

Внеурочная деятельность  
спортивно-оздоровительное направление  
«Здоровейка»

Учитель: Потанина А. В.

**Безопасность жизни и здоровья в зимнее время.**

Цель: формирование основ безопасного поведения в зимнее время года.

Задачи:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- учить детей реализовывать свои знания о здоровье в повседневной жизни;
- уточнить знания детей о здоровье, здоровом образе жизни.

Учащиеся 2 «Б» класса открывают устный журнал «Безопасность жизни и здоровья в зимнее время года».

Мудрая Сова (она всегда и обо всём знает), Дед-Рифмод (он всегда и про всё сочиняет) и Зайка – Спросайка (просто очень любопытный) уже здесь и готовы нам помочь.

**Отгадайте загадки:**

Бежала – шумела,  
Заснула – заблестела.  
Что это?

(Река)

В новой стене,  
В круглом окне,  
Днём стекло разбито,

За ночь вставлено. (Прорубь).

Идёт, а ног нет,  
Лежит, а постели нет,  
Лёгкий, а крыши ломит.

(Снег)

Один человек,  
На двух лошадях разом едет.  
(Лыжник).

Старик у ворот  
Тепло уволок.  
Сам не бежит,  
И стоять не велит.

(Мороз)

Кверху дном – полная,  
Книзу дном – пустая.  
(Шапка)

Каждый год я к вам лечу,      Все огни на ёлке светят,  
Зимовать у вас хочу.      Шумно пляшет хоровод.  
И ещё красней зимой      Все мы рады очень встретить  
Ярко-красный галстук мой.      Лучший праздник      (Новый год)

(Снегирь)

Зайка-Спрошайка: Зимой пруды, озера и реки покрываются льдом. На этом льду так заманчиво поиграть в хоккей, а то и просто покататься на коньках или снегокате.

Мудрая Сова: Заманчиво, да. И к тому же очень опасно! Ведь вода замерзает неравномерно, у берегов лед всегда толще, чем в середине водоема. Вдруг тонкий лед не выдержит твоего веса, и ты провалишься в ледяную воду, а течение затянет тебя под лед? Чтобы этого не случилось, хорошенько запомните эти правила.

- на снегокате лучше кататься с горки, а играть в хоккей - на специально залитом ледяном поле;
- если вы все-таки оказались на льду водоема, послушайте, не трещит ли он. Трещит всегда тонкий, непрочный лед. Услышав легкий треск, постарайтесь как можно быстрее дойти до берега, но не бегите. Если лед под вами начал трескаться, ложитесь на живот и ползите к берегу;
- если поблизости есть люди, позовите на помощь;
- провалившись под лед, постарайтесь раскинуть руки, зацепиться за кромки льда и удержаться на поверхности, чтобы не окунуться с головой.

Передвиньтесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает вас под лед.

Старайтесь не обламывать кромку, попытайтесь выбраться на лед. Не делайте резких движений. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на живот и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения;

- если кто-то провалился под лед на ваших глазах, а никого из взрослых нет поблизости, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть палку. Когда пострадавший ухватится за протянутый предмет, помогите ему выбраться из воды, после чего со всеми предосторожностями покиньте опасную зону, на берегу вставайте и бегите к ближайшему жилью, к людям.

Зайка-Спрошайка: Зима. Морозец, трескучий, но не слишком, ясное небо, солнышко - самая лыжно-саночная погода! И вовсе не так уж холодно, как утверждают взрослые. А значит, можно гулять, гулять, гулять... "Ой! А что это с моими щеками? Я их не чувствую! Снегом их растереть, что ли?"

Мудрая Сова: Стоп! Никакого снега! Им можно поцарапать кожу, а необходимости в этом нет никакой. А что же тогда делать?

**Срочно идите домой! Потеря чувствительности – один из первых признаков обморожения!**

**Обморожение** - это очень серьезно. И опасно. И больно. Чтобы этого не случилось, нужно помнить, что обморозиться можно не только на сильном морозе. Большую роль тут играет влажность воздуха: чем она выше, тем обморозиться легче. Обморозить можно далеко не любые части тела, а только щеки, уши, кончик носа, пальцы на руках и ногах, ступни и кисти рук. А вот живот, к примеру, обморозить нельзя. Там находятся жизненно важные органы, которые организм защищает, то есть, обогревает в первую очередь. Когда вы замерзаете, все тепло начинает как-бы стекаться к самым главным органам. Пальцы, уши, нос от живота дальше всего, вот им меньше всех тепла и остается. К тому же, по мнению организма, без ушных раковин прожить можно, хотя, конечно, лучше с ними.

