**Конспект занятия**

**по воспитанию культурно - гигиенических навыков в подготовительной гр.№1 «Почемучки».**

**"Человек и его защита"**

**Подготовили воспитатели:**

**Бокунова Т.В.,Карташова Е.А.**

**2015 г.**

**Тема: «Человек и его защита».**  
**Цель:** дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья,дать представление о болезни –туберкулез,выработать на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда.  
  
**Задачи:**  
  
1. Расширять знания детей о культурно – гигиенических навыках, о некоторых причинах возникновения инфекционных заболеваний.  
2. Учить детей на практике применять эти знания, уметь контролировать свои дела и поступки без напоминаний взрослых.  
3. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью, к здоровью окружающих людей.  
  
**Активизация словаря:**  
  
**1. Гигиена - мероприятия обеспечивающие сохранение здоровья.  
2. Вода – прозрачная бесцветная жидкость, образующая ручьи, реки, озера, моря.**

**3.Туберкулез, палочка Коха, иммунная система, инфекция, микобактерии.  
Материал к занятию:**  
. Модель скелета человека с внутренними органами.. Иллюстративный материал о гигиене тела человека.. Стихи, загадки, пословицы и поговорки по теме занятия, картинки «Предметы гигиены».

**Предварительная работа:**  
  
1. Сбор информации о гигиене тела человека.

Отбор иллюстративного материала о гигиене тела человека.

2. Подбор и систематизация стихов, загадок, пословиц и поговорок по теме занятия..  
 Информация о туберкулезе.  
Написание конспекта занятия “Гигиена тела человека”  
  
**ХОД ЗАНЯТИЯ:**  
  
Ребята,обратите внимание на оформление нашей группы и попробуйте догадаться о чем сегодня будет идти разговор. *(Ответы - предположения детей)*  
  
- Вы правы, сегодня мы будем говорить с вами о гигиене. Как вы понимаете слово “гигиена”? (ответы детей) Если объединить все ваши ответы, то получается, что **гигиена – это мероприятия обеспечивающие сохранение здоровья.***(Вывесить определение на доске)*  
  
- Подумайте и скажите, где и когда необходимы мероприятия, обеспечивающие сохранение здоровья? (по мере ответов на доске открывать таблицу)

|  |
| --- |
| ЖИЛИЩА ЧЕЛОВЕКА |
| ДВОРА |
| ГОРОДА |
| ПОДЪЕЗДА |
| УЛИЦЫ |
| КРАЯ |
| Г И Г И Е Н А |
| РОССИИ |
| ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА |
| ЗЕМЛИ |
| ПОЛОСТИ РТА, ЗУБОВ |
| ГЛАЗ |
| ВОЛОС |
| КОЖИ: ТУЛОВИЩА, РУК, НОГ, НОСА И ДР. |

- Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о микробах вызывающих страшные болезни,если человек не соблюдает гигиену.  
**М и к р о б ы :**  они очень маленькие и живые;   
они попадают в организм и размножаются там ,вызывая у нас температуру недомагание, слабость.Они живут в автобуса, магазине, рынке ,туалете, везде где много люде.

# И сегодня я расскажу вам о страшной болезни ,которая называется

Туберкулез (чахотка) – это инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями туберкулеза, которые часто называют палочками Коха. Заболевание развивается только в ответ на размножение в организме человека этих микробов.

**Как можно заразиться туберкулезом?**

Основным источником заражения туберкулезом является человек, который болеет туберкулезом легких. Из дыхательных путей, особенно во время кашля, отделяется мокрота, содержащая микобактерии туберкулеза. Мелкие капли мокроты могут попадать в дыхательные пути здорового человека, находящегося рядом. Мокрота может оседать на поверхности пола или земли, на предметах и вещах. Инфекция может попасть в организм человека вследствие нарушения правил гигиены – например, если не вымыть руки после контакта с поручнями в общественном транспорте или употреблять в пищу немытые овощи и фрукты, плохо обработанное мясо и некипяченое молоко.

