**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ.**

 ЦЕЛЬ: расширить представления детей о правилах поведения в общественных местах,

 дать знания об устройстве и функционировании человеческого организма,

 довести до сознания детей необходимость бережного отношения к себе и другим.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

 Собираясь в путешествие необходимо подумать о подготовке к нему. Представьте себе,что в тот момент, когда вы, сидя в поезде, уезжая всё дальше от дома, у вас начинает

болеть зуб, или стрелять в ухо, или становится больно глотать. Конечно, вы возьмёте в дорогу лекарства, мало ли что может случится в пути. Но всё-таки лучше из дома уезжать здоровым. Для этого надо показаться врачу, он определит, всё ли у вас в порядке, и научит, чтобы не заболеть. Итак, идём в поликлинику. Войдя в поликлинику нужно раздеться в гардеробе, получив номерок, не забыть поблагодарить. Идём в регистратуру за картой. Чтобы её получить надо назвать своё имя, фамилию, домашний адрес. Врачи разделяются по специальностям. Мы побываем у врачей: ухо-горло-нос, зубного, глазного. В кабинете рентгенолога, кожника, терапевта- педиатра.

  **Кабинет врача отоларинголога (ухо-горло-нос).**

 Все три органа связаны между собой. Нам капают в нос, а вкус капель ощущаем во рту.

 НОС НУЖЕН ЧТОБЫ ДЫШАТЬ. Можно дышать и ртом, но это неудобно и не полезно.

 А нос замечательно приспособлен для дыхания. Воздух, который мы вдыхаем, прежде

 чем попасть в наш организм, путешествует по длинным коридорам в носу. Все стены этих коридоров покрыты очень маленькими ресничками, которые всё время колышутся, как трава на лугу от ветра. К ним и прилипают пылинки, которые попадают в наш организм с воздухом. А при выдохе пылинки вылетают наружу. Если в нос попадает что то тяжёлое, мы чихаем.

 Проходя по этим коридорам, воздух нагревается и попадает в организм тёплый.

 А ещё нужен нос, **чтобы чувствовать запахи.**

 ЗВУКИ МЫ СЛЫШИМ УШАМИ. То, что мы называем ушами — это

 ушные раковины. Сами они не слышат, а только улавливают звук. А самая чувствительная часть нашего уха находится в конце ушного прохода. Поэтому НИКОГДА НЕ КОВЫРЯЙТЕ

 В УШАХ ОСТРЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, ЧТО БЫ НЕ ПОВРЕДИТЬ УХО. Если такое

 произойдёт, то человек начинает плохо слышать или становится совсем глухим.

 ВРЕДНЫ ДЛЯ УШЕЙ ГРОМКАЯ МУЗЫКА, КРИКИ.

 Жил мальчик вблизи Фермопил,

 Который так громко вопил,

 Что глохли все тетки,

 И дохли селёдки,

 И сыпалась пыль со стропил.

 И, наконец, **горло. У нас их два.** Через одно горло воздух попадает в лёгкие, то есть

 мы дышим. Через другое — пища попадает в желудок. Оба горла находятся очень близко друг от друга. **Говорят «Когда я ем — я глух и нем». Если случайно даже маленькая крошка попала в дыхательное горло — мы начинаем кашлять. «Поперхнулись»- говорим.** Это организм пытается избавится от крошки, чтобы человек не задохнулся.

 ОПАСНО СМЕЯТЬСЯ, РАЗГОВАРИВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

 Что мы узнали в кабинете врача ухо-горло-нос?

  **Дышать нужно только носом. Не засовывать мелкие предметы в нос.**

 **Не ковырять в ушах острыми предметами.**

 **Не слушать очень громкую музыку. Не кричать.**

 **КАБИНЕТ СТОМАТОЛОГА.**

 ЗУБЫ — самые твёрдые детали нашего организма. Они покрыты слоем твёрдой эмали,

 такой же твёрдой как слоновая кость, из которой делают бильярдные шары. А ведь они не раскалываются при очень сильных ударах! Под эмалью- другой слой — тоже твёрдый.

 Его-то и сверлит врач, если надо поставить пломбу. Внутри зуба — нервы.

 Пока эмаль не повреждена, нам нечего опасаться. Но вот это случилось. А между зубами всегда остаётся еда, а вместе с ней — микробы. Убрать этих микробов можно с помощью зубной щётки. Но с ними не так легко справиться! Устроившись внутри зуба, микробы начинают его разрушать. Тут не избежать визита к врачу.

