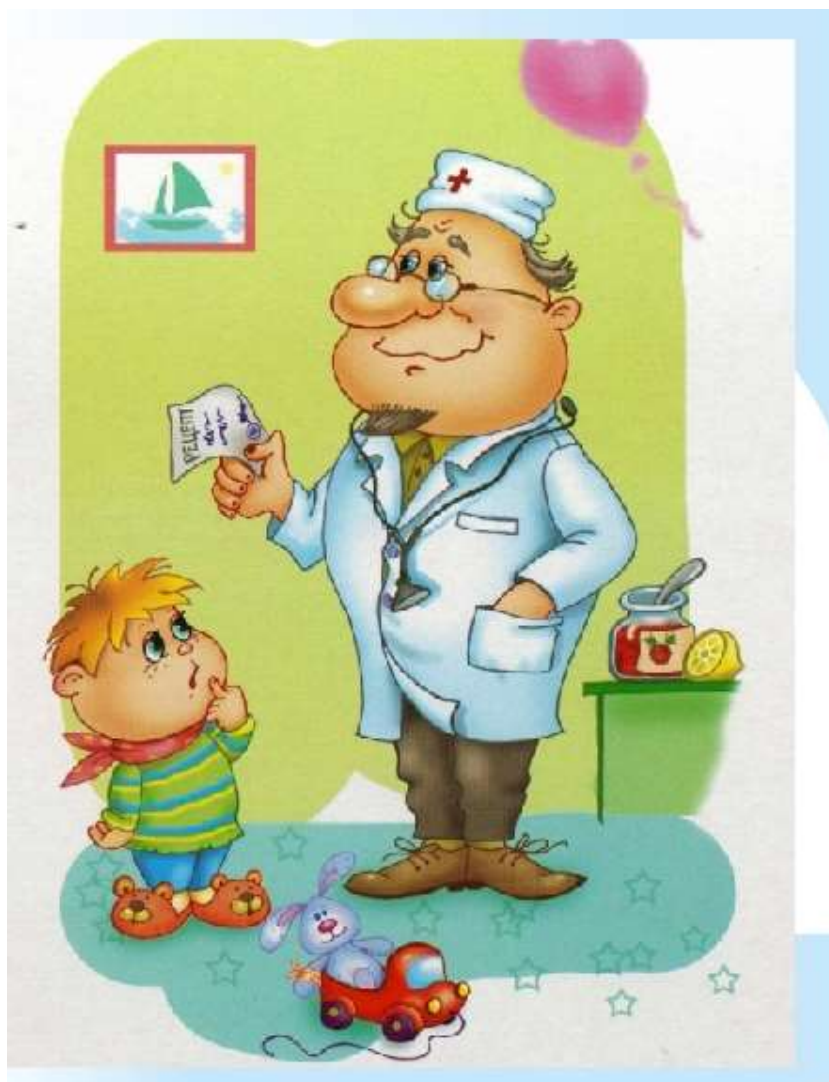


**Детское объединение
« Неболейка »
1 года обучения**

Почему мы болеем?



**педагог дополнительного образования
Перегудова Анжелика Евгеньевна**

Почему мы боеем?

Человеку с самого рождения угрожают серьёзные опасности. Например: болезни. Они вызываются микробами и вирусами – возбудителями болезней, а их, как мы знаем, очень много. Вы спросите: “Как человек со всем справляется?” А я отвечу...

Организм побеждает болезни

Ключевые слова:

- Причины болезней;
- Симптомы болезней;
- Лечение болезней;
- Профилактика болезней.



Причины Болезни.

- Травмы.
- Простуда.
- Бактерии и микробы.
- Нарушение правил личной гигиены.
-
- Вредные привычки.
- Неправильное питание.



Как передаются микробы?

- Через воздух;
- Через пищу;
- Через прикосновение.

Микробов великое множество, все они разные. Попав в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды.

Симптомы болезней.

Симптомы – внешние признаки проявления болезни.

1. Температура.
2. Пульс.
3. Дыхание.
4. Высыпания на коже.



