

# «Как устроена и работает наша дыхательная система?»

Авторы исследования:

Дети старшей группы

МДОУ «Детский сад комбинированного вида №

7 «Солнышко»

г. Ершова Саратовской области»

# Я могу дышать ртом и носом

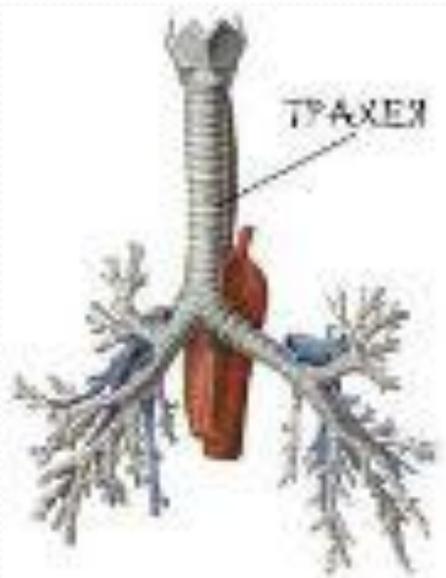


**ЭТО НОС**

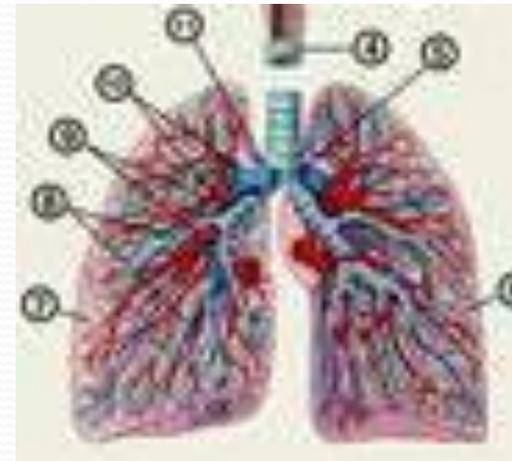


**а это - рот**

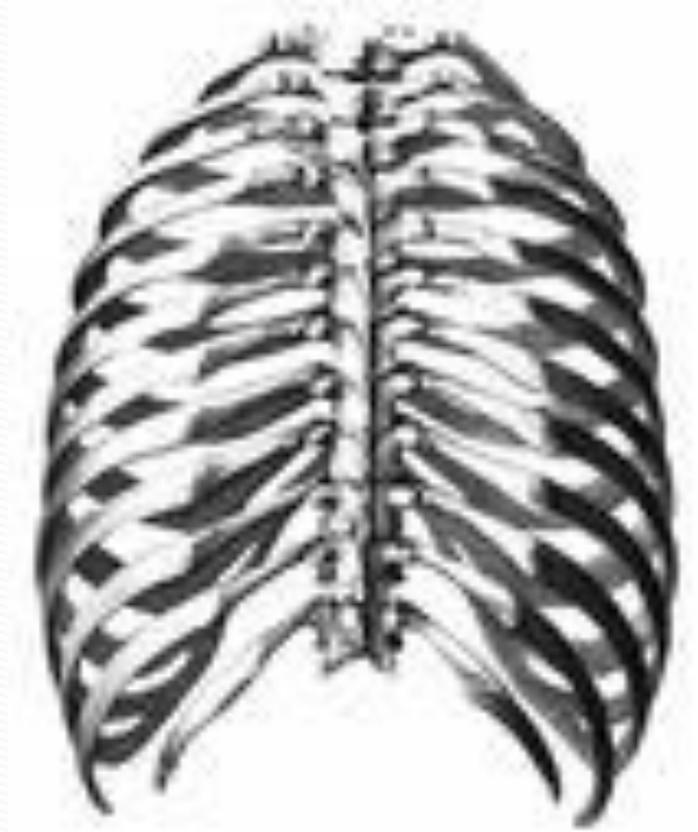
**Я вдохнул. Воздух  
попал в нос и (или)  
рот, а дальше в  
дыхательную трубку.**



