**Тема занятия: Я дышу, а значит, я живу.**

**Цель:**

* Сформировать знания и умения о правильном дыхании и здоровом образе жизни.
* Научиться выполнять первую доврачебную помощь при остановке сердце.

**Задачи:**

***Образовательные:***сформулировать знания о легких человека, дать информацию о том, как выполнять зарядку для легких с помощью игр и упражнений*.*

***Развивающие:*** формировать умения сравнивать, классифицировать. Научиться оценивать благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания.

***Воспитательные:*** продолжить формирование потребности в здоровом образе жизни, как одной из основных ценностей человека.

***Метапредметные:*** расширение общего кругозора обучающихся, развитие коммуникативных способностей детей.

**Методические цели :** показать методику проведения мастер-класса по теме «Легочно-сердечная реанимация у людей на манекене»

**Предметные:** *приобретают* знания о значении дыхания в жизни человека, учатся сами определять тему занятия, учатся сами формулировать правила тренировки легких,учатся сравнить, рассуждать, анализировать, делать выводы, приобретают умение практически использовать упражнения для тренировки легких, практически применять в жизни.

**Личностные:** формирование мотивации к учению, с помощью игры закрепляется интерес к изучению предмета.

***Методы обучения****:*

***Основные понятия:*** дыхание, объем легких, непрямой массаж сердца.

***Оборудование:*** Воздушные шарики, заранее приготовленные футбольное поле из коробки, дудочка ( трубочки), макеты мяча, манекен для искусственного массажа сердца.

**Организационный момент**

(1 слайд)

Добрый день, дорогие ребята!

Я рада видеть вас здоровыми и бодрыми на нашем занятии.

Ребята на ваших столах лежат конверты, а в конвертах пазлы. Вам в парах нужно сложить картинку.

Вы все смогли сложить? Что у вас получилось?

(2 слайд)

Правильно, легкие. (Выводим на доску слайд)

А что это такое?

Для чего они нужны человеку?

А как вы думаете, могут ли нам легкие спасти жизнь другому человеку? Да могут. При оказание первой доврачебной помощи при остановки сердца.

Ребята помогите мне сформулировать тему нашего занятия.

Что мы делаем с помощью легких? ( Дышим)

А раз мы дышим- значит мы? ( живем)

( 3 слайд)

Тема нашего занятии Я дышу, а значит, я живу!!!

Значит, сегодня мы должны узнать

А как вы думаете, о чем будет наше занятие? (о дыхании человека). Правильно о дыхании, о здоровье легких человека, наше занятие называется «Дышим значит живем». Сегодня мы с вами узнаем о том, как управлять своим дыханием через игры и упражнения, научимся методам тренировки легких*. И как оказать первую доврачебную помощь при остановки сердца.*Что вы знаете по этому вопросу? Что бы хотели еще у знать*? (дети отвечают)*

***Формирование новых знаний.***

Давайте с вами поиграем и потренируем свои легкие.

А играть мы будем в « футбол», но не в обычный футбол как вы любите, а поиграем в «Воздушный футбол»

( 4 слайд)

**Оборудование:** футбольное поле, "мяч" из ваты или фольги, соломинка для коктейля, ворота *(маленькие коробочки, для духов разрезанные на 2части)*

Ход игры:

Поиграем мы в футбол,

Ветерком задуем гол.

Игра устанавливается на столе. С двух сторон располагаются по 1 игроку, вооруженных трубочками. Мяч кладут в центр игрового поля, игроки дуют (вдыхают через нос, а выдыхают через рот) каждый со стороны своих ворот. Задача игроков — забить наибольшее количество голов в ворота противника. При этом они не должны касаться мяча руками, а могут только дуть на него через трубочки.

Если игрок дотронется до мяча рукой или трубочкой, соперник получает одно дополнительное очко. По договоренности игроки могут ввести некоторые правила футбола.

Молодцы! Все отлично справились с игрой.

Как вы думаете, в чем измеряется объем наших легких?

( 5 слайд)

Ответы детей. (миллилитрах)

Измерить наш объем легких можно с помощью спирометрии.

Как вы думаете, а объем легких у всех одинаковый?

( 6 слайд)

Давай те мы с вами сейчас проверим. Берем все по одному воздушному шарику, делаем глубокий вдох и выдох в шарик. Давай те сравним с вами и посмотрим отличается ли у нас с вами объем легких.

**Дети делают выводы:** Да объем легких у нас отличается у кого-то он меньше, а у кого-то больше. И зависит от особенностей и здоровья человека.

Предлагаю вам немного потренировать свои легкие!

Давайте с вами поиграем и потренируем свои легкие.

А играть мы будем в « футбол», но не в обычный футбол как вы любите, а поиграем в «Воздушный футбол»

( 6 слайд)

**Оборудование:** футбольное поле, "мяч" из ваты или фольги, соломинка для коктейля, ворота *(маленькие коробочки, для духов разрезанные на 2части)*

Ход игры:

Поиграем мы в футбол,

Ветерком задуем гол.

