

Органы дыхания

Знания о физической
культуре 4 класс

Презентацию подготовила
учитель физической культуры
МОУ Лицей № 6 Лаптяну С.Н.

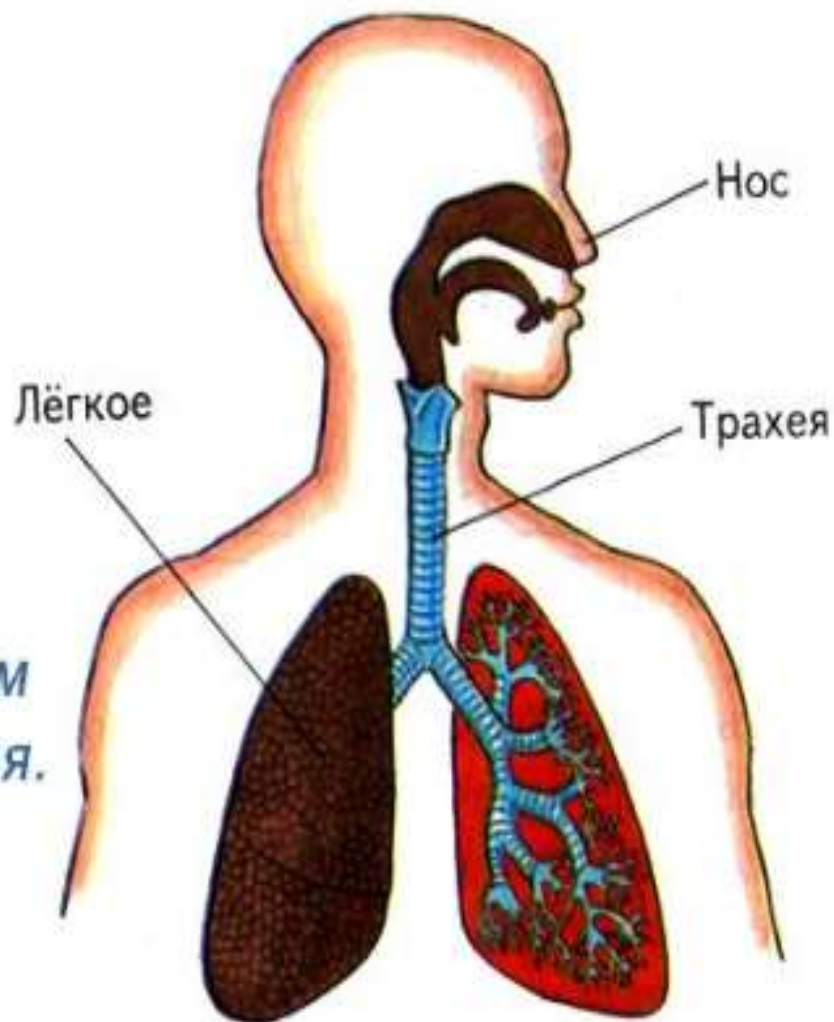
Органы дыхания

В природе все живые организмы дышат. Дышат растения, животные, человек.

В организме человека нет запасов кислорода, поэтому без воздуха он не может жить.

При вдохе в организм поступает кислород. При выдохе из него удаляется углекислый газ.

Кислород поступает в организм человека через органы дыхания. Назови их, глядя на рисунок.



Органы дыхания

Занятия физическими упражнениями и спортом улучшают работу лёгких, закаляют организм, и человек меньше болеет простудными заболеваниями.

Выполняя физические упражнения, очень важно **правильно дышать**.

Уметь управлять дыханием — значит уметь управлять собой. Медленный, длительный выдох помогает расслабиться, успокоиться.

