***НОД "Как возникают болезни"***

**Программное содержание:** Учить детей любить себя, свое тело, свой организм. Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформулировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции.

**Оборудование:** Кукла Солнышко, камешки желтого цвета, микроскоп или рисунок микроскопа, иллюстрации, изображающие бактерии, зеркала.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Ребята, вы хотите опять увидеть Солнышко? Давайте его позовем. Возьмите камешки, зажмите их в ладошке и закройте глаза.

**Солнышко:** А вот и я! Здравствуйте ребята!  
Прошлый раз мы с вами говорили о гигиене кожи. Ответьте мне, пожалуйста "Зачем надо умываться?" Молодцы!  
А теперь посмотрите в зеркала и посмотрите в них. Там вы увидите себя - самое дорогое на свете для мам, пап, бабушек, дедушек, и т.д.

Вы все здоровы. А для того, чтобы вы оставались здоровыми, вы должны знать, как возникают болезни и как от них уберечься. Слушайте меня внимательно.

Люди издавна знали о существовании различных недугов. Иногда люди заболевали, заражаясь, друг от друга, а иногда просто потому, что ели немытые фрукты и овощи.

Порой болезнь поражала жителей целого города или страны. Но никто не мог сказать, в чем ее причина, как инфекция переходит от человека к человеку и как от нее защититься. Так происходило до тех пор, пока ученые не изобрели микроскоп. (*Показать микроскоп или картинку*). Заглянув в него, врачи, наконец, увидели мельчайшие организмы, которые вызывают у совершенно здоровых людей ту или иную болезнь. Их назвали микробами, бактериями и вирусами. (*Показать иллюстрации*).

Попав в организм человека с пищей или с воздухом, эти невидимые враги мгновенно размножаются и отправляют его в кровь, вызывая то или иное заболевание. Большинство болезней - инфекционные, т.е. ими можно заразиться от больного человека и даже от животного. Часто переносчиками различных болезней становятся мухи. Есть микробы, которые живут и размножаются в воде. Некоторые инфекции, например, грипп, передаются по воздуху. Порой инфекцию, опасную для человека, в дом заносят с улицы домашние животные - собаки и кошки.

Как же уберечься от инфекции?

1. Не пить сырую воду.
2. Не есть немытые фрукты и овощи.
3. Почаще мыть руки с мылом.

От многих инфекционных болезней лучше всего защищают прививки.

Если ты все-таки заболел, то надо выполнять следующие правила:

* Ляг в постель, укутайся одеялом;
* Пей теплый чай с малиной, отвары лекарственных трав, морсы;
* Если у тебя жар, положи на голову холодный компресс;
* Полощи горло;
* При очень высокой температуре, нужно обтирать тело смесью воды, спирта и уксуса;
* Чаще проветривай комнату;
* Не принимай никакие лекарства самостоятельно;
* Лекарства прописывает только врач.

Если вы будете следовать этим правилам, то быстро оправитесь. Ну, а теперь мне пора к другим ребятам, я должен и им рассказать, откуда берутся болезни, и как от них уберечься.  
До свидания!

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Физкультминутка. Руки на пояс поставьте сначала. Влево и вправо качайте плечами. Вы дотянулись мизинцем до пятки? Если сумели - все в полном порядке.** |