

## Як оберігати дихальну систему. Дослідження свого дихання

**Мета:** розширити і систематизувати знання дітей про дихальну систему, призначенням та дією; розуміти цінність природи для життя людей, залежність якості життя людей від стану навколишнього середовища; продовжувати вчити виявляти пізнавальну активність на уроках, співпрацювати і взаємодіяти з іншими у різних ситуаціях (навчання, гра); продовжувати формувати вміння працювати у спільноті, дотримуючись правил; виховувати дружні стосунки в класі, спільноті, розвивати увагу, мислення, мовлення.

**Обладнання:** мультимедійний комплект

### Хід уроку

#### 1. Організація класу.

Створення позитивного психологічного клімату класу.

#### 2. Мотивація навчальної діяльності.

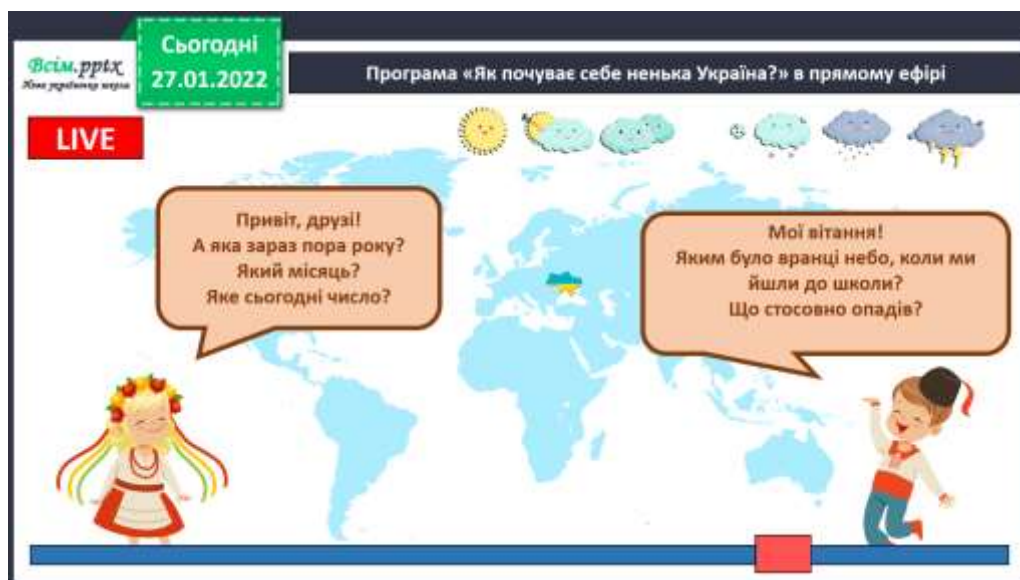
#### 3. Актуалізація опорних знань.

#### 4. Вивчення нового матеріалу.

Організація класу.

Ранкове коло.

Фенологічні спостереження.




Поміркуйте.

Сьогодні 27.01.2022 Поміркуйте

Що є складником повітря, необхідним людині постійно для одержання енергії з поживних речовин і підтримання життєдіяльності?





Кисень



Метод «Шість цеглинок». Моделювання складу повітря.

Сьогодні 27.01.2022 Метод «Шість цеглинок». Моделювання складу повітря

Перед вами кольорові цеглинки. Спробуйте зобразити склад повітря.

	
Азот – його в повітрі найбільше.	Інертні гази
	
Кисень – він найголовніший, коли ми дихаємо, то легенями вловлюємо його з повітря.	Водяна пара
	
Вуглекислий газ – він дуже важливий для рослин. Його ми видихаємо під час дихання.	Пил

Чому органи дихання потрібно берегти?

Сьогодні 27.01.2022 Чому органи дихання потрібно берегти?

Людина дихає весь час, навіть уві сні.  
Без кисню ми не зможемо прожити довше,  
ніж декілька хвилин.

**Це важливо!**

Рухлива вправа.

[https://www.youtube.com/watch?v=OkVC5K6yIdQ&ab\\_channel=CreativeTeacher](https://www.youtube.com/watch?v=OkVC5K6yIdQ&ab_channel=CreativeTeacher)


Це важливо!

Всім ррх  
Життя української мови

Сьогодні  
27.01.2022

Це важливо!

Для здоров'я людини дуже важливою є чистота повітря. Як її досягти? Насамперед слід робити вологе прибирання приміщень та регулярно провітрювати їх.