**Что же происходит при вдыхании туберкулезных палочек?**

В большинстве случаев, если иммунная система человека находится в норме, вдыхание туберкулезных палочек не приводит к заболеванию в активной стадии. К попавшим в дыхательные пути злым бактериям устремляется целое войско клеток-защитников, которые поглощают и убивают большую часть болезнетворных микроорганизмов. Но некоторые микобактрии могут уцелеть и в течение долгого времени оставаться неактивными. Таким образом, «нападение» болезнетворных организмов на организм остается без последствий. Однако cпустя месяцы и даже годы, при ослаблении иммунитета в результате какой-либо другой болезни, недостаточного питания или стресса, бактерии туберкулеза начинают размножаться, уничтожая своей массой клетку-хозяина и полагая начало *развитию активного туберкулеза.*

В некоторых случаях при первом же попадании инфекции в организм бактерии могут размножаться, вызывая серьезные повреждения легочной ткани. Это случаи активного легочного туберкулеза, который может стать источником дальнейшего распространения инфекции.

В ряде случаев болезнетворные бактерии, попав в легкие с током крови переноситься в другие части тела, попадая в почки, кости и суставы, мозг и т.д. При хороших защитных силах организма микобактерии остаются в неактивном состоянии долгое время, но при ослаблении организма в этих частях тела также может развиться туберкулез.

**Что может снизить защитные силы вашего организма?**

Если в дыхательные пути попадет слишком большое количество туберкулезных палочек- организм может не справиться с таким натиском. Если Вы длительное время общаетесь с больным туберкулезом, ваш организм подвергается постоянным атакам, и может настать момент, когда он больше не сможет эффективно сопротивляться инфекции.

Как защищаться от микробов? (ответы детей).

* Не есть и не пить на улице;
* Есть только мытые овощи и фрукты;
* Есть и пить только из чистой посуды;
* мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулки;
* следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами;  
  Когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком,
* ;  
  Народная мудрость гласит***: “Здоровье потеряешь – все потеряешь”***  
    
  Но задумаемся, почему мы теряем этот драгоценный дар.

**Дидактическое упражнение:** “Выбери те вещи, которые помогают ухаживать за телом (мыло, шампунь, мочалка, полотенце)- Ребята, как вы думаете, чистота зависит только от того, как вы, добросовестно или нет будите, следит за собой.   
- Действительно, здоровье одного человека, животного во многих случаях зависит от отношения многих людей и каждого к чистоте окружающей природы: к чистоте воздуха, воды, почвы. Подумайте, что нужно делать, чтобы мы реже болели.  
Физкультминутка- рус.нар. потешка “Водичка, водичка..”

**Отгадайте загадки:**  
  
Возьмите меня, умывайтесь, купайтесь,  
А что я такое — скорей догадайтесь.  
И знайте: большая была бы беда,  
Когда бы не я да вода —  
На грязной, немытой шее  
У вас жили бы гадкие змеи  
И ядовитыми жалами  
Кололи бы вас, как кинжалами.  
А в каждом невымытом ухе  
Засели бы злые лягухи,  
И если б вы, бедные, плакали,  
Они бы смеялись и квакали.  
Вот, милые дети, какая беда  
Была бы, когда бы не я да вода.  
Берите меня, умывайтесь, купайтесь,  
А что я такое — скорей догадайтесь. **(Мыло)**

Там, где губка не осилит,  
Не домоет, не домылит,  
На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю. **(Мочалка)**Я в кармане караулю реву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слез не забуду и про нос.  (**Носовой платок**)

Я и туча и туман, и ручей и океан. И летаю и бегу, и стеклянной быть могу**. (Вода)**

**Игра** “Разрешается – запрещается”  
  
Ведущий называет различные правила и нарушения правил гигиены по уходу за телом человека, дети если можно, выполняют имитирующие движения, если же запрещается, то не выполняют, например:

|  |  |
| --- | --- |
| **Разрешается** | **Запрещается** |
| Чистить зубы   Мыть волосы  Пользоваться носовым платком  Принимать душ  Мыть руки | Грызть ногти   Лежа читать  Ковырять в носу  Жевать в общественном транспорте |

- А сейчас мы с вами все вместе прочитаем стихотворение “Пугалки” М. Котина. Обратите внимание на последовательность строк стихотворения, в этом вам помогают цифры.  
  
  
***Пугалки М. Котин***  
  
Кто зубы не чистит, не моется с мылом,  
  
Тот вырасти может болезненным, хилым.  
  
Дружат с грязнулями только грязнули,   
  
Которые сами в грязи утонули.  
  
Из них вырастают противные бяки,  
  
За ними гоняются злые собаки.  
  
Грязнули боятся воды и простуд,  
  
А иногда вообще не растут.  
В конце занятия каждый ребенок получает в подарок небольшие сувениры –предметы личной гигиены.