Различают три степени обморожения.

При первой степени обморожения конечности бледнеют и теряют чувствительность. Все, кроме ушей. Уши при первой степени обморожения сильно краснеют, потому что на них практически нет мяса, одни хрящи да кожа.

При первой степени обморожения конечности нужно растирать сухими руками до тех пор, пока они - конечности - не согреются. **Руками, а не снегом или колючей варежкой! И дома, а не на морозе!**

Еще рекомендуется делать ванны с прохладной водой и постепенно повышать ее температуру до температуры твоего тела. Потом обмороженные конечности надо осушить полотенцем и наложить мягкие согревающие повязки.

При второй степени обморожения на коже появляются пузыри - почти как при ожогах. В этом случае надо **обязательно обратиться к врачу. И как можно скорее!**

При третьей степени обморожения начинается омертвление тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем.

Замерзнуть можно в любое время года. И летом, и осенью, и весной, и зимой. Скажем, попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть; промерзнуть на осеннем ветру, который пробирает до костей; обмануться, глядя на весеннее солнышко, а оно светит, да не греет. Ну, а зимой замерзнуть проще простого. Достаточно хотя бы постоять без движения четверть часа на остановке в ожидании автобуса. А потом простудиться. Чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Например, приплясывать.

Зайка-Спрошайка: И заодно дрожать и постукивать зубами...

Дед-Рифмовед:

Ой, ты, зимушка-зима,

Зима – лютая моя!

Я прошу тебя

Не морозь уж ты меня!

Зайка-Спрошайка: Эх, бедные зубы! Они-то чем виноваты?

Мудрая Сова: Не надо ими стучать, от этого теплее не станет! И дрожать не надо. Чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь. Наоборот, нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание. Дышать лучше всего носом, особенно зимой, на морозе.

А теперь пора согреться. Растирать ладони одна об другую, делать энергичные махи руками. При этом руки должны быть максимально расслаблены, а пальцы - напряжены. Можно также использовать способ, который в народе носит название «эскимосского». Руки вытягивают вдоль тела, пальцы растопыривают. Плечами делают резкие и частые движения вверх-вниз.

Учитель предлагает сделать это упражнение.

Когда руки согреются, их можно засунуть подмышки. А ноги? Их-то подмышки не сунешь! Зато можно шевелить пальцами ног, танцевать, приседать, бегать на месте. Если замерзают нос, щеки и уши, их растирают сухими ладонями.

Главное - не останавливаться, когда согреешься. Не садиться на холодную скамейку. А то очень быстро замерзнешь снова.

Учитель: Что получится если после оттепели ударит мороз? Получится гололед.

Зайка-Спрошайка: Ух, здорово! По утрам до самой школы можно не идти, а катиться по скользкой дорожке, лихо обгоняя взрослых! Надо всего лишь разогнаться как следует и: шлеп! Ой, как больно-то, мамочки! Не-ет, уж лучше осторожно дойти до школы, чем заниматься таким сомнительным спортом. Один шаг, другой, третий: Шлеп! Ой-ей-ей! Теперь еще и носом! Фу, какой неправильный гололед. И дорожка - она тоже неправильная. И еще неправильные сапоги на скользкой-прескользкой неправильной подошве. Вот сколько всего неправильного!

Учитель: А теперь пора перейти к правильному гололеду, то есть, к правилам, которые помогут вам свести к минимуму риск упасть и получить травму:

- по возможности обходите скользкие участки;
- поскользнувшись, постарайтесь упасть вперед, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях - чтобы не было перелома. Помните, что ладони смягчают удар;
- при падении голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо;
- не падайте на колени: лучше запачкать одежду, нежели получить серьезную травму;
- если вы падаете назад, постарайтесь успеть сгруппироваться, округлив спину и поджав колени к животу. Падение на спину плашмя может привести к травме позвоночника;
- на склоне безопаснее всего падать на бок, выставив вперед и вверх одну руку, чтобы не удариться головой.

И еще одно важное правило, которое обязательно нужно помнить:

**Будьте особенно внимательными, переходя, через дорогу! Ни в коем случае не нарушай правила перехода через улицу!**

При гололеде автомобиль может занести, и он не успеет вовремя затормозить. Да и тормозной путь машины на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом и даже мокром асфальте.

Осталось последнее - решить, что делать с сапогами на неправильной скользкой подошве. Можно приклеить к чистой сухой подошве кусочек лейкопластыря.

Мы сегодня с вами познакомились с правилами поведения на улице зимой, которые помогут нам избежать многих неприятностей и бед, если им следовать.