

Занятия по анатомии

«Дыхание»

Примерное содержание: дать детям знания об органах дыхания, расположенных в их теле. Закрепить знания детей, что вредно и что полезно для органов дыхания. Познакомить детей с дыхательными упражнениями.

Оборудование: схемы: «Скелет», «Дыхание», воздушные шары, набор на подносе: губка, камень, подушка кукольная, кирпичик деревянный; для лаборатории: щепка, тальк, полоски бумаги, клей, кисти, клеёночки.

Ход занятия:

В. - Сегодня мы с вами продолжим занятия по анатомии. Что такое «анатомия»?

Д. - Анатомия - это наука о строении человеческого организма.

В. - Правильно. А вот о чем мы с вами будем говорить сейчас вы догадайтесь сами. Выйди сюда, пожалуйста, Настя и встань перед ребятами. Ребята, что делает Настя?

Д. - ...

В. - Все, что вы говорите правильно, но о чем мы с вами будем говорить вы еще не сказали. Кроме того, что вы сидите, говорите, смотрите, слушаете вы еще, что - то делаете и не только вы, а все люди, животные на всей нашей планете Земля. Догадались?

Д. - ...

В. - Хорошо, сядьте по - удобнее, закройте глаза и поднесите руку к носу. Что вы почувствовали? Что мы делаем?

Д. - Мы дышим.

В. - Правильно. Вот об органах дыхания мы с вами и будем разговаривать. Можно несколько дней прожить без еды и питья, но без воздуха мы сможем прожить только несколько минут. Проверим?

Д. - Да.

В. - Нужно сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Кто дольше сможет не дышать?

В. - Молодцы. Дима, Саша дольше всех смогли задержать дыхание. Скажите чем мы дышим?

Д. - Воздухом.

В. - А что вы можете рассказать про воздух?

Д. - ...

В. - Его можно увидеть? А потрогать? Понюхать? Воздух не видим, не ощущаем и занимает все пространство. Он состоит из нескольких

газов

кислород самый важный для нас. А теперь давайте расскажем как мы дышим?

Д. - ...

В. - А почему мы дышим носом?

Д. - Воздух в носу согревается, там задерживаются микробы.

В. - Правильно. И сейчас я хочу пригласить вас в лабораторию. Подойдите к столам. Воздух, попадая в нос, проходит через два коридора покрытые волосами, на которых задерживаются пылинки. Представьте, что щетка - это волоски и вот так они задерживают пылинки (посыпает щетку тальком). Дальше стенки покрыты слизью, как она задерживает микробы сейчас посмотрим. Нанесем клей на полоску бумаги, а сверху посыпаем тальком. А теперь переверните полоску. Тальк сыплется?

Д. - Нет.

В. - Почему?

Д. - Он прилип.

В. - Вот так слизь задерживает микробы, которые пытаются пробраться в наш организм с воздухом. А когда пыли и микробов становится много, то мы что делаем?

Д. - Чихаем.

В. - А теперь давайте сядем на свои места и я покажу вам схему, как мы дышим. Теплый, очищенный воздух через дыхательное горло или трахею, поступает в две широкие трубки - бронхи (показ на схеме). А затем куда?

Д. - Ответы детей.

В. - В легкие (показ). Легкие - мягкий, упругий орган, состоящий из множества пузырьков - альвеол, наполненных воздухом. Как называется легочные пузырьки?

Д. - Альвеол.

В. - У меня на подносе лежат разные предметы, выберите предмет, который на ваш взгляд похож на легкие. Почему?

Д. - Губка...

В. - Правильно. Где находятся легкие?

Д. - Ответы детей.

В. - Молодцы. Грудная клетка защищает легкие и сердце. А все легочные пузырьки опутаны сетью тончайших кровеносных сосудов. Они в 50 раз тоньше волоса. По ним все время протекает кровь. Мы делаем вдох, при вдохе грудь поднимается, легкие расширяются и свежий воздух наполняет альвеолы. В это время кровь впитывает кислород, чтобы затем разнести его по телу. А в обмен кровь отдает альвеолам скопившуюся в ней углекислоту. Грудь опускается, легкие сжимаются и наполненный углекислотой воздух бежит

обратно, подсказывайте мне ...

Д. - По бронхам, в дыхательное горло.

В. - Правильно и мы его вдыхаем. Давайте, сейчас положим одну руку себе на грудь, сделаем глубокий вдох, наша грудная клетка поднимается, а значит, легкие наполнились воздухом. Выдох - легкие сжались, вытолкнули воздух, наполненный углекислым газом. В среднем мы делаем 22 вдоха в минуту. А теперь игра. Я предлагаю вам надуть воздушные шары, чтобы их надуть вам потребуется побольше вдохнуть в себя воздуха, а затем выдохнуть его в шар. Кто быстрее надует шар, у того легкие развиты лучше (надувают) Молодец! А теперь крепко держите шарик и потихоньку выпускайте из него воздух. Шарики мы пока сложим на поднос. У меня к вам такой вопрос: почему человек утомляется, когда долго находишься в помещении?

Д. - Ответы детей.

В. - Мы сейчас все находимся в одном помещении мы дышим и значит забираем из воздуха кислород и выдыхаем углекислый газ. И скоро можно будет сказать, что в комнате душно, нечем дышать. А все потому, что воздух не обновляется. Как это сделать? Вспомните, что обычно делают взрослые в этом случае.

Д. - Проветривают комнату.

В. - Правильно, нужно не только проветривать комнату, но и гулять. А где полезнее гулять в лесу или в городе?

Д. - В лесу.

В. - Почему вы так думаете?

Д. - Там много растений, деревьев, они выделяют кислород.

В. - Да. И воздух там гораздо чище, чем в городе, потому что в городе много ...

Д. - Людей, машин, различных производств, которые загрязняют воздух.

В. - Говорит ли вам мама в прохладную погоду: дыши носом? Почему?

Д. - Ответы детей.

В. - Правильно. Можно простыть и заболеть. Если холодный воздух или микробы попадут в дыхательные горло, что будет?

Д. - Ответы детей.

В. - Ларинготрахеит (показ по схеме), если в бронхи - бронхит, а еще дальше в легкие - пневмония. Вы наверно слышали о таких болезнях. Кто из вас уже болел ими?

Д. - Ответы детей.

В. - Это очень серьезные болезни, определяют и лечат их только врач. Врачи же и рекомендуют делать профилактическую гимнастику не только больным, но и здоровым. Дыхательная гимнастика помогает укреплять верхние

дыхательные пути и легкие. Сейчас мы попробуем сделать несколько упражнений:

1) «Дыши спокойно и плавно» - учит расслабляться и успокаивать дыхание. Делаем медленно вдох через нос, пауза не дышать сколько сможете, плавный выдох через нос.

2) «Быстрое дыхание носом» - для укрепления носоглотки.

3) «Ёжик» - для укрепления верхних дыхательных путей и легких. Поворот головы вправо и влево, при поворотах вдох носом короткий (как ёжик), выдох через полуоткрытые губы.

В. - Вы сегодня очень хорошо занимались и давайте - ка теперь попробуем все вместе составить:

«Правила для здорового дыхания»

- 1) дышим носом;
- 2) проветривай комнату;
- 3) чаще гуляй;
- 4) делай дыхательные упражнения.