**Внеклассное занятие.**

 **Тема**: **«Поговорим о здоровье. Как защититься от простуды и гриппа».**

 **Цель**: создание благоприятных условий для формирования у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью, формирование умений и навыков по здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Воспитательная: формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

2. Коррекционная: корригировать и развивать психические познавательные процессы: произвольное внимание, его свойства (избирательность, переключаемость); абстрактно-логического мышление (анализ, обобщение).

  **Оборудование**: мультимедийный проектор, презентация, памятки, надувные шары.

 **Ход занятия.**

 **Вводная часть.**

 **Организационный момент.**

 **Вводная беседа.**

- Здравствуйте, ребята!

 Я говорю «Здравствуйте», а это значит, что я желаю вам здоровья.

И это не случайно. Ведь ещё очень давно говорили: «Здоровья не купишь». Здоровье – это главная ценность для человека. (Слайд 1)

- Что значит быть здоровым? (*Ответы детей*)

-Правильно. Быть бодрым, веселым, не болеть.

-Отчего зависит здоровье человека? (*Ответы детей*)

-Правильно. Образ жизни, состояние окружающей среды – природы, питания.

 **Основная часть.**

 -Весна – это время простудных и вирусных заболеваний.

Поэтому сегодня мы будем говорить с вами о простуде и гриппе. О том, какие бывают признаки этих болезней, что вызывает болезнь. Как правильно вести себя, чтобы не заболеть. И что надо делать, если заболел.

 *Грипп* (Слайд 2)

-Что такое грипп? Грипп -острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемых вирусом гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечнососудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

-Скажите, что такое «вирус»? (*Ответы детей*) (Слайд 3)

-Правильно. Болезнетворный микроб.

Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витает в воздухе» – передается воздушно-капельным путем при кашле и чихании, а также через предметы, которыми пользовался больной человек. (Слайд 4)

 *Простуда* (Слайд 5)

-Что такое простуда? Это заболевание, виновником которого являются болезнетворные бактерии, до поры до времени спокойно обитающие в носу, глотке каждого из нас. Возникает простуда после переохлаждения. Простыть можно, предварительно вспотев, выскочить на сквозняк. Тогда бактерии начинают размножаться и вызывают болезнь.

У нас в группе многие болели гриппом и простудой. Расскажите, пожалуйста, что вы чувствовали, когда болели? (*Ответы детей*)

*Симптомы гриппа и простуды* (Слайд 6)

*Обучающиеся читают на слайде*:

-Высокая температура;

-Озноб и слабость;

-Боль и ломота во всем теле;

-Кашель;

-Головная боль;

-Насморк или заложенность носа.

 *-Что делать, чтобы не заболеть?*

 -Каждый должен готовить свой организм к «встрече» с вирусом гриппа и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания.

Давайте познакомимся с правилами, которые помогут не заболеть.

 *Проведение игры «Волшебные шары»* (Слайд 7-8)

- Ребята, посмотрите, у нас воздушные шары. Представьте себе, что это вирусы гриппа и простуды. Капельки-вирусы тоже похожи на шарики, но они такие маленькие, что их можно увидеть только под микроскопом. Они летают по воздуху там, где есть больные люди и могут попасть к здоровым людям в нос и в рот. Нам необходимо победить эти бактерии, а исчезнут они в том случае, если вы скажете, что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом.

(*Дети отвечают.* *Ответы показаны на слайдах. После каждого ответа ребенка воспитатель протыкает по одному шарику-бактерии гриппа*.)

 1.*Тщательно мой руки перед едой*. Почему надо мыть руки?

*Ответ детей* - На руках находится большое количество микробов и бактерий. Если не мыть руки, микробы вместе с пищей попадут в организм и вызовут различные заболевания.

 2*.Закаляйся*. А знаете ли вы, что такое закаливание?

*Ответ детей* - Закаливание – это специальная тренировка, которая помогает быть здоровым. Для того чтобы не бояться холода, нужно чаще бывать на свежем воздухе.

 3.*Делай зарядку каждое утро*. Она поможет защитить организм от болезней.

 4.*Ешь много овощей и фруктов*. Они также помогают защититься от болезней, укрепляют организм, потому что содержать витамины и полезные вещества.

 5.*Проветривай свою комнату*. На вещах и предметах в комнате оседает пыль, различные микробы и бактерии. Для того чтобы все это не попадало в организм, очень важно проветривать помещение, где спишь, играешь, учишь уроки.

