**«Почему мы болеем»**

***Задачи:***

-обобщить полученные знания;

-информировать детей о способах укрепления здоровья, о значении сна для нормального функционирования организма;

-воспитывать желание заниматься укреплением здоровья.

***Материалы:*** плакат с картинками (или отдельные картинки), на которых изображено неправильное поведение детей в различное время года (*приложение 5*).

***Ход занятия.***

*Организационный момент.*

Упражнение «Гора» (для осанки).

Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело - как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет! - решили они. - Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно - сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь, улыбнитесь друг другу. Молодцы!

*Работа по теме.* Мы с вами познакомились со строением нашего организма, говорили об основных условиях сохранения здоровья человека. А теперь, давайте попробуем разобраться в вопросе: почему же человек болеет? Поможет нам в этом герой книги А.К. Лаптева «Тайна пирамиды здоровья» - муравей по имени Свати. Послушайте!

Свати, мудрый муравей,

Со Звезды пришел своей.

Мудрый, мудрый муравей,

Научи ты нас, людей.

Ты пришел издалека

Сквозь туманы и века.

Научи нас, как нам быть,

Чтоб сто лет нам всем прожить?

Хорошо. Я помогу,

Но сначала в лес пойду.

Я узнаю у зверей,

Что нам сделать для людей.

Звери долго все живут,

Не болеют и не лгут,

Все они помочь готовы.

Только стоит захотеть.

Все узнать и не болеть!

- Что же ответили муравью растения и животные?

По мнению прекрасной розы, люди болеют потому, что не уме­ют радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга, а ра­дость - это особая мудрость и болезни ее боятся. Высокая стройная пальма ответила, что люди мало заботятся друг о друге, часто быва­ют жестокими и неблагодарными. Они убивают животных, наносят вред растениям. А жестокость - это путь к гибели и болезням. Лю­ди часто обманывают друг друга.

Тигр отметил, что люди не верят в свои силы, в себя и это не поз­воляет им чувствовать себя здоровыми. Дикий кот считает, что чело­век часто бывает, неаккуратен, не соблюдает основных гигиеничес­ких правил и такое поведение вредит его здоровью. Кабан заметил, что люди неправильно питаются, переедают и это тоже вредит их здоровью.

- Какие же причины болезни людей назвали растения и жи­вотные (роза, пальма, тигр, дикий кот, кабан)? Назовите их.

- Что еще в поведении и привычках людей может служить причиной болезни? *(простуда, неправильное питание, нарушение правил гигиены, неосторожность в быту).*

- От кого зависит здоровье человека?

Повторение мудрых слов: «Никто не заботится обо мне лучше, чем я сам».

Проблемная ситуация: иногда можно встретить человека, который здоров (нет температуры, ничего не болит…), но в тоже время выглядит как -будто больным. Почему? *(Необходимо подвести детей к правильному ответу – человек плохо спал или спал, но очень мало).*

- Сон нужен и животным и человеку. Как спят животные? *(Медведи, барсуки спят всю зиму. Летучие мыши спят днем, причем так, как никто не спит: вниз головой).*

**-** А как спят лошади, кошки, рыбки? Почему?

**-** Как спит человек?

**-** Кому сколько надо спать?

Анализ стихотворения С. Михалкова «Не спать».

Я ненавижу слово «спать»!

Я ежусь каждый раз,

Когда я слышу: «Марш в кровать!

Уже десятый час!»

Нет, я не спорю, я не злюсь –

Я чай на кухне пью.

Я никуда не тороплюсь.

Когда напьюсь – тогда напьюсь!

Напившись, я встаю

И, засыпая на ходу,

Лицо и руки мыть иду…,

Я раздеваюсь полчаса,

И где-то в полусне

Я слышу чьи-то голоса,

Что спорят обо мне.

Сквозь спор знакомых голосов

Мне ясно слышен бой часов.

И папа маме говорит:

«Смотри, смотри, он сидя спит!»

Как хорошо иметь права

Ложиться спать хоть в час, хоть в два!

В четыре! Или в пять!

А иногда, а иногда

(И в этом, право, нет вреда!)

Всю ночь совсем не спать!

- Кто из вас ложится спать, как герой стихотворения?

- Почему он заснул сидя?

- Действительно ли иногда можно совсем не спать и это не повредит здоровью?

- Что чувствует человек, когда плохо спал? *(Он вялый, рассеянный, раздражительный…).*

Потребность во сне у людей различная в разном возрасте. Детям 6-9 лет рекомендуется спать 11-11,5 часов, ложиться спать в 21 час. Но главное – самочувствие: если человек встает после сна бодрым, не испытывает сонливости, значит продолжительность сна достаточная. Человек спит треть жизни, около 25 лет!

- Почему иногда говорят: «Сон – лучшее лекарство для человека»?

Игра «Плохо – хорошо»(по гигиене сна).

