**Отдел образования, спорта и туризма Слонимского райисполкома**

**Государственное учреждение образования «Средняя школа № 5 г. Слонима»**

**Районный заочный конкурс методических разработок «Моё лучшее учебное занятие»**

**Как уберечься от гриппа?**

(«Группа продлённого дня»: методическая разработка мероприятия для группы продлённого дня)

Черник Марина Викторовна,

воспитатель группы продленного дня I категории

2017

**Форма мероприятия**: телепередача «Жить здорово!»

**Цели**:

* способствовать формированию у детей представления о здоровье, как одной из ценностей жизни, о симптомах гриппа и его профилактике;
* формировать основные гигиенические навыки и способы борьбы с гриппом;
* воспитывать интерес к здоровому образу жизни, потребность быть здоровым, создать радостное настроение;
* развивать смекалку, внимание, память и речь учащихся.

Оборудование: презентация, музыка из телепередачи, видеоролик с зарядкой, плакат, халаты, лупа, таблетки, градусник из бумаги, фрукты (лимон, апельсин, грейпфрут), лекарства, чаи, листы белой бумаги.

**Ход мероприятия**

*Звучит заставка из телепередачи «Жить здорово!»(*[*видео 1*](видео%201.wmv)*).*

**Ведущий:**

- Добрый день, ребята и уважаемые гости в студии! *(Слайд 1)*

Мы предлагаем вам принять участие в необычной телепередаче «Жить здо́рово или жить здоро́во!» *(Слайды 2, 3).* В русском языке эти слова пишутся абсолютно одинаково и являются близкими родственниками слову здоровье. Что такое здоровье? (*Ответы детей*)

Здоровье – это, когда тебе хорошо,

Здоровье – это, когда ничего не болит,

Здоровье – это, это красота,

Здоровье – это, сила,

Здоровье – это, слово «Здорово».

В нашей передаче речь пойдёт о том, как сохранить здоровье и уберечь себя от гриппа. Об этом мы будем говорить в рубриках: про жизнь, про медицину, про еду, про дом. *(Слайд 4,5)*

***1. Рубрика «Про жизнь»*** *(Слайд 6)*

**Ведущий:**

- Давайте начнём с разговора **про жизнь.** А в жизни ведь как: проснулись утром, потянулись и на зарядку становись*.*

**Выполнение учащимися зарядки под музыку***([Видео 2](видео%202.mp4))*

- Вот как здорово, зарядка и физкультура помогают нам быть здоровыми, поднимают настроение, делают нас сильнее и крепче. Но для того, чтобы быть здоровым, этого маловато.

- А что ещё нужно делать, чтобы быть здоровым? (*Ответы детей)*

- А сейчас я предоставлю слово моему помощнику, доктору Чистюлькиной.

**Доктор Чистюлькина**:

- Здравствуйте. Чтоб было понятно, проведём эксперимент. Мне нужны три участника.

- Вы мыли сегодня руки? Когда? Сколько раз? Посмотрим при помощи лупы, чисты ли ваши руки? Ой, ой, ой, сколько микробов!!! *(Слайд 7).*

- Ребята, там, где много микробов, грязно, есть большой риск заболеть гриппом. Да-да, чаще всего инфекция «цепляется» именно c грязью. Больше всего ею болеют люди, которые не любят мыть руки.

Давайте покажем, как нужно мыть руки*.(Слайд 8)*

*Дети читают стихи, а два человека демонстрируют правильное мытьё рук (Приложение 1).*

**Ведущий:**

- Ребята, вы прекрасно знаете, что чистыми должны быть не только руки. Попробуйте разгадать загадки о предметах личной гигиены. *(Слайд 9- 11) (Приложение 2).*

**Доктор Чистюлькина:**

**-** Чтобы не заболеть, промывайте каждый вечер нос специальными растворами «Аква Марис», «Физиомер», которые можно купить в аптеке. А ещё для этого можно использовать обычную минералку «Ессентуки». Для достижения большего эффекта капните в минеральную воду пару капель йода на стакан. Если же общались с больным, то сразу же после промойте нос раствором хозяйственного мыла. *(Слайд 12).*

**Ведущий:**

- Когда вечером приходите из школы или других общественных мест, в первую очередь, тщательно вымойте руки с мылом. Затем высморкайтесь и намыленными пальцами изнутри протрите ноздри. Вирус гриппа мыла боится. Академик Бургасов всю свою жизнь пользовался этим методом профилактики гриппа и никогда не болел не только гриппом, но и даже простым ОРЗ.

Предлагаю прочитать пословицы*. (Слайд 13)*

* Чисто жить – здоровым быть.
* Чистота – лучшая красота.

- Как видите, ребята, народ не случайно определил значимость чистоты для здоровья человека.

***2. Рубрика «Про медицину»****(Слайд 14)*

**Ведущий:**

- Ой, кажется, у нас есть проблема. Что-то случилось.

