**Тема занятия : Экскурсия в детскую поликлинику «Простудные заболевания, от чего можно простудиться, с помощью чего можно лечиться, средства защиты от заболевшего человека**

**Ход занятия:**

1. **Самоопределение к деятельности.**

- Здравствуйте! Вы когда-нибудь задумывались, произнося это простое слово, что оно означает для того человека, кому предназначено.

- "Здравствуйте!" - значит "Будьте здоровы!". Здоровы во всех смыслах: здоровы как телом, так и душой. Правильно сказанное слово "здравствуйте" вызывает в организме сильнейшую позитивную реакцию всех внутренних органов, заставляя их работать слаженно. Слово "здороваться" означает желать здоровья не только встречному, но и самому себе! «Будьте здоровы! Здравствуйте!»

- Что значит быть здоровым? От кого зависит здоровье человека? Почему человек болеет? (Беседа с детьми)
Сформулируйте тему классного часа. Слайд 1.

2.**Простудные заболевания.**

Простудные заболевания знакомы каждому человеку. Подхватить простуду проще простого. Стоит переохладиться на ветру или замерзнуть на остановке, и уже на следующий день, а то и раньше, инфекция проявит себя в виде головной боли, насморка, повышенной температуры. Также к основным симптомам данного заболевания относится кашель, боль в горле, заложенный покрасневший нос, слабость и т.д. Слайд 2.

Иногда и переохладиться не обязательно: вирусная инфекция может «подстеречь» в транспорте, торговых центрах и других общественных местах. Простуду очень легко «подхватить» маленьким детям, людям с низким иммунитетом, особенно, страдающими хроническими заболеваниями, пожилым, и людям, недавно перенесшим какое-либо заболевание.

**3. Профилактика простудных заболеваний.**

– Как защитить себя от простудных заболеваний? (Ответы детей)

Лучшей профилактикой простудных заболеваний является комплекс мер, направленных на ограничение количества контактов, на активизацию иммунитета и укрепление защитных сил организма. Слайд 3.

**Вакцинация**- это умышленное заражение организма с целью активизации и выработки иммунитета против конкретного заболевания. Слайд 4.

**Закаливание**- хождение босиком по песку, траве, не острым камням (морской гальке, керамзиту). Регулярные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, походы на природу, употребление чистой воды (1-2 литра в сутки), витаминов, воздушные и солнечные ванны, здоровый сон, обтирания прохладной водой. Слайды 5, 6, 7, 8.

Правильное питание, следует добавить свежие овощи и фрукты, отвар шиповника, который богат на витамин С, орехи, семечки, растительные масла, каши, морскую рыбу, и, конечно же, чеснок и лук. Для предупреждения простуды, а также при первых ее признаках, необходимо съедать 1 зубчик сырого чеснока 2-3 раза в сутки. Также, можно натереть лук или чеснок на терку, полученную кашицу переложить на блюдечко и поставить у изголовья кровати. Такая ингаляция (особенно на ночь) поможет быстрее избавиться от неприятных симптомов и, возможно, избежать осложнений. Еще в качестве профилактики нужно употреблять травяные чаи, для которых можно использовать шалфей, ромашку, мяту, мелису, плоды боярышника, а также, компот из сухофруктов, заваренный имбирь с медом и лимоном, или просто мед с лимоном протертые и перемешанные как повидло. Такие чаи подойдут для тех, кто не выносит запаха лука и чеснока, и не страдает аллергией. Слайды 9,10, 11, 12, 13, 14.

**4.** **Физкультминутка. Слайд 15.**

По коленочкам ударим - *(Присели, хлопаем по коленям.)*

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем - *(Встали, руки подняли вверх.)*

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки, *(Круги руками над головой.)*

Снова опустились.

Мы на месте покружились - *(Кружимся.)*

И остановились.

**5. Загадки.**

"У меня печальный вид -
Голова моя болит,
Я чихаю, я охрип.
Что такое? Это - … грипп!"

Горяча и холодна
Я всегда тебе нужна.
Позовёшь меня – бегу,
От болезней берегу. *(Вода)*

Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с…*(мылом).*

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день…*(зарядку).*

Болеть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье…*(спорт).*

Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом…*(дышать.)*

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины…*(А, В, С)*

Я под мышкой посижу
И что делать укажу:
Или разрешу гулять,
Или уложу в кровать. *(Градусник)*

Очень горький — но полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг –
Потому что это —…*(лук).*

***6. Составь пословицы и объясни их смысл.****Слайд 16.*

Утро встречай зарядкой, здоровье теряешь.
Хочешь кашлянуть, рот прикрыть не забудь.
Недосыпаешь — они удаляют от болезни.
Двигайся больше, вечер провожай прогулкой.
Ешь чеснок и лук — проживёшь дольше.

Вечерние прогулки полезны, не возьмёт недуг.

**7. Рефлексия.** **Составление памятки по профилактике ОРВИ и гриппа:**

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

- избегать как переохлаждений, так и перегревания;

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;

- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовым платком;

- проведение регулярного проветривания и влажной уборки квартиры;

- проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь);

- употребление витаминов.

**8. «Я заболел, что делать**