 6.*Береги свое здоровье. Если рядом с тобой кто-то болеет, надень специальную маску, она тебя защитит от заболевания*.

 7.*Не переохлаждайся, одевайся по погоде.*

8*.Во время гриппа не посещай места с большим скоплением людей.*

 9*.Не бойся делать прививки от гриппа.*

 **Проведение музыкально-танцевальной физминутки.** (Слайд 9-10)

*Что делать, если ты уже заболел*? (Слайд 11)

- Скажите, что надо делать, если ты уже заболел? (*Ответы детей*)

1. Сообщить родителям.

2. Лечь в постель.

3. Измерить температуру

4. Вызвать врача.

5. До прихода врача стараться не принимать лекарства.

6. Пить сладкий горячий чай, можно с медом, малиной, смородиной, липовым цветом.

 Современная медицина создала множество противовирусных препаратов, но не стоит забывать и о методах народной медицины, проверенных на протяжении многих веков.

Пожалуй, главным природным «препаратом» для профилактики гриппа и простуды можно считать чеснок, который употребляется не только вовнутрь, но и наружно. Используйте его в пищу при каждом удобном случае, а тарелочку с очищенным чесноком поставьте в своей комнате. Также употребляйте в пищу фрукты и ягоды, которые в большом количестве содержат витамины. Это шиповник, чёрная смородина, брусника, клюква, лимоны, апельсины.

 *Игра «Чудесный мешочек».* Слайд 12-17)

 -Ребята, а сейчас я предлагаю вам поиграть в интересную игру, которая называется «Чудесный мешочек». Посмотрите на экран. *(Дети читают загадки и* *отгадывают их)*.

-Молодцы, ребята, вы отлично справились с заданием.

  *Проведение теста:* **«**Что ты знаешь о простуде и гриппе» (Слайд 18-23)

*Обучающиеся читают вопрос на слайде и выбирают правильный ответ.*

1) Как передается вирус гриппа? (Слайд 19)

а) через воду; *б) воздушно-капельным путем.*

2) Чтобы не заболеть гриппом необходимо: (Слайд 20)

*а) сделать прививку; в) есть овощи и фрукты;*

б) пить воду; *г) принимать витамины.*

3) Для того чтобы больной гриппом не заразил окружающих, ему необходимо: (Слайд 21)

*а) носить марлевую повязку;* в) пить витамины;

*б) иметь отдельную посуду*.

4) Во время болезни врачи рекомендуют пить чай: (Слайд 22)

*а) с лимоном;* в) с сахаром;

*б) с малиной;*г*) с черной смородиной.*

5) При первых признаках заболевания необходимо: (Слайд 23)

*а) вызвать врача;* *б) лечь в постель;* в) идти в школу.

 **Заключительная часть.**

 **Подведение итогов.**

 **Рефлексия.**

 -Ребята, что полезного вы узнали на занятии? (*Ответы детей*).

 -Как выдумаете, пригодятся ли вам в жизни полученные знания? (*Ответы* *детей*)
 -Ребята, у вас на столах лежат смайлики если вам понравилось занятие поднимите солнышко. Если не понравилось, поднимите тучку. (Слайд 24)

 **-**Ребята, сегодняшнее занятие я считаю очень важным и актуальным, потому что во всем мире появилось есть ещё одно очень опасное вирусное заболевание, которое вызывается коронавирусом. Надеюсь, что вы будете соблюдать меры профилактики и не заболеете. Вы уже взрослые, и можете помочь родителям позаботиться о благополучии и здоровье вашей семьи! Попробуйте вместе не пустить в двери незваных гостей с фамилией ГРИПП, ПРОСТУДА и КОРОНАВИРУС! Желаю вам и вашим родителям крепкого здоровья!

*Раздать памятки о профилактике гриппа.*

**Утрём нос гриппу**

**Профилактика гриппа.**

1. Прививайтесь! Защитите себя от грип­па.

2. Запомните! В местах массовых скоплений людей, пользуйтесь масками.

 Предпочтите ходьбу пешком: поездкам в общественном транспорте.

3. Позаботьтесь об окружающих! Чихайте в носовой платок.

4. Чистые руки - залог здоровья! Мойте руки правильно - с мылом.

5. Регулярно проветривайте помещения! Дышите свежим воз­духом!

6. Делайте зарядку каждое утро.

7. Ешьте много овощей и фруктов.