

Часть 1. Игровая сценка

Расскажите детям, что любые, даже съедобные, грибы запрещено употреблять в пищу до восьми лет. У дошкольников нет ферментов для усвоения этого продукта. Поэтому им остается только собирать грибы и любоваться ими.

**Грибы детям
не друзья - грибы
детям есть нельзя**

Игровая сценка

Дети садятся на стульчики в круг. В центр выходит Миша с корзинкой, в которой сложены картонные съедобные и несъедобные грибы или их муляжи. За ним выходит Маша, держа под мышкой большой картонный градусник, а в руке - носовой платок.

Миша: *(гордо достает из корзинки боровик)* У меня гриб! Смотри, какой красивый боровик с коричневой шляпкой. Его называют еще белый гриб.

Маша: *(вздыхает)* И у меня грипп!

Маша кашляет, сморкается в платок, потом достает градусник из подмышки, смотрит на него.

Маша: Температура высокая! Придется лежать в постели.

Миша: *(растерянно)* Твой гриб почему-то совсем не похож на мой!

Медсестра: *(обращается к детям, сидящим в кругу).* Ребята, как вы думаете, чем Мишин гриб отличается от Машиного?

Выслушайте ответы детей и прочитайте им стихотворение, которое объяснит разницу между грибом и гриппом и поможет закрепить материал.

**Вирус гриппа – злой
Кощей, он грозит
болезнью всем**

Чем гриб от гриппа отличается

Миша гриб нашел под елкой,
Рос он долго в хвое колкой,
А потом был срезан вмиг –
Гриб зовется боровик!
Машин голосок охрип –
У нее, наверно, грипп,
Но не тот, что был у Миши.
Спит она, шумите тише!
Вовсе не под елкой вырос
Заразивший Машу вирус!
Он по воздуху летает,
Если кто-нибудь чихает,
Вызывает лихорадку,
Силы приводя к упадку,
Но его увидеть чтоб,
Нужен супермикроскоп!
Не простой, а электронный.
Знаешь трюк его коронный?
Вирус поражает клетки,
Заставляет пить таблетки,
А боится он, как палки,
Лишь прививки и закали!

Часть 2. Беседа о гриппе

Спросите у детей, кто из них болел гриппом и что они чувствовали при этом. Подтвердите, что при гриппе болят голова и горло, больно глотать, знобит. Объясните, что такое озноб: когда у кого-нибудь быстро поднимается температура, он начинает мерзнуть и дрожать от холода. А при гриппе температура бывает очень высокой – до сорока градусов, а иногда даже выше. Расскажите, что во время кашля и чихания изо рта и носа вылетают капельки, внутри которых прячется вирус. Они разлетаются вокруг, попадают на кожу, в глаза, нос и рот здоровым и заражают их.

Демонстрация

Покажите детям изображение Останкинской башни и проведите сравнение. Частички вируса очень мелкие. Если бы дети были ро-

стом с Останкинскую башню, то вирус был бы размером с песчинку. Казалось бы, какой вред может причинить маленькая песчинка большой башне? Но представьте, что будет, если песчинки вирусов сумеют проникнуть в металлические конструкции башни и превратить их в песок. Тогда башня развалится. Больные гриппом тоже часто говорят, что разваливаются на части. Вирусы проникают в каждую клетку, из которых состоит тело человека, и заставляют ее печатать свои копии – воспроизводить новые вирусы. И чем больше вирусов они производят, тем хуже человек себя чувствует.

Вопрос для обсуждения

Задайте детям вопрос: «Как вылечить грипп?». Выслушайте ответы и прокомментируйте. Чтобы вылечить, придется пить разные таблетки. Прежде всего – против самого вируса, они называются противовирусные. Нужно сбивать температуру – такие таблетки называются жаропонижающие. Чтобы не болела голова, нужны обезболивающие таблетки. Кроме того, нужно будет согреть больное горло шерстяным шарфом и полоскать его раствором пищевой соды и настоями трав, например, ромашки.

Формирование навыка

Прочитайте детям стихотворение о пользе ромашки и научите полоскать горло.

Ромашка

Объяснит любая пташка,
Для чего нужна ромашка.
Сойка к нам летит с букетом –
Пусть поделится секретом!
«Запасаюсь красотою
И таблеток не ищу.
Горло заболит – настоем
Из ромашки полощу».

Дайте каждому ребенку стакан с кипяченой водой комнатной температуры и поставьте широкие миски. Возьмите такой же набор для себя. Наберите в рот воды и покажите, как правильно полоскать горло, стараясь не глотать жидкость. Попросите детей повторить. Контролируйте их действия.

Часть 3. Рассказ о закаливании

Спросите у детей, что нужно делать, чтобы не заразиться гриппом. Выслушав ответы, предложите решить проблемную ситуацию.

Проблемная ситуация

Опишите детям проблемную ситуацию: «Представьте, что вы кашляете или чихаете, а платка под рукой нет. Как быть?» Выслушайте ответы детей и дополните их. Загораживать рот рукой при кашле не следует. Слизь и слюна с вирусами все равно разлетятся в стороны. Кроме того, вирусы останутся на ладони, а когда человек потом возьмется этой ладонью за любой предмет, то вирусы перейдут на него и заразят тех людей, которые потом к нему прикоснутся. Поэтому чихать и кашлять, если нет носового платка, лучше в локтевой сгиб согнутой руки.

**Чтоб больными
не валяться, нужно,
дети, закаляться**

Рассказ о прививке

Расскажите детям, что самая действенная защита от вируса – прививка. Она помогает организму выработать иммунитет против гриппа в виде антител – они похожи на микроскопические пули, которые убивают вирусы гриппа. Конечно, уколы никому не нравятся, но уж один-то небольшой уколчик раз в год осенью можно потерпеть.

Чтение стихотворения

Не заболеть гриппом в холодное время года помогает закаливание. Закаливание – это укрепление здоровья с помощью холода: например, мыть руки и ноги холодной водичкой. Укрепляют организм также мед и варенье из малины. Прочитайте детям стихотворение и обсудите проблемные вопросы.

Мед и малина

Волк ни разу не слышал,
Чтоб медведь в лесу чихал.
Как он там под снежной грудой
В стужу борется с простудой?
Это волк зимою длинной

Оттого и не поймет,
Что не дружит он с малиной
И не ест целебный мед!

Вопрос для обсуждения: Почему медведь не болеет зимой?

Ответ: Медведь ест мед и малину, поэтому не болеет.

Почему болеют цапли
Насморк вылечили цапли –
В нос закапывали капли.
Помогала им мартышка
Ставить градусник под мышку.
От пчелы пришли подарки:
Мед из липы и припарки.
Даже строгий крокодил
Их проведать приходил.
Дал от кашля леденцов
И сказал: «В конце концов,
Чтоб больными не валяться,
Нужно, цапли, закаляться!»

Вопрос для обсуждения: Почему заболели цапли?

Ответ: Цапли не закалялись.