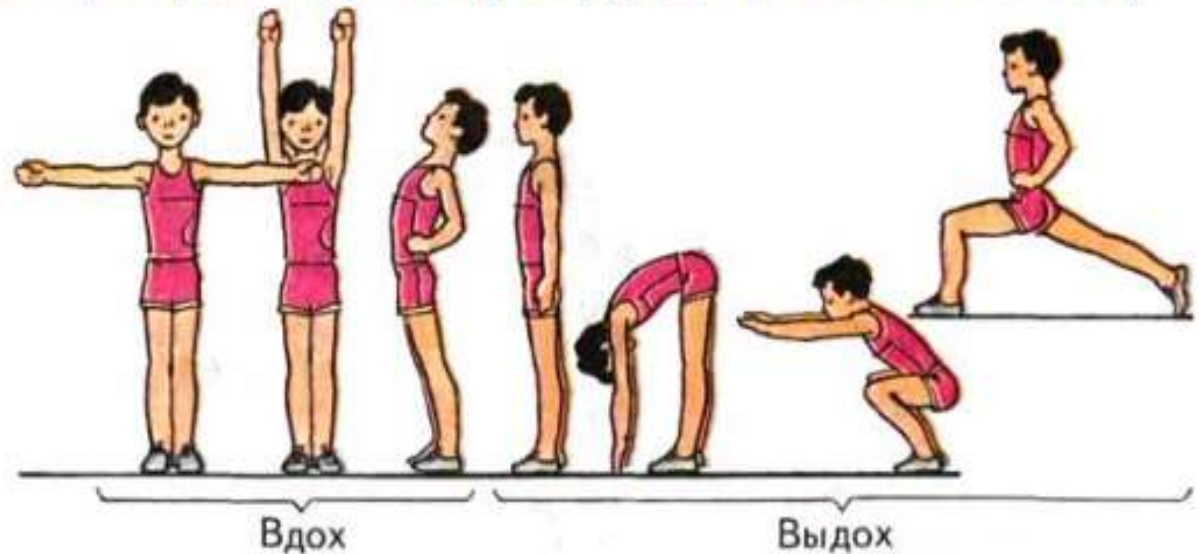
- ◆ Перед каждым упражнением сделай полный выдох.
- ◆ Все движения делай свободно, плавно, без напряжения.
- ◆ Повтори упражнение 5—6 раз.

Органы дыхания

Разводить руки в стороны, поднимать их вверх, прогибаться, распрямляться, вставать и т. п. нужно, делая *вдох*. Опускать руки, наклоняться, приседать, — делая *выдох*.

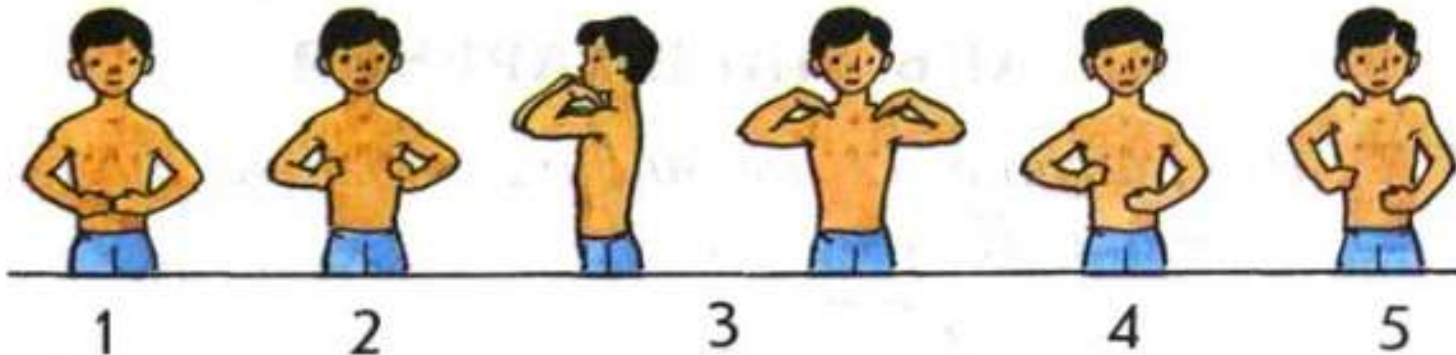
Дышать следует *через нос*. При больших физических нагрузках (быстром беге, поднятии тяжестей) *выдох* делают *через рот*.

Особое внимание дыханию уделяют йоги. Они считают, что правильное дыхание улучшает пищеварение, работу сердца, головного мозга, нервной системы.





Органы дыхания

- 1. Нижнее дыхание, или дыхание животом.*
Сидя или стоя, положи ладони с двух сторон на живот. Вдохни через нос. При этом медленно выпячивай живот. Затем медленно выдыхай через нос, втягивая живот.
- 2. Среднее, или грудное, дыхание.*
Ладони положи с боков на рёбра. Медленно вдохни, расширяя грудную клетку. Затем выдохни, сжимая рёбра.
- 3. Верхнее, или ключичное, дыхание.*
Пальцы рук — на ключицах, локти вперёд. Медленно вдохни, локти разведи в стороны. Выдохни, локти опять вперёд.
- 4. Полное дыхание.*
Левую руку положи на живот, правую — на рёбра. Медленно вдохни животом, выпячивая его. Продолжая вдох, расправляй рёбра, расширь грудную клетку. Заканчивая вдох, поднимай плечи вверх. Затем плавно начинай выдыхать. Медленно втягивай живот, сужай грудную клетку, опускай ключицы и плечи.





Спасибо за внимание!



Будьте здоровы!

