# Разговор рассужюение

#  "Почему мы болеем?"

# ЦЕЛЬ: Знакомство ребя 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.

# Ход занятия:

# Вступительное слово

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.

### 3. Игра “Кто больше знает?”

– Какие болезни вы знаете?

– Назовите признаки болезней?

### 4. 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).*

### 5. Беседа о профилактике болезней.

Мы поговорим о профилактике заболеваний и о том, как лекарственные растения могут заменить таблетки и уколы.

– Ребята, а какие народные средства используют ваши родители, бабушки, для профилактики заболеваний?

– Угадайте, о каких растениях, обладающих лечебными свойствами, говорится в загадках.

Стоит в лесу кудряшка –
Белая рубашка,
В середине золотистая.
Кто она такая чистая? (*ромашка)*

– Вспомните, что вы знаете о цветке ромашка, при каких заболеваниях ее применяют?

Слово “ромашка” переводится как милая. Родина ромашки – Америка. Давным – давно, как сорняк, ромашка вместе с зерном попала в трюм пароходов, затем ехала по железной дороге, на машинах и лошадях по всей России. Ее мелкие семена рассыпались и разносились ветром. Душистым отваром из цветков ромашки лечат кашель, поласкают горло, когда болят десна.

Тонкий стебель у дорожки,
На конце его сережки.
На земле лежат листки –
Маленькие лопушки.
Нам он, как хороший друг,
Лечит ранки ног и рук. (*Подорожник)*

уществует легенда о том, как были открыты целебные свойства подорожника. Лежали на дороге две змеи, грелись на солнышке. Вдруг из-за поворота выехала телега. Одна змея успела уползти, а другая нет. Люди остановились и увидели, как та змея, которая уползла, принесла во рту раненой подруге листик подорожника. И через некоторое время они вместе скрылись из глаз.

Чтобы вылечить ранку или ссадину, необходимо промыть водой не менее семи листиков подорожника, протереть их насухо и все сразу приложить к ране. Повязку следует оставить на 2-3 дня.

Жжется, а не огонь;
Злая, а людей лечит. (К*рапива)*

Люди говорят, что одна крапива заменяет семерых врачей. Ей посвящена целая поэма: “Сон посылает больным, прекращает противную рвоту. Семена крапивные смешанные с медом надежно лечат колики”.

Где-то в чаще дремучей,
За оградой колючей,
У заветного местечка
Есть волшебная аптечка:
Там красные таблетки
Развешаны на ветке.
Меня зовут царем кустов
За цвет мой и за запах
Моих лепестков.
Хоть куст мой зеленый
Вас ранить готов,
Я помогу всем больным
И тем, кто здоров. (*шиповник*)

Чем славятся плоды шиповника?

(*В шиповнике очень много витаминов.)*

Настой шиповника пьют для профилактики простудных заболеваний. Он очень вкусный и полезный. В нем содержится витамин С.

Листик с глянцем,
Ягодки с румянцем,
А сами кусточки
Не выше кочки. (Б*русника)*

– Какую помощь оказывает людям брусника?

(*Отвар листьев брусники снимает жар и головные боли, улучшает аппетит.)*

Белый щит на тысяче листьев,

Расту на бугре, помогу в беде. (*Тысячелистник)*

Настой тысячелистника заживляет раны, улучшает аппетит.

### 6. Итог.

– Почему человек болеет?

– Каковы признаки болезней человека?

– Какие растения помогают человеку сохранить здоровье?