Игра устанавливается на столе. С двух сторон располагаются по 1 игроку, вооруженных трубочками. Мяч кладут в центр игрового поля, игроки дуют (вдыхают через нос, а выдыхают через рот) каждый со стороны своих ворот. Задача игроков — забить наибольшее количество голов в ворота противника. При этом они не должны касаться мяча руками, а могут только дуть на него через трубочки.

Если игрок дотронется до мяча рукой или трубочкой, соперник получает одно дополнительное очко. По договоренности игроки могут ввести некоторые правила футбола.

Молодцы! Все отлично справились с игрой.

(7 слайд )

Я рекомендую Вам ежедневно проводить для легких зарядку или комплекс упражнений( Распечатать и раздать каждому)

Ребята, в начале занятия вы сказали, что наши легкие могут спасти жизнь другого человека, при оказание первой доврачебной помощи при остановки сердца. Давайте сейчас проиграем эту ситуацию.

Ребята представим себе что наш друг Гоша шёл по улице и вдруг ему стало плохо, и он упал и лежит на тротуаре.

Что мы будем делать?

Ребята сейчас вам нужно будет определить последовательность действий, что, за чем нудно сделать. Для этого я заготовила вам набор шагов-действий. Ваша задача в нужной очередности разложить их. Приступаем к выполнению.

*Первое что мы должны сделать, это проверить наличие пульса.*

1. Если пульс у него есть, просто ждем скорою
2. А вот если у человека нет признаков дыхания, и не прощупывается пульс, тут нужно действовать незамедлительно.

Как вы думаете, что мы должны сделать сразу что бы приступить к реанимационным мероприятием? Ребята сейчас вам нужно будет определить последовательность действий, что, за чем нудно сделать. Для этого я заготовила вам набор шагов-действий. Ваша задача в нужной очередности разложить их. Приступаем к выполнению.

( 8 слайд)

1. Расстегнуть верхние пуговицы рубашки
2. Разместить человека на твердой поверхности.
3. Запрокинуть голову манекена, подведя одну руку под его шею. Осторожно приподнять шею, а другую руку поместить на лоб и надавить на него до максимального запрокидывания головы. Это должно привести к раскрытию рта ( подложить под шею валик из одежды)
4. Осмотреть полость рта на наличие там посторонних тел. В случае необходимости быстро освободить полость рта пальцем, обернутым платком или марлей.
5. Приступаем к непрямому массажу сердца.
6. На расстояние 2 пальца от кверху от мечевидного отростка располагаются руки. На грудь производятся 30 надавливание. Грудину продавливать на 5-6 см.
7. Для вентиляции легких производят 2 неглубоких вдоха «рот в рот» или «рот в нос». Вдохи проводить, запрокинув голову пострадавшего, иначе воздух не пройдет в легкие. При правильном проведении вдохов должна приподниматься грудная клетка пострадавшего. Затем снова приступают к непрямому массажу сердца. Таким образом продолжают чередовать массаж с дыханием в соотношении 30:2 до приезда «Скорой помощи».

( 9 слайд)

Предлагаю вам оказать первую доврачебную помощь нашему пострадавшему, благодарит Вас за помощь, присаживайтесь.

**Заключение.**

Ребята, скажите, пожалуйста, о чем мы сегодня с вами говорили на занятиях?

Что вы узнали сегодня нового?

А чем вы будете пользоваться в повседневной жизни? (тренажером для легких) Конечно, ребята нужно беречь своё здоровье, заниматься спортом вести активный образ жизни. Я желаю, чтобы вы все были здоровыми.

(10 слайд)

Ребята, посмотрите у вас на партах лежат мячи трех цветов.

Поднимите зеленый мяч те, кому сегодня было интересно на уроке и он узнал, что-то новое.

Желтый мячик поднимают те, кто что-то не понял на занятии, или у него не получилось отработать какой-то прием

Красный мячик-кому совсем ничего не понравилось, на занятиях он был пассивным слушателем.

(11 слайд)

Всем спасибо за занятие! Будьте здоровы! До новых встреч!

Приложение.

Совершенно верно, расстегнуть верхние пуговицы рубашки

Разместить человека на твердой поверхности.

Запрокинуть голову манекена, подведя одну руку под его шею. Осторожно приподнять шею, а другую руку поместить на лоб и надавить на него до максимального запрокидывания головы. Это должно привести к раскрытию рта ( подложить под шею валик из одежды)

Осмотреть полость рта на наличие там посторонних тел. В случае необходимости быстро освободить полость рта пальцем, обернутым платком или марлей.

Приступаем к непрямому массажу сердца.

На расстояние 2 пальца от кверху от мечевидного отростка располагаются руки. На грудь производятся 30 надавливание. Грудину продавливать на 5-6 см.

Для вентиляции легких производят 2 неглубоких вдоха «рот в рот» или «рот в нос». Вдохи проводить, запрокинув голову пострадавшего, иначе воздух не пройдет в легкие. При правильном проведении вдохов должна приподниматься грудная клетка пострадавшего. Затем снова приступают к непрямому массажу сердца. Таким образом продолжают чередовать массаж с дыханием в соотношении 30:2 до приезда «Скорой помощи».