г. Рудный

Синельникова Елена

воспитатель 1 категории

**Классный час «Я здоровье берегу, сам себе я помогу.**

**Профилактика гриппа и ОРВИ»**

**Цель:**

Формировать у детей чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Задачи:**

Расширять и углублять знания детей о возможности укреплять и сохранять здоровье, в условиях распространения вирусных заболеваний.

Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни, ответственное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

**Оборудование:**

Видеоматериал «Информурок. Болезни и их причины. Профилактика гриппа и ОРВИ.», плакат с кроссвордом, плакаты витаминов А, В,С,Д, странички устного журнала, карточки с режимными моментами, карточки с пословицами, одноразовые салфетки, ножницы.

**Форма проведения:** устный журнал.

**Ход занятия:**

**I Мотивационно-побудительный этап**

Воспитатель:

-Я рада приветствовать вас на нашем мероприятии. А для начала я предлагаю вам, разгадать кроссворд. Разгадав его, вы узнаете тему занятия.

1.Воздух, вода, солнце закаливают. /организм/

2.Комплекс упражнений, которые проводят в утреннее время. /зарядка/

3.Футбол, хоккей-это. /спорт/

4.Правильное сочетание труда и отдыха. /режим/

5.Двигательная активность на свежем воздухе. /прогулка/

6.Питательное вещество, которое содержится в овощах и фруктах./витамин/

7.Частота сердцебиения. /пульс/

8.Соблюдение чистоты тела, одежды, жилища./гигиена/

Воспитатель:

-Давайте посмотрим, какое слово у нас получилось./здоровье/

/дети читают слово в клетках кроссворда/

-Сегодня мы будем говорить о здоровье. Тема занятия:

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу.

Профилактика гриппа и ОРВИ»

Воспитатель:

-Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье? Какой он здоровый человек?

Воспитатель:

-Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем, здоровье - одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости.  
- Сегодня мы поговорим о том, как сохранить здоровье в условиях распространения гриппа и ОРВИ, о мерах предосторожности и профилактики заболеваний.

А проведем наше занятие в форме устного журнала.

**II Организационно-поисковый этап**

Воспитатель:

-Сейчас на дворе поздняя осень и самое время одеться потеплей. Именно осенью отмечается всплеск простудных и вирусных заболеваний, таких как грипп и ОРВИ.

Количество зарегистрированных заболеваний возрастает с каждым днем и в средствах массовой информации, мы можем услышать слово «эпидемия»-«пандемия».

-Ребята, вы знаете, что такое эпидемия?

Воспитатель:

-Эпидемия- это быстрое распространение инфекции среди людей, вследствие чего в какой-либо местности, городе или населенном пункте, резко вырастает количество заболевших.

Воспитатель:

-Я предлагаю вашему вниманию видеоматериал «Информурок. Болезни и их причины. Профилактика гриппа и ОРВИ.»

Просмотр видео ролика и обсуждение.

Воспитатель:

-Ребята, так что такое грипп?

-Грипп - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

-Ребята, почему грипп, ОРВИ распространяется так быстро и поражает большое количество людей? Ответы детей.

Воспитатель:

-Вы абсолютно правы ребята.

Грипп- передается воздушно-капельным путем, при тесном контакте с больным, человек вдыхает зараженные частички воздуха.

-Подумайте и скажите, а какие еще есть формы передачи вирусной инфекции?

(При контакте с больными людьми, через предметы обихода).

Воспитатель:

-Инфекция легко распространяется через грязные руки. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят с рук больного на руки здорового человека, после чего попадает к нему в рот, глаза.

-Ребята, как выглядит больной человек? Опишите свои ощущения.

Дети описывают, что чувствуют, когда болеют.

Воспитатель:

-Вирусные инфекции протекают с высокой температурой и плохим самочувствием. Организм, особенно детский, не всегда может вовремя дать отпор болезни.Год от года вирусы видоизменяются, и каждый раз иммунитет должен выработать новые защитные свойства.