*(Дети читают стихи)*

У меня печальный вид -  
Голова моя болит,  
Я чихаю, я охрип.  
Что такое? Это - грипп.  
Не румяный гриб в лесу,  
А поганый грипп в носу!

Поднялась температура,  
Я лежу и не ропщу -  
Пью соленую микстуру,  
Кислой горло полощу.

Ставят мне на грудь горчичник,  
Говорят: "Терпи, отличник!"  
После банок на боках  
Кожа в синих пятаках.

Сколько мне еще лежать?

День лежу, второй лежу,  
Третий - в школу не хожу.  
И друзей не подпускают,-  
Говорят, что заражу!..

Эх, подняться бы сейчас  
И войти в первый класс:  
«Марина Викторовна, ответьте,  
Что тут нового у вас?»[11]

**Ведущий:**

- Мне кажется, надо поговорить **про медицину**. Я приглашаю школьную медсестру, которая расскажет о профилактике простудных заболеваний.

*(Выступление медсестры с демонстрацией индивидуальных повязок и правил пользования ими).*

**Физкультминутка**

**Ведущий:**

- Я буду называть правила, которые должен выполнять больной. Если правило верное, хлопайте руками. Если правило неверное, топайте ногами.

1. Если заболел гриппом, пригласи как можно больше друзей и здорово повеселись (прыгают).
2. Если заболел гриппом, срочно иди в поликли­нику, а по пути зарази как можно больше людей (прыгают).
3. Если заболел гриппом, надо вызвать врача на дом (хлопают).
4. Надо лечь в постель (хлопают).
5. Если заболел, ешь мороженое (прыгают).
6. Принимай лекарства, которые сам нашел в аптечке (прыгают).
7. Принимай лекарства, назначенные врачом (хлопают).
8. Пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести из организма ядо­витые вещества и снизить температуру (хлопают).
9. Когда кашляешь и чихаешь, открывай рот шире, чтобы летели брызги во все стороны (прыгают).

10. Если заболел гриппом, отправляйся в гости к другу - ты так давно у него не был (прыгают).

**Ведущий:**

- К нам на программу пришёл ещё один специалист, который хочет поделиться с вами своими секретами здоровья.

**Ученица в роли массажиста:**

**-** Ребята, уберечься от гриппа и других простудных заболеваний поможет точечный массаж. Повторяйте за мной.

**Массаж**

Крылья носа разотри. Раз, два, три*. ( массируйте указательными пальцами крылья носа, совершая вращательные движения по часовой стрелке и против часовой стрелки).*

И под носом себе утри. Раз, два, три. (*массируйте указательными пальцами под носом)*

Брови нужно расчесать. Раз, два, три, четыре, пять. (*массируйте указательными пальцами точки в начале роста бровей)*

Вытри пот себе со лба. Раз, два. ( *кончиками указательного и среднего пальцев пройдитесь от переносицы к месту, где начинается рост волос.*)

Серьги на уши повесь, если есть. ( *массируйте указательными пальцами точки возле мочки ушей)*

Сзади пуговку найди – застегни. (*массируйте указательным пальцем точку на шее*)

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку. (*массируйте указательным пальцем точку в центре ярёмной впадины грудины*)

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики. (*массируйте большим и указательным пальцами правой руки точку, которая находится между этими пальцами на левой руке* )

Вот так славно потрудились и красиво нарядились*.( поменяйте положение рук и сделайте тоже самое )*[9]

***3. Рубрика «О еде»****(Слайд 15)*

**Ведущий:**

- Ну, а сейчас, я думаю, пришло время поговорить **о еде,** потому что правильное питание – это одна из самых важных составляющих здоровья.

Поиграем в игру **«Полезно-вредно».**

Я буду называть продукты, а вы поднимайте зелёный кружок, если они полезны, и красный, если вредны.

*(Морковь, лук, леденцы, клюква, чипсы, лимон, мёд, кока-кола, чеснок, колбаса копчёная, шиповник, шоколад, рыба.)*

**Ведущий:**

-Какой продукт является главным лекарством от гриппа? (Чеснок) Почему?*(Слайд16).*

- Почему нужно есть лимоны, смородину, клюкву, шиповник?

**Конкурс «Витаминный»**

**Ведущий:**

- На пьедестале значимости витаминов расположите фрукты: лимон, апельсин, грейпфрут - по наибольшему содержанию витамина «С» (1, 2, 3).