 Как сохранить эмаль?

 НЕ ЕСТЬ СЛИШКОМ ХОЛОДНОГО И СЛИШКОМ ГОРЯЧЕГО.

 НЕ ЕСТЬ МНОГО СЛАДКОГО.

 НЕ ГРЫСТЬ ОРЕХИ, ДЛЯ ЭТОГО ЕСТЬ ЩИПЦЫ.

 РЕГУЛЯРНО ДВА РАЗА В ДЕНЬ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ,

 ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОКАЗЫВАТЬСЯ ВРАЧУ.

 Однажды один зубной врач стал утверждать, что зубы лечит молочной едой.

 Решили проверить это на двух крысятах — родных братьев. Одного кормили пшеницей, мясом и молоком, другого — мясом и пшеницей. Сначала братья не отличались друг от друга. Но через некоторое время крысёнок, получавший молоко, превратился в большую сильную крысу, а другой оказался намного меньше брата. Его кости и зубы были слабыми, потому что в **молоке есть то, что придаёт твёрдость зубам и костям.** Взрослые предлагают

 вам молоко — ПЕЙТЕ МОЛОКО ОБЯЗАТЕЛЬНО!

 ФИЗКУЛЬТМИНУТКА. - ЧИСТИМ ЗУБЫ.

 (Показать этапы чистки зубов).

 **КАБИНЕТ ОКУЛИСТА (ГЛАЗНОГО ВРАЧА).**

 Врач проверяет зрение, что бы знать, нужна ли помощь глазам лучше видеть. Если нужна помощь -выписывают очки. ОЧКИ бывают — СОЛНЕЧНЫЕ для защиты глаз от солнца.

 При нырянии нужны очки — для ПОДВОДНОГО ПЛАВАНИЯ. При езде на велосипеде и на мотоцикле тоже нужны очки, что бы защитить глаза от пыли.

 Люди говорят: **« Береги пуще глаза»**. ГЛАЗ ОЧЕНЬ НЕЖНЫЙ И ВАЖНЫЙ ОРГАН.

 Сам организм защищает его. Потечёт пот со лба, его остановят брови. А от пыли защищают ресницы. Но если в глаз всё таки попала соринка, начинает мигать верхнее веко. Но не всегда глаз может справиться с этой бедой- нужно аккуратно поглаживать глаз по направлению к носу или промыть его.

 Глаза трудятся целый день: мы читаем, рисуем, смотрим телевизор... Наши глаза устают. Поэтому мы должны для работы глаз создать хорошие условия. Очень важно — где мы сидим. Попробуем сесть спиной к окну. Мы собой загораживаем свет из окна, книга или лист бумаги освещены плохо. Теперь сядем так, что бы свет был справа и начнём рисовать.

 И мы снова правой рукой загораживаем свет. **Чтобы глаза меньше уставали - надо чтобы свет падал слева.**

 Теперь попробуем очень низко наклониться над книгой. Так мы можем испортить зрение.

 Нужно поставить руку на стол и прикоснуться кончиками пальцев к виску. Такое расстоянии между книгой, тетрадью — правильное.

 Какие правила надо выполнять, что бы не испортить зрение?

 НОСИТЬ ОЧКИ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ СОЛНЦА, ОТ ПЫЛИ.

 СВЕТ ИЗ ОКНА И ОТ ЛАМПОЧКИ ДОЛЖЕН БЫТЬ СЛЕВА ( У ПРАВШЕЙ).

 НЕ НАКЛОНЯТЬСЯ НИЗКО НАД КНИГОЙ, ТЕТРАДЬЮ.

 Скоро десять лет Серёже, Диме нет ещё шести.

 Дима всё никак не может до Серёжи дорасти.

 Бедный Дима! Он моложе! Он завидует Серёже!

 Брату всё разрешено- он в четвёртом классе!

 Может он ходить в кино, брать билеты в кассе!

 У него в портфеле ножик, на груди горят значки,

 А теперь ещё Серёже доктор выписал очки!

 Нет, ребята! Это слишком! Он в очках явился вдруг!

 Во дворе сказал мальчишкам: «Я ужасно близорук!»

 А наутро вот что было: бедный Дима вдруг ослеп.

 На окне лежало мыло- он сказал, что это хлеб.