Воспитатель:

- Чтобы не заболеть гриппом, необходимо соблюдать простые и в тоже время очень важные правила.

**1 страничка устного журнала.**

**Первое правило:**

**-Соблюдай правила личной гигиены.**

Воспитатель:

-Ребята, как вы понимаете пословицу:

«Чистота- залог здоровья».

(Соблюдая правила личной гигиены можно сохранить своё здоровье).

-Что такое личная гигиена?

(Личная гигиена- это правильный уход за своим телом, содержание его в чистоте).

-Почему необходимо мыть руки перед едой?

(На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая пищей в рот, могут вызвать заболевание).

-Как часто нужно умываться?

(Умываться нужно несколько раз день - утром после сна и вечером перед сном)

-Как часто нужно мыть руки?

(Руки нужно мыть после посещения туалета, после прогулки…)

-Ребята, а вы знаете, как правильно мыть руки?

Воспитатель обобщает ответы детей.

Предлагает посмотреть видео Информурок «Моем руки правильно».

Педагог просит повторить последовательность действий при мытье рук.

-Необходимо смочить кисти рук под струей воды;

-Намылить на ладони мыло и хорошо вспенить;

-Как минимум 10 секунд нужно обрабатывать кисти рук мыльной пеной;

-Нужно хорошо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, почистить ногти ( в этот момент руки под струей держать не нужно).

-Смыть мыло с рук под струей воды в течение как минимум 10 секунд;

-Во время мытья рук нужно избегать разбрызгивания воды.

-Руки нужно высушить.

Воспитатель:

-Молодцы, ребята. Очень важно соблюдать правила личной гигиены.

Тщательно мыть руки с мылом перед едой, после прогулки и посещения туалета, а так же после контакта с посторонними людьми. На ваших руках находится большое количество микробов и бактерий. Если вы не будете мыть руки, микробы вместе с пищей попадут в ваш организм и вызовут различные заболевания.

**2 страничка устного журнала.**

**Второе правило.**

**Режим дня.**

**-**Что такое режим дня?

(Режим- распорядок дел, действий).

Воспитатель:

 -Режим дня - это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.

**-**Для чего и кому он нужен? 

Воспитатель:

-Если человек ест, спит, работает и отдыхает в одно и тоже время, его организм привыкает к такому распорядку, работает в полную силу и меньше устает. Человек больше дел успевает сделать.

Воспитатель обращает внимание на расположенные в разброс, карточки с режимными моментами.

-Расположите по порядку режимные моменты:

Зарядка, обед, одевание, ужин, подъем, умывание, сон, свободное время, приготовление уроков, подготовка ко сну, прогулка, завтрак, уборка постели, занятия в школе.

Воспитатель:

-Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимо. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Всё в порядке. Если есть

Воля и старание.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

В час положенный ложимся,

В час положенный встаём,

Нам болезни нипочем!

**3 страничка устного журнала.**

**-Здоровое питание.**

Воспитатель:

-Бывает так, что человек и на улице гуляет и правила личной гигиены соблюдает, а сам все равно болеет.

-Как вы думаете почему?/ответы детей/

(Неправильное питание, в организм попадает мало витаминов).

Воспитатель:

-Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

Витамины – просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды  
Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда – важнейшее условие!

-Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины, очень нужны нашему организму.

-Витамины – выходите!/выходят дети с шапочками на голове/

**Витамин А**

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин А- это витамин роста, помогает укреплять иммунитет и сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, луке.

/Ребенок держит в руках плакат с изображение этих продуктов/

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, грецких орехах.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный, надо пить:

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

**Все хором:**

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

И в жизни эти знания повсюду применять.

Воспитатель:

-Спасибо, вам витамины, за ваш рассказ.

-Дети, а вы запомнили, какие продукты нужно есть, чтобы укреплять свой организм? Ответы детей.

Воспитатель:

-Организм человека постоянно работает: трудятся сердце, легкие, мышцы. Мы выполняем различную физическую и умственную работу, занимаемся спортом, для всей этой деятельности нужна энергия. Энергию нам дает пища.

