

*Как устроена
дыхательная
система человека?
Определение
частоты дыхания*



*Что человек не устаёт делать всю жизнь?
Зачем человеку воздух?*



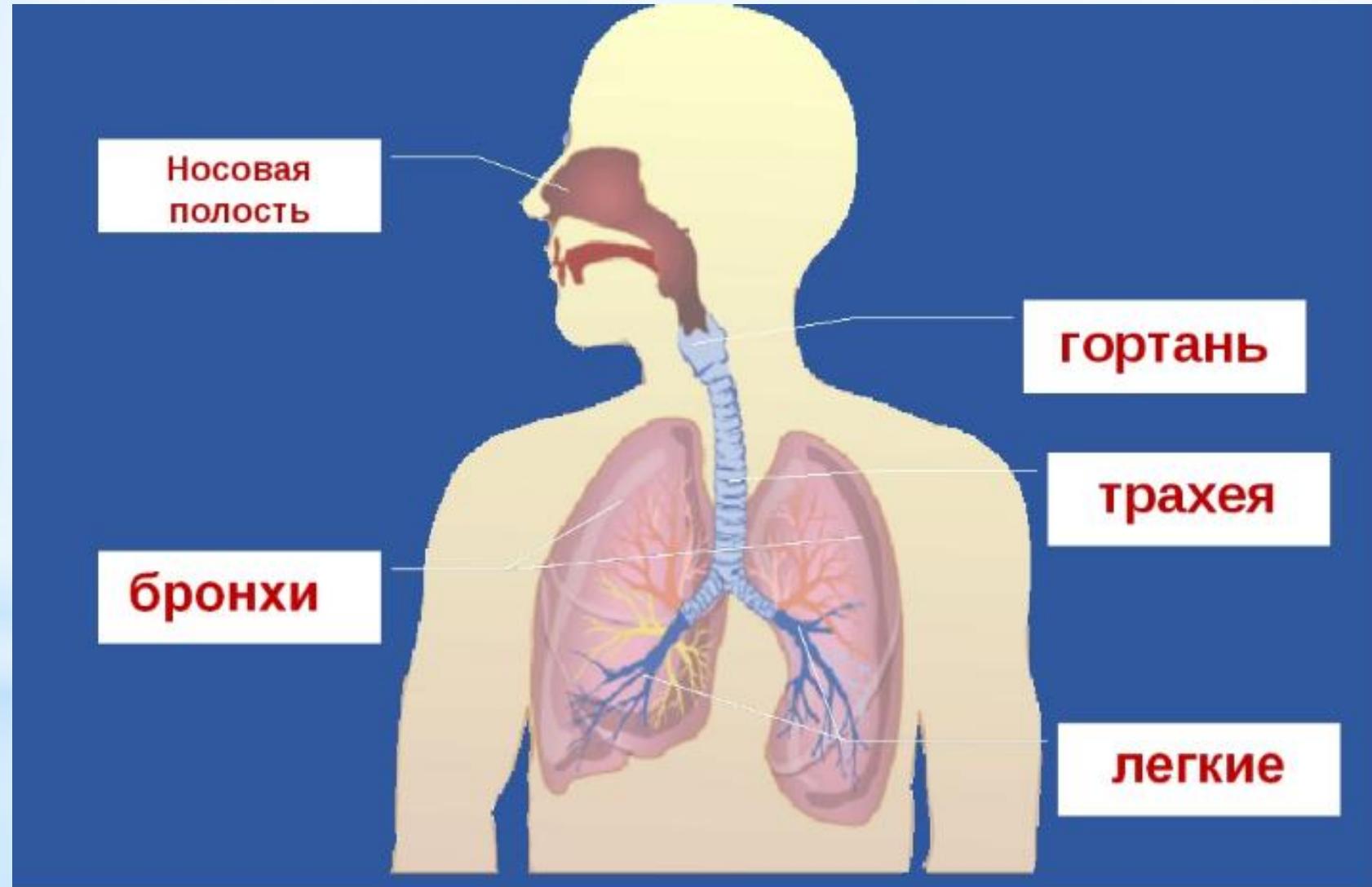
Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами узнаем :

1. Что такое легкие?
2. Из чего состоит дыхательная система человека?
3. Как дышит человек?
4. Определение частоты дыхания
5. Задание

