**Классный час**

**«Легко дышать – легко жить»**

**Тема:** «Легко дышать – легко жить»

***«Кто владеет дыханием, тот управляет своей судьбой».***

.

*Вступительное слово учителя.*

- Добрый день! Я рада видеть вас. Надеюсь, что наша совместная работа будет

полезной и интересной. Давайте улыбнемся друг другу, расправим плечи,

глубоко вздохнём, настроимся на поиск и творчество и сядем.

- Как вы думаете, в чём вы более всего нуждаетесь в данный момент? (ответы

учащихся)

- Но совершенно точно можно сказать, что ни одна из ваших целей не

сравниться по значимости с архиважной потребностью... Дышать...

-Представляете себе, если бы вы не могли дышать 39 секунд...

Сейчас вы были бы готовы отдать всё на свете ради одного вдоха...

А через минуту вы и вовсе потеряли бы сознание...

Еще через 3-4 минуты начнётся отмирание клеток мозга и вас уже будет не

вернуть к жизни...

- Скажите, ребята, а зачем человек дышит?

Биологическое значение дыхания:

1.Обеспечение организма кислородом.

2.Удаление углекислого газа.

3. Для выработки энергии, необходимой человеку для жизнедеятельности.

4.Удаление конечных продуктов обмена веществ (пары воды, аммиак,

сероводород и т.д.)

-Действительно, для жизнедеятельности организма, нужна энергия, работающие

ткани жадно поглощают кислород. При тяжелой работе потребление кислорода

возрастает в 6 раз.- Поэтому, очень важно, суметь сохранить здоровыми органы дыхания, а как это

сделать, мы сегодня и познакомимся на нашем занятии, а так же выведем

правила гигиены дыхания, ведь тема «Легко дышать – легко жить».

-Эпиграфом к нашему уроку, я выбрала слова: «Кто владеет дыханием, тот

управляет своей судьбой». Как вы понимаете смысл восточной мудрости?

Работа над темой.

1.Загадка:

Кто я такой?

Всегда с тобой

Хоть стой, хоть сиди-

Всегда спереди. (Нос)

-Правильно, следующая загадка:

Летом холодит, зимой греет. (Дыхание)

***Беседа.*** Для чего нам нужен нос? (дышать). А для чего нам нужно дышать?

(поддерживать жизнь в организме, в нашем теле). Дыхание складывается из

вдоха и выдоха. Вдыхаем воздух чем? (носом) А выдыхаем через что? (через

нос, рот). Это всё мы говорили о жизненном дыхании. А ещё есть речевое

дыхание.Оно помогает голосу звучать на выдохе. Им можно управлять. В речи

вдох короткий, а выдох длинный. Вдох через нос, а выдох через рот. Запомним

речевое правило: говори плавно на выдохе.

Все встали, посмотрим на слайд и сделаем упражнение «Вдох - выдох».

- Следующее упражнение. Сказать всем разом слитно на одном выдохе

следующую скороговорку: Во дворе – трава, на траве – дрова, не руби дрова на

траве двора.

2. - А теперь выведем правила гигиены органов дыхания. Какие правила вы

можете привести в пример? (ответы учащихся). Правильно.

А) Помещение, в котором вы находитесь, обязательно должно быть

хорошопроветренным, потому что чистый воздух позволяет нашим лёгким

легче дышать. Он насыщает нашу кровь кислородом, что способствует

улучшению мыслительного процесса и благотворно влияет на весь организм.

Б) Другим правилом гигиены дыхания человека является влажная уборка. Пыль

постоянно скапливается в помещении, оседая на мебели, оргтехнике, а также наковрах. Как минимум, раз в неделю дома, в классе следует проводить влажную

уборку. После влажной уборки вы заметите, как легко вам дышится!

В) Старайтесь как можно чаще выбираться на природу. Свежий воздух является

лучшей гигиеной дыхания. Стоя в лесу, глубоко вдохните воздух полной

грудью, так, чтобы он заполнил ваши лёгкие! Сначала вы почувствуете лёгкое

головокружение, но оно быстро пройдёт, а ваши лёгкие прочистятся и

заработают с новой силой.