 Со стола он сдёрнул скатерть, налетел на стул спиной

 И спросил про тётю Катю:»Это шкаф передо мной?»

 Ничего не видит Дима, стул берёт — садится мимо.

 И кричит: « Я близорукий! Мне к врачу необходимо!

 Я хочу идти к врачу, я очки носить хочу!»

 «Не волнуйся и не плачь,» -говорит больному врач.

 Надевает он халат, вынимает шоколад.

 Не успел сказать не слова, раздаётся крик больного:

 «Шоколада мне не надо, я не вижу шоколада!»

 Доктор смотрит на больного, говорит ему сурово:

 «Мы тебе не дурачки! Не нужны тебе очки.»

 Вот шагает Дима к дому, он остался в дурачках.

 Не завидуйте другому, даже если он в очках.

 ФИЗКУЛЬТМИНУТКА. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.

 **КАБИНЕТ РЕНТГЕНОЛОГА. РЕНТГЕНОВСКИЙ КАБИНЕТ.**

 В этом кабинете находится большой аппарат с экраном. Врач просит раздеться до пояса И встать позади экрана. Гаснет свет. Врач включает аппарат и на экране появляется то, что находится внутри пациента. Трубка, которая начинается прямо у рта человека- **пищевод.**

 Он «ведёт» пищу, которую мы проглотили, сам, независимо от нашей воли. Даже если

 мы встали на голову и проглотили кусочек чего либо, он по пищеводу пойдёт всё равно в нужном направлении. А в этом направлении находится **желудок.** Он вырабатывает специальную жидкость — **желудочный сок,** который пропитывает пищу, попадающую в желудок, и растворяет её. А это значит, что пища, съеденная нами, быстро переварится, пойдёт на пользу нашему организму. Но желудочный сок выделяется не всегда. Если мы привыкли есть в одно и то же время, то желудок уже «знает»- скоро обед, пора готовится.

 Поэтому **очень вредно хватать что то на ходу. Но и переедать тоже вредно.**

 **А что же есть?**

 КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ФРУКТОВ, ОВОЩЕЙ.

 Нашему организму также необходимы МОЛОКО, РЫБА, ЯЙЦА.

 НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ КАШ ПО УТРАМ.

 Что ещё мы видим на экране? Вот это **ЛЁГКИЕ, в них поступает**

 **воздух, которым мы дышим.** Лёгкие работают как гармошка. Растягиваясь с помощью грудной клетки, они всасывают в себя воздух и надуваются, как воздушные шарики. Положим руку на грудную клетку и глубоко вдохнём. Почувствуем как надулись наши лёгкие.

 А вот эта самая **важная мышца** в нашем теле. Это **СЕРДЦЕ.**

 Оно не останавливается ни на секунду. Любые другие мышцы могут отдыхать,

 но не эта. **Если остановится сердце, то человек погибает.** Сердце работает, как

 насос, **«качает» кровь по сосудам.** Приложим руку к левой стороне груди.

 Слышим как стучит сердце. Посмотрим на свою руку, мы увидим тонкие

 голубые прожилки. Это сосуды, а по ним непрерывно течёт кровь.

  **Сердце и легкие нуждаются в защите**. Они прячутся в грудной клетке, которая

 состоит из рёбер. Найдём их у себя.

  **СЕРДЦЕ** , как и другие мышцы **необходимо тренировать.** Необходимо заниматься

 гимнастикой, спортом.

  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА«ГИМНАСТИКА».**

 **КАБИНЕТ ДЕРМАТОЛОГА (КОЖНИКА).**

Для чего человеку нужна одежда? (Что бы защититься от жары, холода, дождя и ветра).

 Но одежда бывает рвётся, промокает, мнётся, выцветает). Хорошо бы иметь одежду,

 которая бы не промокала, но свободно пропускала воздух, которую можно носить сто лет!

 А ведь у нас есть такая одежда! Это наша кожа.

 КОЖА ЗАЩИЩАЕТ НАС ОТ ЖАРЫ И ОТ ХОЛОДА. А как? Посмотрим на кожу руки.

 На ней есть маленькие дырочки — поры. Они то открываются, то закрываются. Когда это происходит? В тёплую погоду поры открыты, а в холодную — закрыты. Поры помогают нам дышать. Послушайте историю, которая произошла с мальчиком много лет назад.

