

Операция «Микроб»

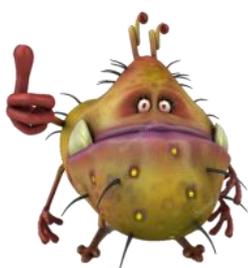
Уважаемые родители, обратите внимание детей на картинку микроскопа. Что это за прибор? Может быть, ребенок знает, как он называется? И для чего он нужен? (Ответы детей).

Это - микроскоп. Он увеличивает все во много раз. Если мы рассмотрим в микроскоп каплю воды, то увидим в ней много черточек, точек, каких-то «головастиков». Все эти черточки и точки двигаются. Это микробы, мельчайшие живые существа.

Микробов на свете много, все они разные.

Но есть очень вредные, болезнетворные микробы. Попав в организм человека, они начинают размножаться и выделять яды, и человек заболевает.

Посмотрите, сколько их много. И, хотя они невидимы, приносят людям большие беды:



Мы микробы страшные,
вредные ужасные,
Мы любим не букашек,
А грязных замарашек!
Их схватим и утащим,
Болезням отдадим!



Выясните, знают ли дети, как

человек может противостоять болезнетворным микробам, ведь они такие малюсенькие, что проберутся в организм через любую самую крошечную царапину и начнут свое разрушительное дело.

Рассмотрите с детьми картинку, как микробное войско попадает в организм человека. (с кашляющими и чихающими людьми)



Многие микробы передаются воздушно-капельным путем при кашле и чихании от больного человека к здоровому.



Обговорите с детьми, как же защитить себя от микробов: 1 - при чихании и при кашле нужно прикрывать рот, или носить маску. 2 – против некоторых заболеваний, вызванных болезнетворными микробами, делается прививка. Ученые давно изучают микробов и разрабатывают для борьбы с ними вакцины, которые используются для прививок. Человек, которому сделали прививку, этой болезнью уже не заболеет, или переболеет очень легко. Поэтому в д\с детям делают прививки.



Предложите детям игру «Вакцина». На полиэтиленовой пленке нарисуйте акварельными красками или водяными маркерами микробов, и дать изображению немного подсохнуть. А теперь можно дать микробам бой с помощью пульверизаторов с «вакциной» (водой). Пленку можно наложить на стену в ванной комнате (чтобы лучше держалась, можно смочить немного обратную сторону пленки/пакета). «Выстрелить» их пульверизатора «вакциной», так, чтобы микроб «потек».

Но кроме микробов, передающихся воздушно-капельным путем, существуют и другие, которые вызывают болезни – болезни от грязных рук и невымытых плодов. Посмотрите на свои руки. Видна ли на них грязь?

Давайте проведем опыт «Чистые или грязные руки». Для этого нам потребуется мел, сухая тряпочка, тазик с водой, мыло. Подержите мел в руках, можно даже на листе бумаги нарисовать картинку мелом. После рисования рассмотрите руки. Какие они? Протрите руки сухой тряпочкой. Руки стали чище? А теперь помойте руки с мылом и ополосните водой в тазике. Обратите внимание, какая стала вода?