Именно с пищей в наш организм поступают необходимые питательные вещества. Однако ни один продукт не дает всех питательных веществ и витаминов. Поэтому важным условием правильного питания является разнообразие. Только сбалансированное питание позволяет нашему организму получить нужное количество питательных веществ и витаминов.

**4 страничка устного журнала.**

**-Здоровье нужно укреплять.**

**Спорт в нашей жизни.**

Воспитатель:

-А сейчас мы поговорим о спорте. Человек, который занимается спортом, ловкий, сильный, бодрый. Он редко болеет, все успевает и боится трудностей.

-А вы любите заниматься спортом?

-Какой вид спорта вам нравиться?

Педагог предлагает Блиц - опрос о спорте.

-Люди бегают по полю и пинают мяч ногами. Кто они?/футболисты/

-Залитая спортплощадка для хоккеистов. /каток/

-Противники на ринге бьют друг друга в перчатках./боксеры/

-Спортсмены красиво танцуют на льду./фигуристы/

-Спортсмены, закидывающие мяч в корзину соперника./баскетболисты/

-Люди , бегают по льду, отбивая шайбу клюшкой./хоккесты/

-Спортсмены стараются, как можно быстрее проплыть определенную дистанцию./пловцы/

-Вид спорта, в котором используют ракетку и мяч. /теннис/

**Игра «Собери пословицу»**

Воспитатель:

-Кладовая народной мудрости - пословицы и поговорки, они сопровождают нас всю жизнь из поколения в поколение, и среди них пословицы о здоровье.

- На ваших столах лежат листочки. Вам нужно из слов и словосочетаний собрать пословицу, обсудить, в чем заключается смысл этой пословицы, а потом всем рассказать ваше мнение.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Двигайся больше - проживешь дольше.

Воспитатель:

-На стройного человека приятно смотреть. Стройными людьми восхищаются. Но дело не в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо развиты мышцы. При стройной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

- Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайтесь больше двигаться. Утро начинайте с зарядки, а днем играйте в подвижные игры, занимайтесь физическим трудом и физкультурой.

**Физминутка.**

**5 страничка устного журнала.**

**-Береги своё здоровье.**

**Осторожно грипп.**

Воспитатель:

-Сегодня уже доказано, что основным методом профилактики гриппа является вакцина или как мы называем - прививка, что стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала.

Воспитатель:

-В период распространения заболеваемости, с ноября по март, необходимо обратить внимание на неспецифическую профилактику:

-регулярное проветривание,

-влажная уборка,

-снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде,

-избегать места массового скопления людей.

Воспитатель:

-Есть еще одно очень важное средство профилактики - маска.

Правильное использование медицинской маски поможет уберечь вас от заражения вирусными инфекциями.

**Практическая деятельность**

Воспитатель:

-Ребята, бывают ситуации, когда нам нужно воспользоваться маской, но мы по какой- то причине не взяли ее с собой.

Выход с данной ситуации - сделать маску из того что есть под рукой.

Изготовление масок.

-Изготовим маски из одноразовых салфеток;

-Две салфетки сложим пополам, совмещая углы и стороны.

/Располагаем салфетку там, чтобы она растягивалась в ширину/.

-Сложим еще раз и сделаем надрезы, длиной 3см, с каждого края салфетки.

- Раскроем и загибаем к середине обе стороны салфетки.

Воспитатель:

-Одноразовая маска готова к применению.

**III Рефлексия**

Воспитатель:

-Давайте вспомним, что мы узнали нового сегодня про здоровье и способах его сохранить?

-Самое главное в нашей жизни - это наше здоровье. Здоровый человек сможет получит хорошее образование, устроиться на хорошую работу, быть красивым и счастливым.

Я желаю вам, быть здоровыми и всегда помнить эти простые правила.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо укреплять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Чистить зубы, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни: ведь здоровье

В магазине не купить.