**Конкурс «Дегустатор»**

**Ведущий:**

- В период болезни полезно принимать разные отвары, так как, больным гриппом нужно больше пить. Мы приготовили некоторые из них. Давайте попробуем определить, в какой чашке какой напиток*?(Лимонный, мятный, клюквенный, липовый, малиновый, ромашковый)* *(Слайд 17)*

***4. Рубрика «Про дом»****(Слайд 18)*

**Ведущий:**

- Еда – это строительный материал нашего здоровья. Какие кирпичики- такой и дом. Недаром говорят: «Мой дом – моя крепость». Что делать, чтобы микробы и вирусы не поселились в доме? *(Ответы детей) (Слайд19)*

**Конкурс с вениками**

**Ведущий:**

- С помощью веников нужно собрать комки бумаги на савок. Побеждает тот, кто быстрее и аккуратней выполнит задание.

**Конкурс на лучшего чистюлю**

*На стенде вывешены иллюстрации с изображением губки, тряпки, чемодана, холодильника, пылесоса, шкафа, швабры, веника.*

**Ведущий:**

-Выберите среди иллюстраций те предметы, которые помогают содержать дом в чистоте. Какой из них самый эффективный? *(Слайд 20)*

**Ведущий:**

-Молодцы ребята постарались,

Много сделали, узнали.

Вы все свои знания берите

И мальчику Саше помогите.

*(Приложение 3*)

***Рефлексия***

**Ведущий:**

- Оградите мальчика от вирусов при помощи волшебных таблеток. Чтобы приклеить таблетку, вы должны дать совет, как избежать встречи с вирусом, что нужно делать, чтобы не заболеть.*(Дети прикрепляют магниты вокруг изображения мальчика)*

**Тест-диагностика «Могу ли я заболеть гриппом»** *(Слайд 21)*

**Ведущий:**

- Давайте попробуем определить, можете ли вы заболеть гриппом, проведя тест-диагностику.

*(На белых листах (формата ½ А 4) ребята отвечают на вопросы. Если ответ положительный –ставят плюс.)*

-Питаешься ли ты разнообразно, включая в пищу овощи, фрукты?

-Кушаешь ли ты лук, чеснок, мёд?

-Делаешь ли ты зарядку?

-Гуляешь на свежем воздухе каждый день?

-Проветриваешь ли ты свою комнату, квартиру, класс?

-Моешь ли ты лицо, руки с мылом?

-Ты весёлый, жизнерадостный человек?

*Обработка результатов* - если на рисунке менее 6 плюсов, то велика вероятность, того, что ты можешь заболеть. У вас ещё есть время пересмотреть свой режим дня, привычки и предостеречь себя от болезни.

**Ведущий:**

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 незваного гостя с иностранной фамилией ГРИПП! А я вам желаю крепкого здоровья, весёлого настроения, веры в себя и свои силы. Живите здорово! Спасибо за участие! *(Слайд 22)*

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья / Н. И.Дереклеева .- М.: «ВАКО», 2007.
2. Андропова, М. В.Гигиена детей и подростков / М. В. Андропова .-М.: Медицина. - 1982.
3. Мудрость здоровой жизни: Афоризмы, пословицы, поговорки о здоровье. — М.: Медицина, 1986. —110 с., ил.
4. Сборник «Внеклассные мероприятия».- М.: «ВАКО»,2006.
5. 1000 веселых загадок для детей.- М.: ООО «Издательство АСТ»,2003.
6. Жук , Л.И.Часы веселых затей / Л. И. Жук . - Мн.: Красико - Принт, 2000.
7. Мищенкова, Л.В. Классные часы для учащихся 1-4 класса /Л. В. Мищенкова.- Яросл.: Ак. Развития, 2009.
8. Обухова ,Л.А. Новые 135 уроков здоровья / Л. А. Обухова. – М.: ВАКО, 2007.
9. http://doshvozrast.ru/

10. www.tork.ru

11. books.google.ru

*Приложение 1*

**Моем руки правильно**

Чтоб здоровыми нам быть,

Надо ручки чаще мыть.

Кран для этого откроем,

Смочим тёплой их водою,

Тщательно намылим

Жидким пенным мылом.

Трём ладошки друг о друга,

Вымоем все пальчики-

Это правило простое

Для девочек и мальчиков.

После ручки сполоснём,

Смоем все бактерии.

Пусть от нас они бегут

Вместе с мыльной пеной.

Полотенчиками ручки

Высушим бумажными,

Для ладошек очень вредно

Оставаться влажными.

Тем же полотенчиком

Мы закроем кран,

Чтоб с него бактерии

Не попали к нам.[10]

1. *Приложение 2*

**Загадки о предметах личной гигиены**

Дождик теплый и густой:

Этот дождик не простой,

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов.

Резинка — Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала.

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится!

Я не море и не речка,

Я не озеро, не пруд,

Но как утро или вечер —

Люди все ко мне бегут.

Говорит дорожка —

Два вышитых конца:

Помылься хоть немножко,

Чернила смой с лица! —

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня!

Белая река

В пещеру затекла,

Чистит зубы добела.[5]

|  |
| --- |
| *Приложение 3* |