 Выступал тогда в цирке мальчик — гимнаст. Перед выходом на арену его красили с головы до ног золотистой краской, а после выступления её смывали. Однажды это сделать забыли и мальчик лёг спать , не смыв краску. Утром он не проснулся. Он умер оттого, что его кожа не дышала.

 Кожа постоянно работает: когда **жарко- выделяет пот для охлаждения, когда холодно- выделяет жир.**

 Любая одежда, если её долго носить, то она износится до дыр. Почему же это не происходит с нашей кожей? Она всё время обновляется. **Старая кожа отмирает и незаметно осыпается** как старая штукатурка. И мы можем помочь коже обновляться с помощью мыла, мочалки, воды.

 Надо, надо умываться по утрам и вечерам.

 А нечистым трубочистам- стыд и срам!

 Стыд и срам!

 Но **быть грязным не только стыдно, но и опасно для здоровья.** Почему?

  **Кожа — наша защита.** Но не только **от жары и холода, но и от микробов.**

 МИКРОБЫ- это маленькие, незаметные глазам существа. Некоторые из них вызывают

 болезни. Так и норовят они попасть к нам внутрь, расселиться там и жить. И если кожа

 покрыта потом или жиром, она становится липкой и на ней легко и задерживаются пыль и грязь. Вот тут микробам раздолье!

 Микроб- ужасно вредное животное: коварное и, главное, щекотное.

 Такое вот животное в живот залезет- и спокойно там живёт.

 Залезет, шалопай, и где захочется, гуляет по больному и щекочется.

 Он горд, что столько от него хлопот: и насморк, и чиханье, и пот....

  **САМОЕ ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ МИКРОБОВ- ЧИСТАЯ КОЖА!**

 Кожа хоть и является защитой, но сама очень нежна. Кожу можно порезать, обжечь,

 но сама она никогда не порвётся. **Правила, которые необходимо соблюдать всегда.**

 **НЕ реже одного раза мыть тело мылом с мочалкой.**

 **Открытые части тела- лицо, шею- мыть два раза в день.**

 **Руки мыть как можно чаще.**

 **Не трогать чужих кошек и собак.**

 **Не надевать чужую одежду, обувь и не давать надевать свою.**

 **Быть осторожными с очень холодными и очень горячими предметами.**

 **С горячими- всё понятно- можно обжечься. А вот если на морозе возьмёшься**

 **голой рукой за металлический предмет, то можешь к нему прилипнуть. Но если**

 **ты зимой прилип — не пытайся оторвать руку! Зови взрослых, они польют на руку тёплой водой. А если ты обжёгся, надо подставить обожжённое место под струю холодной воды и сообщить взрослым.**

  **КАБИНЕТ ТЕРАПЕВТА,** а у детей- **ПЕДИАТРА**. ТЕРАПЕВТ= это тот врач, которого мы вызываем когда заболеем и к которому приходим в поликлинику выписываться, когда выздоровеем, поправимся.

 В руках у терапевта- ФОНЕНДОСКОП. «Дышите глубже» -говорит доктор.

 Он слушает лёгкие. Затем прикладывает трубку к левой стороне груди- слушает сердце- сердцебиение. Затем врач смотрит горло. «Вы здоровы, но вам надо сделать прививку».

 А зачем делают прививки? Для того, если какие- нибудь вредные микробы всё же попадут в организм, вы не заболели.

 На прививку первый класс! Вы слыхали? Это нас!

 Я уколов не боюсь: если надо- уколюсь!

 Ну подумаешь- укол! Укололи-и пошёл...

 Это только трус боится на укол идти к врачу.

 Лично я при виде шприца улыбаюсь и шучу.

 Если только кто бы знал бы, что билеты на футбол

 Я охотно променял бы на добавочный укол.

 На прививку первый класс! Вы слыхали? Это нас!

 Почему я встал у стенки? У меня дрожат коленки!

 ИТОГ ЗАНЯТИЯ. **Что нужно делать, что бы реже обращаться к врачам?**

 (Дети объясняют, какие правила надо выполнять, что бы не обращаться к врачам).

  **Как укреплять своё здоровье? Что для этого делать?**

 НАШИ ВИЗИТЫ К ВРАЧАМ ЗАКОНЧИЛИСЬ. МЫ ЗДОРОВЫ И
 ЗНАЕМ, КАК НАШЕ ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ.

  **МЫ ТЕПЕРЬ БОЛЕТЬ НЕ БУДЕМ,**

 **ПРО БОЛЕЗНИ МЫ ЗАБУДЕМ!**