

## Беседа для детей. День борьбы с туберкулёзом

*Беседа на тему: «В здоровом теле - здоровый дух» с детьми старшего возраста.*

Цель: Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.

Задачи: Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Воспитывать бережное отношение к своему организму.

Материал: Таблицы «Внутреннее строение человека», книга «Моя первая энциклопедия» Л. Я. Гальперштейн.

Ход беседы

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?  
Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

«Чистота — залог здоровья».

Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, — он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней.

Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия, туберкулёз.

Дети, а вы знаете, что 24 марта будет всемирный день борьбы с туберкулёзом?

А вы знаете что такое туберкулез?

Туберкулез — это инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями

Как можно заразиться туберкулезом?

Основным источником заражения туберкулезом является человек, который болеет туберкулезом легких. Из дыхательных путей, особенно во время кашля, отделяется мокрота, содержащая микобактерии туберкулеза. Мелкие капли мокроты могут попадать в дыхательные пути здорового человека, находящегося рядом.

Мокрота может оседать на поверхности пола или земли, на предметах и вещах. Инфекция может попасть в организм человека вследствие нарушения правил гигиены — например, если не вымыть руки после контакта с поручнями в общественном транспорте или употреблять в пищу невымытые овощи и фрукты, плохо обработанное мясо и некипяченое молоко.

Как уберечься от заболевания?

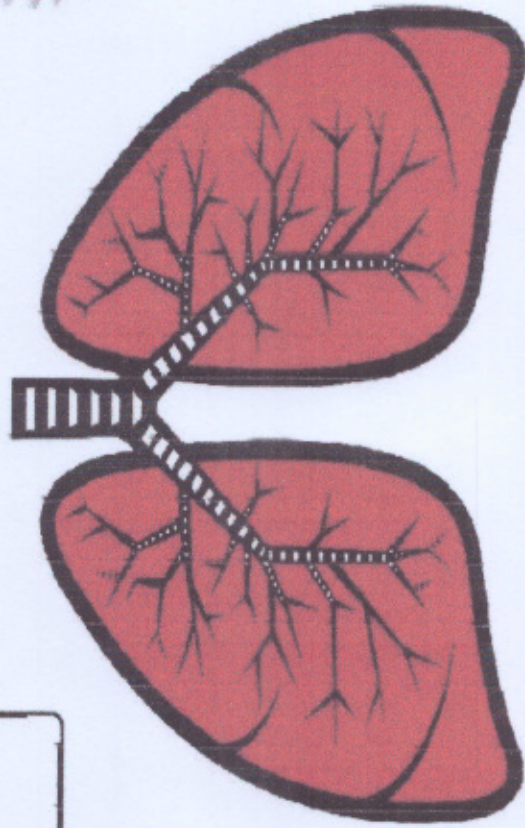
Чтобы не заболеть туберкулезом, необходимо вести здоровый образ жизни. Для крепкого здоровья нужна здоровая нервная система, поэтому важно избегать стрессов. Пища должна быть полноценной. Важным условием для поддержки здоровья должна быть ежедневная нормальная физическая нагрузка. Пыльные непроветриваемые помещения благоприятствуют распространению туберкулезных бактерий. Для профилактики заболевания необходимо проветривать помещения.

Ребята, а давайте, что бы наши лёгкие были здоровыми, сделаем дыхательную гимнастику!

Упражнение «Носик». (Исходное положение – стоя, медленно вдыхать и выдыхать, воздух то правой, то левой ноздрей. Рот закрыт, при этом другую ноздрю надо прижать пальцем «Цветок». Восстановительное дыхание, руки на плечи, медленно поднимаем руки вверх, потянулись, посмотрели на кисти рук (раскрывающийся цветок). Вдох носом, медленно опускаем руки на плечи и вниз – выдох ртом

**Чтобы не заболеть туберкулезом :**

- 1.Занимайтесь спортом**
- 2.Правильно и полноценно питайтесь**
- 3.Избегайте вредных привычек**
- 4. Не отказывайтесь от пробы манту .**



**ДЫШИ СВОБОДНО!!!**

