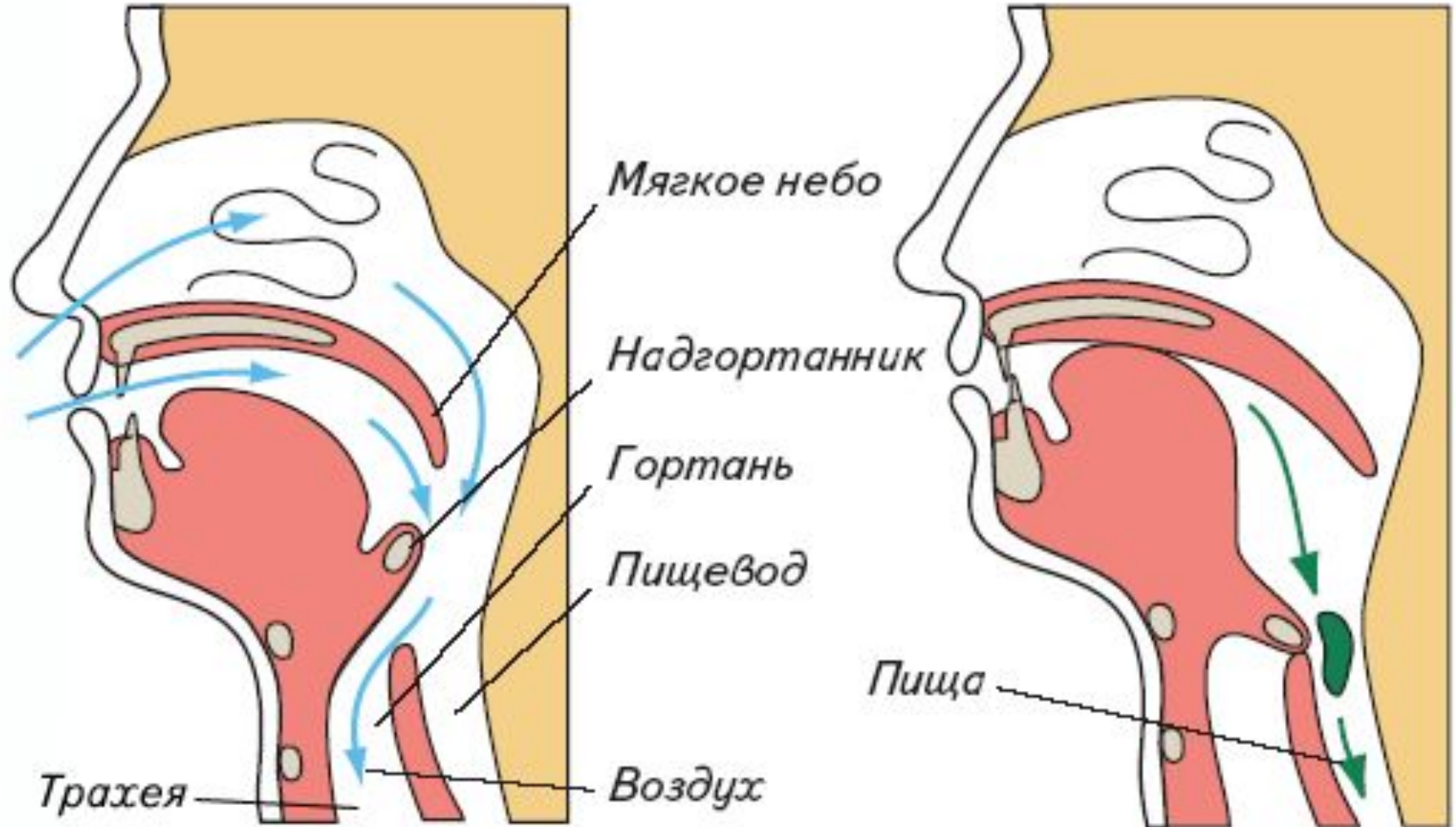
**Носоглотка**

**Гортань**

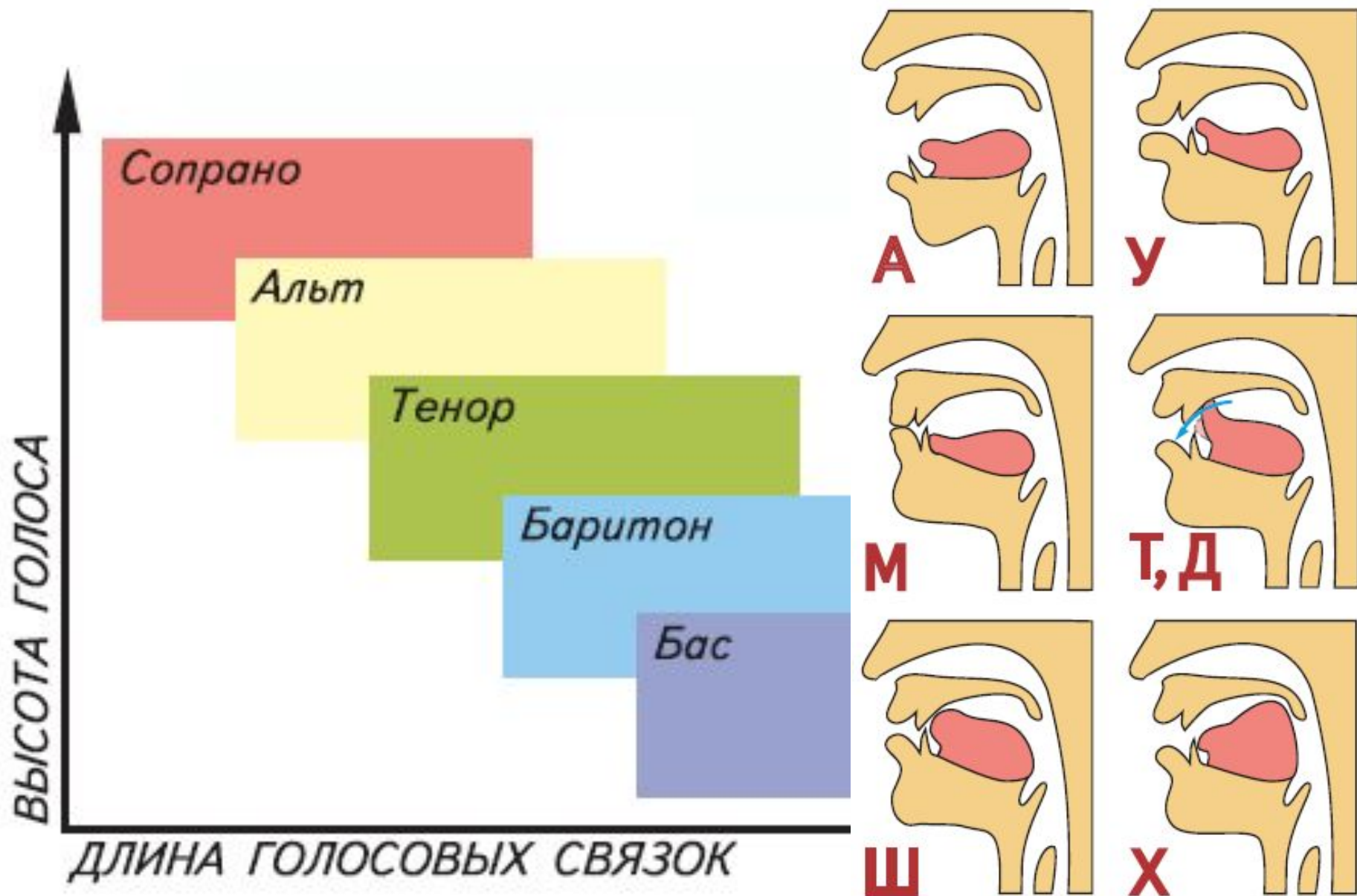




# Техника безопасности при приёме пищи



# 