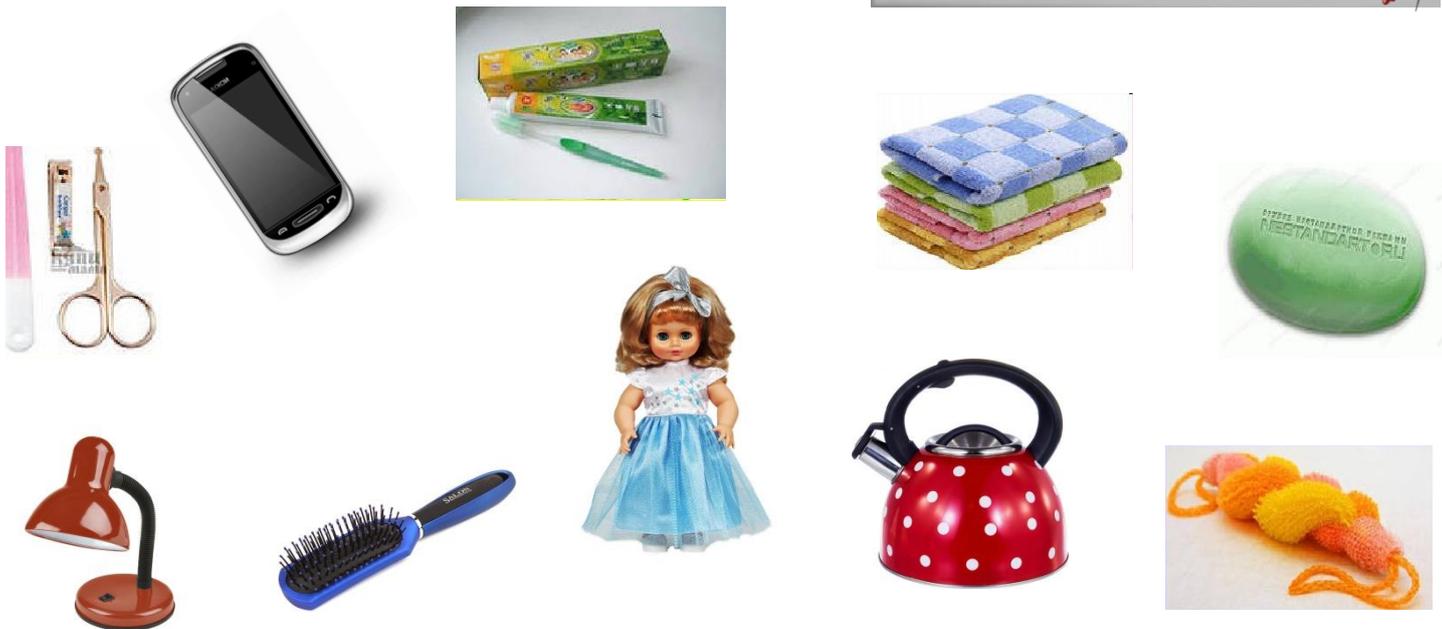


Вывод: чтобы не болеть, чаще мойте руки. Особенно перед едой, а так же после прогулки и туалета.



протирает, Всех микробов убивает.

Предложите детям из предложенных предметов выбрать средства личной гигиены. Выясните, что значит «личной» гигиены. Сколько человек можем пользоваться этими средствами? Почему?



Но чтобы не болеть, нужно еще и укреплять наш организм. Что для этого нужно делать?

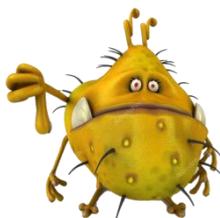
Знаем мы один секрет и такое слово:

Спорт мы любим с детских лет и будем все здоровы!

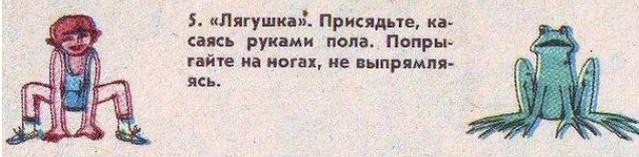
Спортивные упражнения позволяют укрепить наши мышцы, а человеку стать более здоровым и выносливым.

Вспомните, какие упражнения вы знаете?

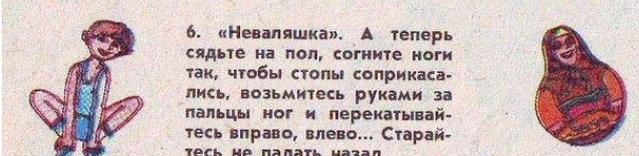
Какие упражнения из «Веселой зарядки» тебе понравились/ тебе не трудно выполнять?



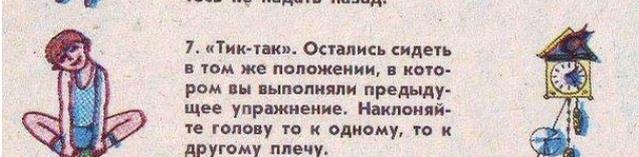
5. «Лягушка». Присядьте, касаясь руками пола. Попрыгайте на ногах, не выпрямляясь.



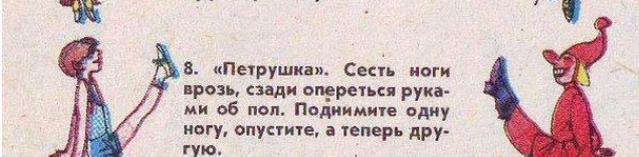
6. «Неваляшка». А теперь сядьте на пол, согните ноги так, чтобы стопы соприкоснулись, возьмитесь руками за пальцы ног и перекачивайтесь вправо, влево... Старайтесь не падать назад.



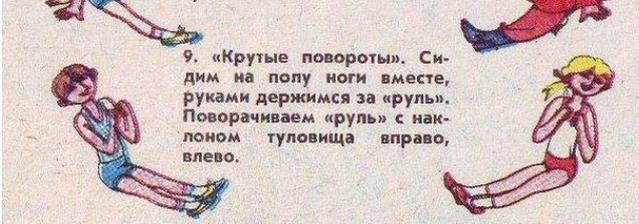
7. «Тик-так». Остались сидеть в том же положении, в котором вы выполняли предыдущее упражнение. Наклоняйте голову то к одному, то к другому плечу.



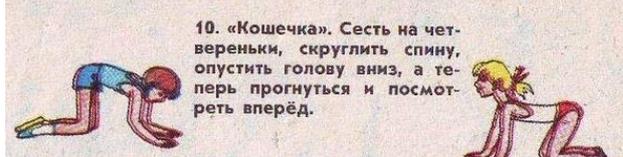
8. «Петрушка». Сесть ноги врозь, сзади опереться руками об пол. Поднимите одну ногу, опустите, а теперь другую.



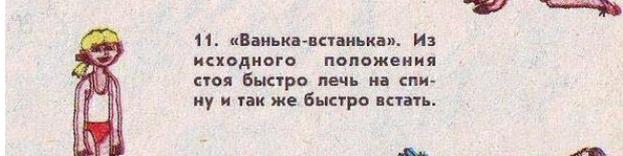
9. «Крутые повороты». Сидим на полу ноги вместе, руками держимся за «руль». Поворачиваем «руль» с наклоном туловища вправо, влево.