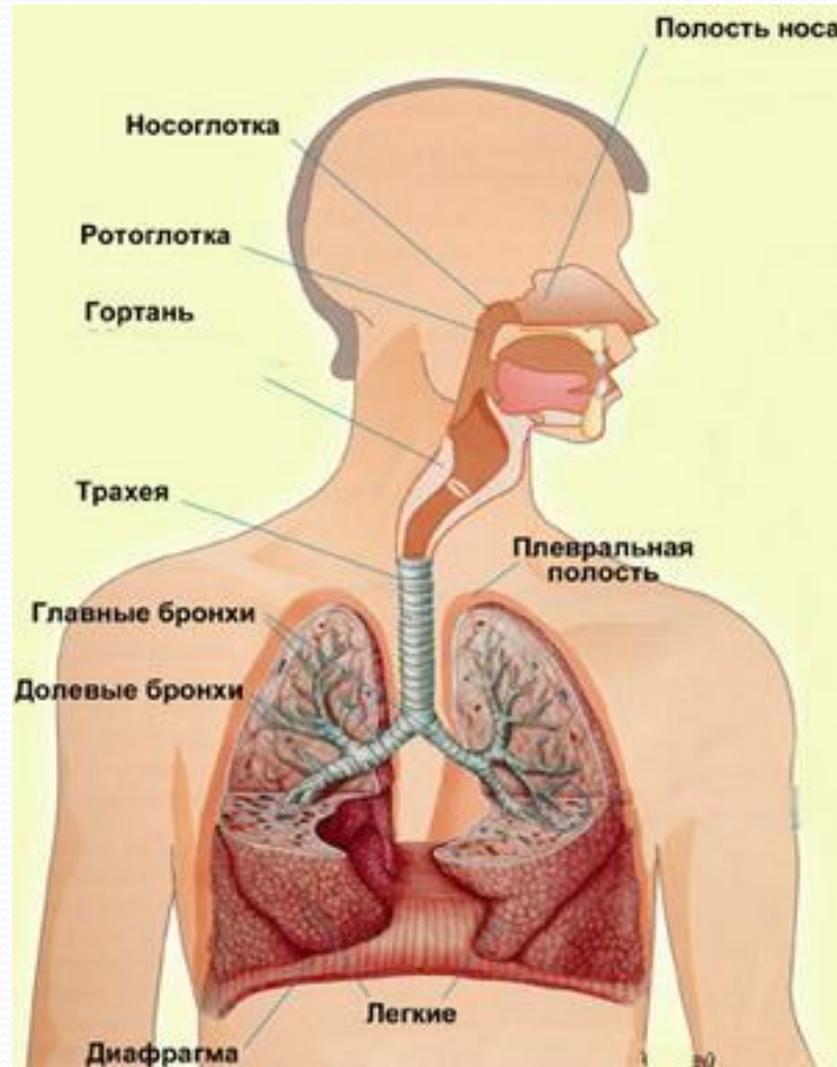
**Из дыхательной трубки  
воздух попадает в  
лёгкие**



**Грудная клетка  
защищает  
лёгкие от  
повреждения**



# Вот моя дыхательная система



# А как работает дыхательная система?

## Наблюдение

### **«Как я дышу»**

*Я делаю вдох – грудная клетка поднимается.*

*Делаю выдох - опускается.*

*Могу дышать глубоко, медленно, часто.*

**Вывод:** Дыхание бывает разным и зависит от того чем я занимаюсь.

## Опыт

### **«Определяем частоту дыхания»**

*Засекаем время и считаем, сколько вдохов мы сделаем за 1 мин.*

*А теперь попрыгаем.*

*Сколько теперь вдохов мы сделаем за 1 мин?*

*Посчитали.*

**Вывод:** в спокойном состоянии мы дышим реже, а после нагрузки – чаще.

## ОПЫТ

### «Определяем силу дыхательных мышц»

- *Построимся на одной линии*
  - *Подставим ладошки и положим на них легкое перышко или лепесток*
- *Поднесем ко рту и подуем изо всей силы*
- *Чье перышко улетит дальше всех?*

**Вывод:** *Если перышко летит далеко, значит, дыхание сильное.*



## ОПЫТ

### «Может ли человек прожить без дыхания?»

- *Встанем парами.*
- *Один закрывает рот, зажмет нос пальцами и не будет дышать столько, сколько сможет .*
- *Другой считает.*
- *Потом меняемся местами.*

**Вывод:** *мы можем задержать дыхание от 15 до 35 секунд. Без дыхания человек прожить не может!*



# Необычные вдохи и выдохи

Когда я чихаю, мой нос освобождается от пыли



Когда икаю, воздух толчками выходит наружу



Я смеюсь, моя диафрагма  
сокращается и воздух  
толчками выходит  
наружу



Я зеваю, делаю глубокий  
вдох и получаю больше  
кислорода