Підручник  
Сторінка  
28

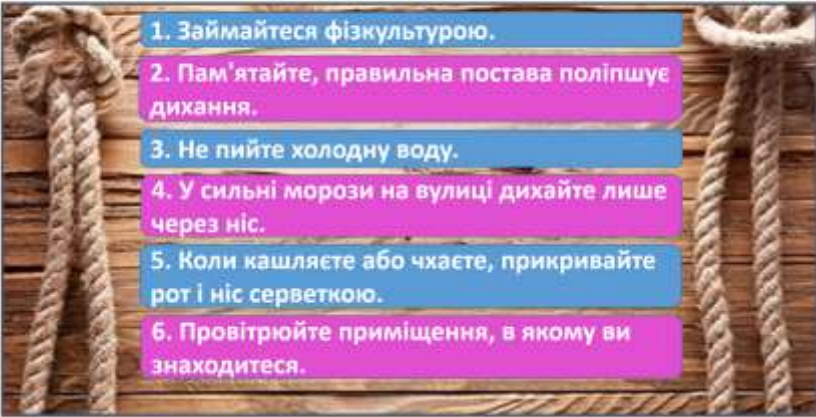
Бережіть дихальну систему.\

Всім ррх  
Життя української мови

Сьогодні  
27.01.2022

Бережіть дихальну систему

1. Займайтеся фізкультурою.
2. Пам'ятайте, правильна постава поліпшує дихання.
3. Не пийте холодну воду.
4. У сильні морози на вулиці дихайте лише через ніс.
5. Коли кашляєте або чхаєте, прикривайте рот і ніс серветкою.
6. Провітрюйте приміщення, в якому ви знаходитесь.



Підручник  
Сторінка  
28

## 5. Закріплення вивченого.

Дослідіть своє дихання.

Всім.рртіх  
Життя української школи

Сьогодні  
27.01.2022

Дослідіть своє дихання

**Дослід 1.** Спробуйте сказати щось під час вдиху. Спробуйте сказати щось під час видиху. Який висновок можна зробити із цього досліду?

**Дослід 2.** Покладіть руку на груди і полічіть кількість вдихів і видихів за хвилину, коли сидите, і після 10 присідань. Коли ви дихаєте частіше?

**Дослід 3.**

1. Наповніть велику пластикову пляшку водою і закрийте її корком. Переверніть пляшку та опустіть у миску, що також наповнена водою.
2. Відкоркуйте пляшку.
3. Вставте соломинку в шийку пляшки. Зробіть глибокий вдих і обережно видихайте через соломинку, долоки легені не спорожняються. Що ви спостерігали? Який результат отримали?

Підручник.  
Сторінка  
28-29



Поміркуй.

Робота в парі.


Всім.рртіх  
Життя української школи

Сьогодні  
27.01.2022

Робота в парі

Скористайтесь пошуком інформації в Інтернеті та складіть список дихальних вправ. Систематично виконуйте ці вправи.

Підручник.  
Сторінка  
29



Дихальна гімнастика.

[https://www.youtube.com/watch?v=67nsp58w284&ab\\_channel=CreativeTeacher](https://www.youtube.com/watch?v=67nsp58w284&ab_channel=CreativeTeacher)

Запам'ятай.

Практичне завдання.

Вправа «Інтерв'ю».

Робота в зошитах.



### Завдання 4

Запиши одну пораду, яка допоможе зберегти органи дихання.

Для підтримання дихальної системи в нормальному стані має значення правильна організація побуту, загартовування, дотримання режиму праці і відпочинку, харчування.

### Завдання 5

Відгадай загадку. Запиши відповідь. Підкресли слова, які характеризують цей орган.

Ми легенькі, мов вітрила,  
мов прозорі парні крила,  
наші рухи не даремні:  
вільно дихають легені.



Олена Крижановська

### Завдання 6

У якій послідовності повітря під час вдиху проходить через органи дихання? Пронумеруй **червоним** олівцем. Як повітря рухається під час видиху? Пронумеруй **синім** олівцем.

**2** **3** трахея  
**1** **4** носоглотка

**4** **1** легені  
**3** **2** бронхи

### Завдання 7

Поклади руку на груди й полічи кількість вдихів і видихів за 1 хвилину. Запиши:

коли сидиш \_\_\_\_\_;  
після десяти присідань \_\_\_\_\_;  
Коли дихаєш частіше? \_\_\_\_\_.



### Завдання 8

З'єднай лініями зображення органів дихання людини з їхніми назвами.

носоглотка  
бронхи



трахея  
легені



Всім привіт  
Наша улюблена школа

Сьогодні  
27.01.2022


Робота в зошитах

**Завдання 9**

Як зміцнювати дихальну систему? Познач  правильні відповіді.

- ☒ Займатися спортом.
- ☐ Уникати фізичних навантажень.
- ☒ Загартувувати організм.
- ☒ Гуляти на свіжому повітрі.
- ☐ Не провітрювати приміщення.

Позапит.  
Сторінка  
**12**



## 6. Підсумок

Висновок.

Чи знаєте ви, що...

Домашнє завдання.

**Повторити тему на сторінках 28-30**

## 7. Рефлексія

Рефлексія. Вправа «Веселка».