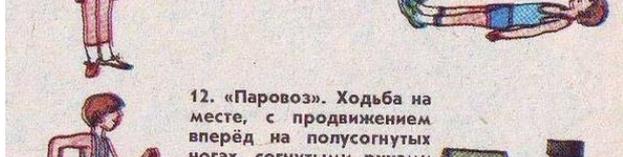
10. «Кошечка». Сесть на четвереньки, скруглить спину, опустить голову вниз, а теперь прогнуться и посмотреть вперед.



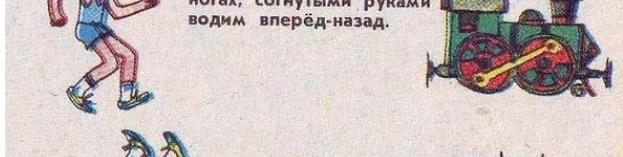
11. «Ванька-встанька». Из исходного положения стоя быстро лечь на спину и так же быстро встать.



12. «Паровоз». Ходьба на месте, с продвижением вперед на полусогнутых ногах, согнутыми руками водим вперед-назад.



13. «Жук упал». Лечь на спину и болтать ногами.

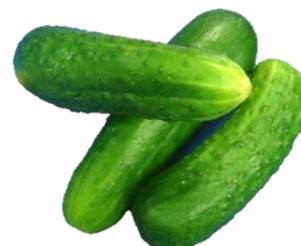
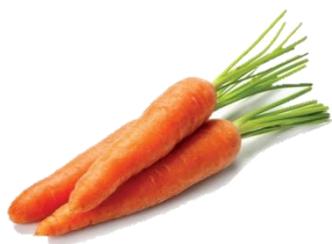


Каждое упражнение повторяйте 8—10 раз!

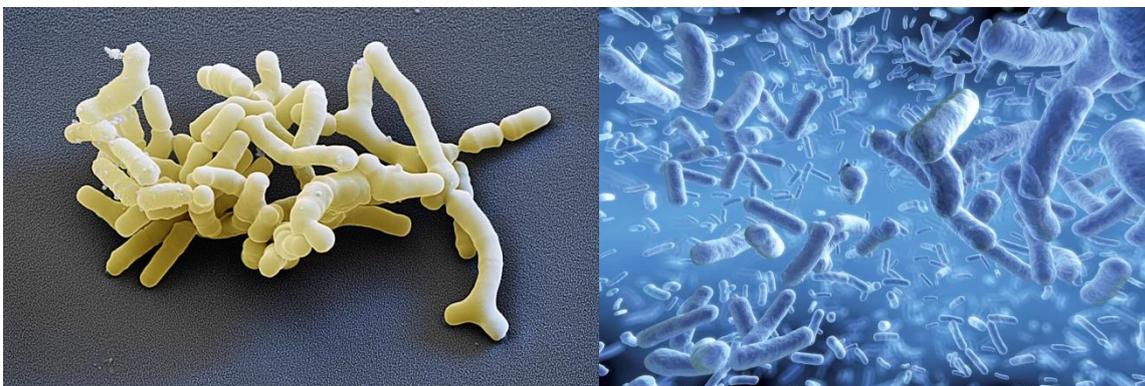
Поговорите с детьми, как мы еще можем укрепить наш организм (витаминами). Чем полезны витамины, и где они содержатся. Почему не видим витамины-драже (как в аптеке) в плодах? Попробуйте провести эксперимент совместно с детьми: «Витаминный сок». Для этого вам понадобится полсткана воды и аптечные витамины. Витаминки раздавите между двух ложек (чтобы быстрее растворились) и порошок засыпьте в воду. Перемешайте раствор до полного растворения витаминов. Что стало с водой? Какого цвета стала вода? А какой у нее стал запах? Похожа ли витаминная вода на фруктовый сок? А вы замечали, что фрукты и овощи – сочные? Сок содержит какую-то часть воды, в которой и растворены витаминки.



А правильное питание позволит получать организму человека полезные вещества и делает его более крепким. Рассмотрите картинки и совместно с детьми решите, какая еда полезна для здоровья.



Но многие микробы полезны. В организме человека тоже обитают полезные микробы. Они помогают пище перевариваться. существуют и полезные микробы - молочнокислые бактерии. Без них бы не было бы простокваши, творога, кефира, сметаны, йогурта.



Бифидобактерии

Лактобактерии



? - Как в организм человека попадают микробы? (*воздушно-капельным путем при кашле и чихании; через немытые плоды и руки*)

? - Что нужно делать, чтобы противостоять микробам? (соблюдать гигиену – мыть руки, плоды; прикрывать рот и нос при чихании и кашле; заниматься спортом; делать прививки; правильно питаться, включать в свое питание витамины)

? – есть ли полезные для человека микробы? Для чего они нужны? (в организме человека полезные микробы помогают переваривать пищу; молочнокислые бактерии помогают в приготовлении кисломолочных продуктов: кефир, сметана, творог, йогурт, простоквашу).