ГОБОУ «АШИ №9».

**Механизмы защиты организма.**

**Иммунитет.**

Внеклассное занятие.

Воспитатель: Н.А.Семенова.

**Механизмы защиты организма. Иммунитет.**

**Цели:** формировать навыки здорового образа жизни как способа повышения иммунитета; представление об иммунитете как средстве профилактике инфекционных заболеваний.

 **Ход занятия.**

1. **Вводная часть.**

Актуализация знаний учащихся о защите человеческого организма от болезней.

Беседа по вопросам:

- Что помогает человеку защититься от врагов? (оружие, щит)

- Что может помочь организму защититься от невидимых врагов – болезней? (лекарство, иммунитет)

(подчеркивается аналогия между щитом и доспехами рыцаря и иммунитетом).

1. **Основная часть.**

Формирование представлений об иммунитете и факторах, ослабляющих и укрепляющих его.

1.Иллюстрированный рассказ – баллада «О братьях Фагоците и Лимфоците».

**Баллада «О братьях – рыцарях Фагоците и Лимфоците»**

Жили-были два брата рыцаря Фагоцит и Лимфоцит. Однажды на страну, в которой они жили, напали коварные и злые враги. Рыцари и их ученики дали им отпор: Лимфоцит набрасывал на вражеских воинов сеть, а Фагоцит уничтожал их. После главной битвы, когда все враги были разбиты, братья – рыцари отправились в дальние страны. Оставшиеся в живых их ученики похоронили погибших и вновь зажили мирной жизнью. Прошло время и набравшие силу враги снова напали на чудесную страну. Однако ученики Фагоцита и Лимфоцита вспомнили все советы своих учителей и легко победили врага.

Справка: клетки человеческого организма, фагоциты и лимфоциты, уничтожают попавшие в организм чужеродные белки (антигены). Скопления погибших в борьбе с «врагами» фагоцитов образуют гной, который уничтожается оставшимися фагоцитами.

После рассказа даются определения понятий:

**Иммунитет –** это защитные силы организма, которые складываются в результате деятельности многих его органов и тканей (кожи, печени, почек).

Когда антигены (чужеродные белки) попадают в организм снова, защитные антитела образуются значительно быстрее. Это называется ***иммунологической памятью.***

Органы иммунной системы защищают организм от токсинов (ядов) и обеспечивают невосприимчивость к чужеродным белкам (микробам). Первым заслоном на пути «вредителей» встают кожа и выделяемые ею секреты (сало, пот и др.). Антимикробным действием обладают слизистая оболочка ротовой полости, кислота желудка, ферменты кишечника.

Вывод: защитные силы организма (иммунитет) могут ослабевать, а могут накапливаться (иммунологическая память).

**2.Работа в группах .**

1 – я группа: называет факторы, ослабляющие иммунитет.

2 – я группа: факторы, укрепляющие иммунитет.

Время работы в группах 3 – 5 минут.

3.Представление результатов работы в группах.

Подводиться итог, записываются факторы на доске:

 **Факторы, ослабляющие иммунитет.**

1.Энергетическое истощение организма вследствие:

- болезни;

- физической нагрузки;

- постоянного не высыпания;

2.стрессы;

3.алкоголь;

4.курение;

5.малоподвижный образ жизни;

6.переохлаждение.

 **Факторы, укрепляющие иммунитет.**

1.Занятия физической культурой 3 – 5 раз в неделю;

2.сбалансированное питание;

3.доброжелательное отношение к людям;

4.ежедневное закаливание своего организма;

5.полноценный отдых;

6.соблюдение режима дня;

7.отказ от курения и употребления спиртных напитков.

**3.Заключительная часть.**

Создание литературной сказки (по группам) по предложенному началу: «Жила-была королева. Звали ее Иммунитет. И однажды…».

Прослушивание сказки (с хорошим концом).

**4.Итог занятия.**

Обобщение знаний и информации.

Вопросы:

- Необходимо ли укреплять иммунитет?

- Соблюдаете ли вы правила здорового образа жизни?

- Что понравилось? Запомнилось?

- Что нового узнали для себя?