**Конспект**

**познавательного занятия для старшей группы**

**Тема: "Осторожно, грипп!"**

***Цель:*** учить заботиться о своем здоровье; познакомить детей с ха­рактерными признаками болезни и профилактикой; учить де­тей самостоятельно рассказывать о различных способах защи­ты от вируса.

***Ход занятия***

* Ребята, вы заметили, что с наступлением холодов люди чаще боле­ют? Бывает, что заболевает целая группа детей в детском саду или целый класс в школе. Начинается эпидемия гриппа, и люди заражаются друг от друга.
* А вы сейчас болеете? *(Нет.)*
* А если заболеете, то как догадаетесь об этом? По каким признакам? *(Усталость, кашель, чихание, насморк, головная боль, плохое настроение, ломота в руках, ногах и т.д.)*
* Ребята, а как вы думаете, где можно заразиться гриппом? *(В детс­ком саду, в школе, дома, в транспорте, в поликлинике, в магазине, на улице, в аптеке, на почте...)*

-Как много мест, где можно заразиться микробами! Микробы прони­кают в человеческий организм. Они такие маленькие, что их нельзя даже через увеличительное стекло. Лишь после того, как изобрели микроскоп, врачи увидели тех невидимых отравителей, которые поселяются в организ­ме человека. Несмотря на крошечные размеры, микробы - существа могу­щественные. Стоит им только пробраться в организм человека, они начина­ют там разбойничать и размножаться. Человеку становится плохо, он забо­левает - чихает, кашляет, у него поднимается температура. Таким образом организм человека объявляет микробам войну.

* Ребята, давайте представим и нарисуем, как выглядят микробы. Если бы вы взглянули в микроскоп на капельку крови больного человека, то заме­тили бы, что в ней кишат какие-то крохотные извивающиеся палочки, еле видимые запятые, спиральки. Это и есть возбудители болезни - микробы или бактерии. (Дети рисуют микробов.)
* Иногда микробы забираются в самые дальние закоулки человечес­кого тела. Как же с ними справиться? Как победить болезнь? *(Делать уколы, пить чай с малиной, измерять температуру, принимать лекарства, ста­вить банки, лежать в постели, ставить горчичники, полоскать горло на­стойками трав, закапывать лекарство в нос, есть фрукты, овощи, вита­мины.)*
* Вы действительно знаете, как бороться с микробами. А если не ле­читься, грипп может дать серьезные осложнения - бронхит или воспаление легких.
* Чтобы не заболеть, не заразиться от больных людей, надо соблюдать определенные правила.
* Как же защитить себя от микробов, чтобы остаться всегда здоро­вым?

Мыть руки с мылом.

Есть только мытые овощи и фрукты.

Весной, осенью и зимой принимать витамины.

Закаляться.

Проветривать помещение.

Гулять на свежем воздухе.

Не кутаться в теплые одежды, не надевать лишнего.

В Японии живут обезьяны, которые любят купаться в маленьких гор­ных речках. Они залезают в воду даже зимой. И, представьте себе, даже не чихают.

Заниматься физкультурой.

Пользоваться только своим личным полотенцем.

Одевать марлевую повязку, если рядом находится больной, а

лучше вообще не общаться с больным человеком.

Но что делать, если гриппом заболел кто-нибудь в семье? Следует по­заботиться о близком человеке, но и не забывать о себе. Для этого мы сдела­ем массаж волшебных точек (комплекс самомассажа) и сошьем себе профи-

лактические повязки. (Дети шьют повязки, примеряют их и радуются ре­зультатам.)

* Теперь вы никогда не заболеете, и у вас будет всегда прекрасное настроение.