*Хорошо:*

1. Мыть ноги, руки, принимать душ.
2. Чистить зубы.
3. Гулять на свежем воздухе.
4. Спать на жесткой постели на спине.
5. Проветривать комнату.

- Снятся ли вам неприятные сны?

- Как вы думаете, почему?

*Плохо:*

1. Перед сном много пить и есть.
2. Смотреть страшные фильмы.
3. Слушать громкую музыку.
4. Физически напрягаться.
5. Играть в шумные игры.

*Физкультминутка.* «Мы устали, засиделись»  
 Мы устали, засиделись,   
 Нам размяться захотелось.   
 Отложили мы заданья,   
 Приступили мы к зарядке *Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки* То на стену посмотрели,   
 То в окошко поглядели.   
 Вправо, влево, поворот,   
 А потом наоборот *Повороты корпусом* Приседанья начинаем,   
 Ноги до конца сгибаем.   
 Вверх и вниз, вверх и вниз,   
 Приседать не торопись! *Приседания*  
 И в последний раз присели,   
А теперь за стол мы сели. *Дети садятся на свои места*

- Поговорим о других причинах плохого самочувствия. Я читаю четверостишье, ваша задача объяснить по каким причинам с нашими героями могли произойти подобные ситуации.

* + У курицы нынче болит голова:

Вчера позвала ее в гости сова,

Они прогуляли всю ночь напролет,

А днем наша курица носом клюет.

* Лиса захотела поесть вечерком,

В курятник она пробиралась тайком,

Но пес в темноте на лисицу напал,

И вмиг аппетит у плутовки пропал.

* Из речки водички попил крокодил

И вместе с водичкой бревно проглотил.

Не видит от боли ни ночи, ни дня

И просит, и молит: «Спасите меня!»

* Вздыхает мартышка: «Какая судьба!

Я, кажется, стала глазами слаба

­Беру я из хлебницы белый батон

И сразу же черным становится он!»

«Почему заболели ребята?»

Внимательно посмотри на картинки (*приложение 5*) и ответь на вопрос: «Почему заболел каждый из ребят?»

- Получается, что в каждое время года, есть свои особенности в поведении на улице, о которых не стоит забывать.

*Вывод.* Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

«Сказка о микробах».

Жили-были микробы - разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусоч­ки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе - на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хо­рошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздо­лье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до бо­лезни рукой подать!

- Подумайте, что в этой сказке, правда, а что вымысел?

- Что помогает нам победить микробов? *(Вода)*

С водой надо дружить. Вода - доктор. Без воды не может жить человек.

- Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

- Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? *(Мыло, вода и чистое полотенце)*

- Да, Вода и Мыло - настоящие друзья. Они помогают унич­тожить микробы.

- Когда следует мыть руки?

- Как надо правильно мыть руки?

*Сильно намочите руки. Пользуйтесь мылом. Намыливайте руки с обеих сторон. Намыливайте руки между пальцев и полощите руки чистой водой. Вытирайте руки насухо полотенцем. Полотенце расправить и положить на одну руку; тща­тельно вытирать полотенцем каждый палец второй руки. То же повторить с первой рукой.*

Советы доктора Воды:

* Каждую неделю мой тело горячей водой с мылом.
* Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
* Каждый день мой ноги и руки перед сном.
* Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, по­ездки в транспорте.
* Закаляйся (обтирания, душ).

Помните, мы говорили о природном скафандре человека? Как он называется? *(Кожа)*. Верно, так, вот по уходу за кожей, тоже есть основные правила. Вот они:

1. Нужно каждый день ополаскиваться тёплой водой, регулярно мыться с мылом и мочалкой.
2. Если кожа у тебя чешется или ты поранился, ушибся, обязательно скажи об этом родителям.
3. Не играй со спичками и с огнём, иначе ты можешь сильно обжечься.
4. В холодную погоду защищай кожу от обморожения. Особенно береги от мороза пальцы рук и ног, кончик носа и уши.
5. Летом нельзя слишком долго загорать под солнцем, это может привести к опасному ожогу кожи.

- Ребята, а какие причины болезней людей вы знаете?

- По каким признакам можно понять, что человек заболел? *(Высокая температура, озноб, головная боль, насморк, тошнота u др.*)

Какие врачи нас лечат.

-Вспомните сказку о докторе Айболите. Он один лечил зверей от всех болезней. Бывает ли так на самом деле в нашей жизни?

- Кто лечит вас, когда вы болеете?

- Как называется врач, который лечит на дому взрослых? *(Терапевт)*

- Детей? *(Педиатр)*

- Зубы? *(Стоматолог)*

- Глаза? *(Окулист)*

- Уши, горло, нос? *(Отоларинголог)*

- Делает операции? *(Хирург)*

Есть, конечно же, еще много других врачей, о которых вы узнаете со временем.

- Какие лечебные учреждения вы знаете?

- Чем они отличаются и что у них общего?

***Итог занятия***

-Чем запомнилось вам наше занятие?

-Что понравилось больше всего?

- Что вы для себя уяснили?