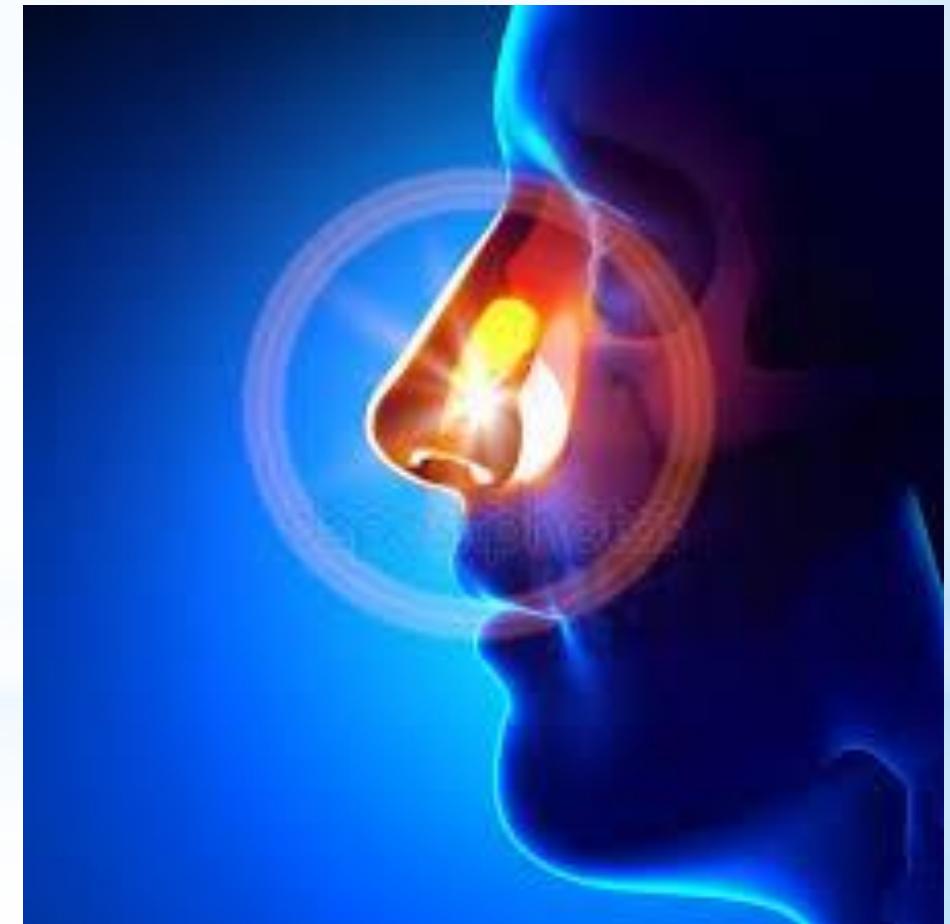


Путешествие воздуха



Носовая полость

1. Нос задерживает крупные частицы и пылинки
2. Согревает воздух
3. Увлажняет воздух



Трахея

- 1.Дыхательная трубка из 16-20 хрящевых полуколец
- 2.Длина 9-11см



Бронхи

Бронхи транспортируют кислород из трахеи в лёгкие



Лёгкие-главный орган дыхания



Правое лёгкое немного короче и шире левого. Левое вытянулось, потому что часть пространства «уступило» сердцу



Каждый миг $\frac{1}{4}$ часть всей крови находится в лёгких.
Каждую секунду 2 млрд. клеток крови проходят через
воздушные мешки лёгких



Как человек дышит?

При вдохе лёгкие расширяются и наполняются воздухом. При выдохе объём лёгких уменьшается, и из них выходит воздух. Взрослый человек делает 15-17 вдохов и выдохов в минуту



Задание «Определение частоты дыхания»

Частота дыхательных движений — число дыхательных движений (циклов вдох-выдох) за единицу времени (обычно минуту).

Пронаблюдайте за движениями своей грудной клетки. Приготовьте часы с секундомером или секундомер. Ложитесь поудобнее, но так чтобы вы видели верхнюю часть передней поверхности грудной клетки. Если вам не удается увидеть движение грудной клетки, положите свою руку на грудную клетку, и вы почувствуете эти движения. Подсчитайте частоту за 1 минуту.

У взрослого человека в покое частота дыхания составляет 16-20 в минуту.

Задание

Сосчитайте, сколько дыхательных движений вы делаете в течение 1 минуты сидя, после 10 приседаний. Свои ответы присылайте в группу Viber.