Г) Старайтесь избегать токсических веществ. Например, табачный дым,

губительным образом сказывается на гигиене дыхательных органов человека.

Содержащийся в нём никотин — вредно действует на органы дыхания,

уменьшает жизненную ёмкость лёгких.

-Соблюдение этих несложных правил особенно важно для гигиены дыхания у

нас, так как детский растущий организм более подвержен дыхательным

инфекциям, нежели взрослый.

3. - А теперь проведём маленький опыт. Проверим жизненную ёмкость наших

лёгких. (надуть на одном выдохе воздушный шар и зажать). Не надувайте

щёки, становясь похожими на рыбу - шар, щёки не нужны для надувания

воздушного шара. Посмотрите, у кого объём шара получился больше? Вот у них

жизненная ёмкость лёгких больше. А у кого получился по-меньше, надо

тренироваться. А знаете ли вы, что при активном выдохе взрослый человек

может надуть в шар около 1,5 литров выдыхаемого воздуха?

-А знаете ли вы, что Том Ситес из Германии установил новый мировой

рекорд задержки дыхания под водой: 22 мин. 22 сек. Это случилось в

китайском городе Чанша перед камерами телевидения. Результат вошёл в Книгу

рекордов Гиннеса.

4. - Сейчас посмотрим на что способны наши лёгкие. Дыхательная

гимнастика.

А) Чудо – нос. -После слов «задержу дыхание» делаем вдох и задерживаем

дыхание.

Носиком дышу, дышу свободно,

Глубоко и тихо,

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание…Раз, два, три, четыре –

Снова дышим: глубже, шире.

Б) Ныряние. - Нужно два раза глубоко вдохнуть, а затем, после третьего

глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос

пальцами. Как только почувствуете, что больше не можете «сидеть под водой»,

выныривайте.

В) Егорки. -Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном

дыхании. Когда воздух заканчивается, вы должны запомнить сколько Егорок

сосчитали.

« На Егорке возле горки жили тридцать три Егорки : раз Егорка, два Егорка,

три Егорка…»

Д) Дуйбол.

- Встаньте возле парты друг напротив друга. Поставьте теннисный шар на центр

парты. Одновременно начинаем дуть по моей команде так, чтобы шарик

докатился до напарника. Кто силён? Молодцы.

***Обратная связь.***

Повторение при помощи ФО БОКС СИНЕКТИКС (Four-Box Synectics).

- Сложите листок бумаги вдвое и ещё раз вдвое. Нарисуйте квадратик в центре.

Нарисуйте по одному неодушевлённому предмету в каждый квадрат, один из

которых должен быть движущимся предметом. В центр квадрата запишите

слово ДЫХАНИЕ. Теперь каждый под своим номером свяжите слово дыхание с

рисунком: дыхание похоже на \_\_\_\_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_\_\_. Передайте листы

по часовой стрелке, заполните все картины. (СИМАЛТИНИУС РАУНД

ТЕЙБЛ). Закончили, а теперь по кругу читаем свои ответы. (КОНТИНИУС

РАУНД РОБИН). Начинают первые номера…..

- А теперь попрошу ответить участника номер 3 стол номер 2.

***Задание.*** Попробуйте испытать себя в роли поэта. Составьте

буриме, используя следующие слова:

----------------------------- лежать,

---------------------------- дышать,

---------------------------- улыбаться,

---------------------------- заниматься!

***Итог.***

Это занятие я хочу завершить словами поэтессы Кузовлёвой Татьяны:

Живи –

Не уставай дивиться

Тому, как светел небосвод.

И так дыши, как дышит птица,

Пускаясь в дальний перелёт.

Нам в этом мире многое дано,

Расти, искать и ошибаться,

Но, главное дано дышать.

Любить, найти и не сдаваться!