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

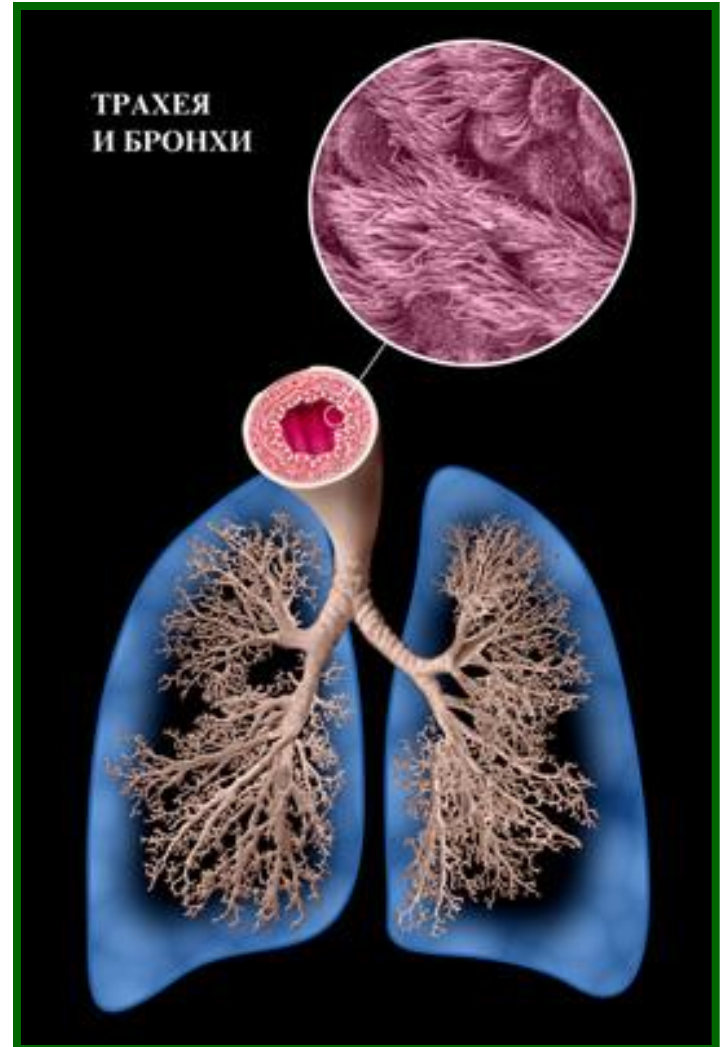
(ЛОРИ)



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.