Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №5 «Теремок» с .Погореловка

Корочанского района Белгородской области.

**Беседа на тему:**

**«Профилактика простудных и вирусных заболеваний»**

Выполнила воспитатель

старшей группы Веснина Т.В.

2019год

**Цель:** формировать ценностное отношение к своему здоровью, расширять знания о простудных заболеваниях с целью их профилактики; познакомить с мерами по сохранению здоровья.

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент.**

- Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами поговорим о простудных и вирусных заболеваниях.

- Как вы думаете, что значит быть здоровым? От кого зависит здоровье человека? Почему человек болеет? (Беседа с детьми)

2.**Ход занятия.**

Простудные заболевания знакомы  каждому человеку. Подхватить  простуду проще простого.  Стоит переохладиться на ветру или замерзнуть на остановке, и уже  на следующий день, а то и раньше, инфекция проявит себя в виде головной боли, насморка, повышенной температуры. Также к основным симптомам данного заболевания относится кашель, боль в горле, заложенный покрасневший нос, слабость и т.д.

Иногда и переохладиться не обязательно: вирусная инфекция может «подстеречь» в транспорте, торговых центрах и других общественных местах. Простуду очень легко «подхватить» маленьким детям, людям с низким иммунитетом, особенно, страдающими хроническими заболеваниями, пожилым, и людям, недавно перенесшим какое-либо заболевание.

Грипп – это тяжёлая вирусная инфекция, которая поражает и взрослых, и детей. Вызывается она непосредственно вирусом гриппа.

*Симптомы гриппа:* сначала грипп может напоминать обычную простуду: больной чихает, у него появляется насморк и болит горло. Но простуда проявляется постепенно, а грипп в большинстве случаев начинается внезапно. Больной обычно чувствует себя намного тяжелее, чем при простуде.

*Причины возникновения гриппа:* вирусы гриппа попадают в воздух при чихании, кашле или разговоре больного человека. Вы вдыхаете эти капельки, либо возбудитель гриппа может попасть на ваши руки через предметы, например: через дверные ручки, телефонную трубку или клавиатуру компьютера и затем в глаза, нос или рот.

Меры по профилактике простудных и вирусных заболеваний:

- ношение масок в период эпидемии защитит от инфекции;

- приём витаминных препаратов, стимулирующих выработку защитных сил организма, употребление фруктовых и овощных соков, рациональное питание, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе укрепят иммунитет;

- в период эпидемии не следует посещать места массового скопления людей;

- важно соблюдать личную гигиену (мытьё рук, посуды, уход за полостью рта);

- в случае появления признаков болезни обратиться к врачу.

Эпидемия гриппа случается каждый год обычно в холодное время года. Ежегодная вакцинация против гриппа защитит вас от этого сезонного эпидемического заболевания.

**3. Практическая работа:** Составление памятки-рисунка по профилактике простуды и гриппа.

**4. Рефлексия.**