Лекарства или самолечение.

Когда человек болеет, ему надо пить больше жидкости.
Например: горячий чай с медом или с малиновым вареньем. Пить только те лекарства, которые прописал врач, а иначе самолечение может плохо закончиться.



Соотношение спорта и заболеваемости

- Не интересуются спортом и болеют 3/4
- Занимаются спортом и не болели 1/4



Профилактика болезней.

Предупредительные мероприятия:

1. Соблюдение режима дня.
2. Правильное питание.
3. Употребление витаминов.
4. Закаливание.
5. Занятия спортом.
6. Делать прививки.

А знаете ли вы?

- Шоколад – лекарство.

Ранее считавшийся вредным, на самом деле он является суперпродуктом, поскольку содержит большое количество антиоксидантов и других полезных веществ.



- Яблоко в день, и обходишься без доктора.

Яблоки помогают при лечении астмы, диабета, сердечно – сосудистых заболеваний, в борьбе с лишним весом, уменьшают риск некоторых раковых образований.



Сказкотерапия

«Роза» (сказка из «Тайн пирамиды здоровья» А.К. Лаптева)



Свати почувствовал легкое дуновение свежего ветра, который принес с собой приятный аромат. Свати принюхался и пошел на этот необыкновенный запах. Пройдя немного, он увидел нечто яркое и прекрасное. Это была Роза. Она сияла белоснежным светом в лучах Солнца, и от нее исходил приятный аромат. Свати залюбовался такой красотой и решил поговорить с Розой:

- Здравствуй, Роза, какое приятное утро!

Роза ответила ему легким движением лепестков. Свати продолжил:

- Роза, ты очень красивая и, конечно, счастливая. Тобой все любят и тебе радуются. Скажи, Роза, как, по-твоему, почему люди, тоже красивые, имеют много болезней и не всегда веселые?

Роза сразу ответила:

- Ко мне приходит много людей, и все они разные. Люди, которые замечают мою красоту, радуются и забывают о болезни. Есть люди, которые красоту не видят, так как у них в душе красивого мало. Такие люди кричат, ругаются и, конечно, красивого не замечают. Я думаю, что в тех местах, где красиво, там болезней не может быть. Так и в человеке. Если человек хороший, и дела его хорошие, то и болеть он не будет. Вот моему Садовнику более ста лет. Он очень добрый и ухаживает за мной каждый день. Поэтому сам он здоровый, и я красивая. Если бы все люди были такими садовниками друг для друга, то они стали бы такими красивыми, как мы, Розы, и такими здоровыми, как мой Садовник.

Свати послушал удивительную Розу и представил, как было бы хорошо, если бы все ребята любили и помогали друг другу. Тогда все стали бы счастливыми и радостными. А Свати уже хорошо понял, что Радость - это особая Мудрость, и болезни ее боятся.

- Спасибо, Роза, за твою красоту и слова. Надо все это рассказать ребятам, - сказал Свати и пошел вперед.

Анализ стихотворения Ф. Лаптива «Свати».

Сказкотерапия «Роза» (сказка из «Тайн пирамиды здоровья» А.К. Лаптева) рассказывает нам о хороших людях и добрых делах.

Игры - соревнования «Кто больше?»

Мой день

Цель: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Ход игры: Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Педагог начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Педагог выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

Что такое хорошо, что такое плохо

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

Материал: поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.

Ход игры: 1-ый вариант детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо»

2-ой вариант. Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.



Признаки здоровья.

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и в жизни.

- Вставай всегда в одно и то же время!
- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!
- Совершай длительные прогулки!
- Одевайся по погоде!
- Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!



Тест «Твое здоровье»

Соедини правильные высказывания:

Чистить зубы два раза в день надо...

вечером

Перед едой нужно обязательно...

справа

конфеты

Свет при письме должен падать...

фрукты

разговаривать

Во время еды нельзя...

утром

утром и вечером

Нельзя есть невытые ...

вымыть руки

двигаться

Зарядку нужно делать...

слева

днём и ночью

отдохнуть