**Почему мы болеем. Признаки болезни**

**ЦЕЛЬ:**Знакомство учащихся с правилами сохранения здоровья на основе их информирования о проявлениях (симптомах) разных болезней, правилах поведения во время болезни, приемах и способах предупреждения и лечения некоторых заболеваний, создать представления о простудных заболеваниях, гриппе.

**Задачи:**

* дать представление о правилах здорового образа жизни, раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека;
* развитие внимания, мышления, устной связной речи на основе упражнений и заданий;
* воспитание потребности вести здоровый образ жизни, ответственного и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

**ОБОРУДОВАНИЕ:**таблицы, практический материал.

**Ход урока**

**1. Вступительное слово учителя.**

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми: с самого утра они сидели и читали ученые книги, решали компьютерные задачи, смотрели передачи для умников по телевизору. Они так увлекались, что забывали сделать зарядку, вовремя поесть, мало бывали на свежем воздухе, не умели играть в мяч, плавать, не любили бегать и ходить по лесу. Правителя огорчало, что сыновья ходят, ссутулившись, часто, подолгу болеют и лекарства, рекомендованные самыми лучшими врачами, им не помогают.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: “Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?”. Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: “Здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях”.

Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей своей страны.

– От кого зависит здоровье человека?

**Основной девиз “уроков здоровья”:**Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

– Какие причины болезней у людей вы знаете? Почему они болеют?

– По каким признакам можно понять, что человек заболел?

*(Высокая температура, озноб, головная боль, насморк, тошнота и др.)*

**Стихотворение С. Михалкова “Грипп”.**

Катя сегодня из школы пришла,
С книжками вместе болезнь “принесла”.
Кашляет, чихает, слезы вытирает.
У нее несчастный вид – очень голова болит,
Нос припух, температура – видно, ей нужна микстура.
И глотать ей тоже больно – очень Катя недовольна.
Надо ей учить уроки – она мается в дремоте,
Надо маме помогать, а она не может встать,
Пора подруге позвонить – трудно громко говорить.
В общем, встали все дела – так хвороба подвела.
Невзирая на протест, ей поставили компресс,
Хоть не хочется лечиться – с процедурами Катя мирится,
Надо ту болезнь прогнать, чтоб здоровой снова стать:
В школу бегать, песни петь – надо многое успеть.

– Чем отличается заболевший человек от здорового?

– Как вы думаете, приятно человеку болеть?

**2. Оздоровительная минутка.**

Раз – подняться, потянуться.
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши три хлопка, головой три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – за парту тихо сесть.

**3. Игра “Кто больше знает?”**

– Какие болезни вы знаете?

– Назовите признаки болезней?

**4.Нарисуй портрет**

Детям предлагается нарисовать портрет больного и здорового человека. Дается шаблон – контур изображения фигуры человека. Дети должны дорисовать «признаки» здорового и больного человека. Затем происходит обсуждение получившихся рисунков. Можно провести командное соревнование.

**5.Марафон загадок**

– Что же нам поможет сохранить и укрепить здоровье? Отгадайте загадки.

Утром я по распорядку
Делаю всегда … (зарядку).

Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой.
Он без туч, без облаков.
Целый день идти готов. (Душ)

У него два колеса
И седло на раме.
Две педали есть внизу,
Крутят их ногами … (велосипед)

Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет … (спорт).
Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно, … (тренировка).

Гладко, душисто,
Моет чисто.
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? (Мыло)

Хожу-брожу не по лесам,
А по чистым волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа)

Помогает нам всегда
Солнце, воздух и … (вода).

**6.Правила здоровья**

*Дети могут заранее выучить наизусть стихотворения.*

Рано вставать, рано в кровать:
Завтра на парте не будешь зевать.

Прогоню остатки сна, одеяло в сторону.
Мне гимнастика нужна – помогает здорово.

С умом струйка водяная на руках дробится,
Никогда не забывай по утрам умыться.

Чистят ножи и кастрюли, и трубы.
Как же не чистить до завтрака зубы?

Вовремя пей, вовремя ешь –
Будешь до старости крепок и свеж.

Коль пришел ты на урок,
На язык повесь замок.
Но далеко не прячь ключи,
Там, где нужно – не молчи.

Чтобы ночью лучше спать,
Видеть сон хороший,
Мы советует гулять
Вечером погожим.

**7. Как помочь больному?**

– Что надо делать, если заболел твой брат (сестра) или ты сам?

*(Сказать об этом взрослым. Если нет взрослых дома, надо помочь больному человеку.)*

При ознобе:

* Укутать;
* Дать теплое питье (чай с малиной, вишней);
* Положить грелку.

При высокой температуре:

* Чаще проветривать комнату;
* Давать часто питье;
* Положить на голову холодный компресс;
* Сделать обтирание *(1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка уксуса).*

**8. Итог.**

– Давайте подведем итог нашему занятию.

– От чего зависит здоровье?
– Как влияют вредные привычки на здоровье?
– Что нужно знать и уметь, чтобы быть всегда здоровым?
– Пожелаем друг другу здоровья.

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда!
Но добиться результата невозможно без труда.
Мы открыли все секреты, как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Потому что никто не позаботиться о твоем здоровье лучше, чем ты сам. Я желаю вам быть всегда здоровыми.