

10.01.23г.			

**Предмет:** Родиноведение. 3 класс  
**Тема:** Безопасность при любой погоде

Цели урока:

- учить ребенка быть здоровым телом и душой, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- формировать привычки к здоровому образу жизни;
- сформировать понятия, дать советы и практические навыки, как соблюдать безопасность при любой погоде;
- учить детей любви к себе, к людям, к жизни.

Оборудование:

- таблички «Здоровый образ жизни»;
- картины и рисунки о временах года;
- набор для оказания помощи при местном обморожении: мягкая сухая ткань, пузырьки с надписями «Спирт», «Жир» (пустые), баночка с ватой – у каждого ребенка и на демонстрационном столе у учителя,
- паспорта здоровья (у каждого).

Ход урока:

1. Актуализация знаний

На уроках здоровья мы учимся беречь и охранять свое здоровье. Вспомним наших помощников здоровья, которые помогают вести здоровый образ жизни.

**ЗОЖ**

отказ от вредных привычек	двигательный режим подвижные игры на воздухе, зарядка по утрам, физкультминутки	правильное питание	закаливание	выполнение правил личной гигиены
---------------------------	---	--------------------	-------------	----------------------------------

Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю человека. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».

(предотвращать – устранять, не дать осуществиться чему-нибудь плохому)

2. Как уберечься от мороза

Сегодня на уроке мы поговорим о погоде, о том, какие опасности нас подстерегают при любой погоде и как уберечь свое здоровье в разное время года.

1) *Беседа по теме.*

- За что вы любите зиму?
- В какие игры можно играть зимой?
- Что зимой вызывает неприятные ощущения?

2) Чтение отрывка из сказки С. В. Михалкова «Мороз и Морозец»

Вот Морозец как-то раз  
В чистом поле, в поздний час,  
Видит: едет, сыт и пьян,  
В толстой шубе толстый пан.  
Кони барина везут.  
Наш морозец тут как тут!  
Рядом в сани с паном сел –  
Нос у пана побелел,  
Пан не чувствует рук и ног,  
Весь до косточек продрог,  
Льдинки сыплются из глаз...  
Пробил пану смертный час –  
Не спасли его меха –

Рукавицы и доха. (Доха – шуба мехом внутрь и наружу.

С. И. Ожегов «Словарь русского языка»)

- Что случилось с барином?
- Как выглядит человек на морозе?
- Как надо вести себя на морозе, чтобы не замерзнуть?

3) Итак, если зимой долго находиться на морозе, можно обморозиться.

Различают общее и местное обморожение.

Если у человека **общее обморожение** (т.е. он весь замерз), то у него наблюдается:

озноб (трясет),  
очень холодная кожа,  
бледное лицо,  
сонливость,  
нарушение координации движений.

Если у человека **местное обморожение** (т.е. у него обморожена какая-то часть тела), то на месте обморожения:

кожа вначале бледнеет,  
становится нечувствительной,  
затем припухает,  
краснеет,  
на ней появляются волдыри.

- Как же помочь себе при обморожении?

Прочитаем в «Паспорте здоровья» – (у каждого ученика):

*При общем обморожении: прими горячую ванну и после нее разотришь сухим полотенцем; завернись во что-нибудь теплое, а потом разотри тело сухой шерстяной тканью, выпей горячего чая.*

4) Практическая работа в группах «Первая помощь при местном обморожении»

А сейчас будем учиться помогать себе при местном обморожении. Нам понадобятся: спирт, несоленый жир, вата, мягкая сухая ткань. Допустим, ты обморозил руку, кисть. Что делать? (Учитель рассказывает и показывает)

- Не допускать быстрого нагревания переохлажденных участков тела (ни на батарее, ни в горячей воде);

- Протрите спиртом отмороженные места;

- Разотрите их мягкой сухой тканью;

- Смажьте несоленым жиром.

А теперь вы сами попробуйте это сделать, если забыли что-то, смотрите в Паспорт здоровья. (Дети выполняют самостоятельно)

**В целях предотвращения случаев обморожения детей занятия в школе отменяются при температуре: 1- 6 классы -- 30°, 1 – 11 классы -- 35°.**

Я вам всем желаю никогда не обмораживаться. Лучше стараться уберечь себя от мороза. Сейчас проверим, знаете ли вы, как уберечься от мороза.

**Игра «Полезно – вредно».**

Полезно ли в сильный мороз:

- |                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 1. Хорошо кушать              | да  |
| 2. Обувать недосушенную обувь | нет |
| 3. Тепло одеваться            | да  |
| 4. Долго находиться на ветру  | нет |
| 5. Медленно гулять по улице   | нет |
| 6. Кататься на лыжах          | нет |
| 7. Меньше находиться на улице | да  |
| 8. Играть в снежки            | нет |

- Что полезно в сильный мороз?

хорошо кушать,  
меньше находиться на улице,  
тепло одеваться.

- Допишем в наш Паспорт последний совет «тепло одеваться». Теперь вы знаете, как беречь здоровье в сильный мороз.

**3. Если на улице дождь и гроза.**

1) *Беседа по теме.*

- Рассмотрим картину Васильева «Приближение грозы».

- Что мы видим?

- Какое настроение создаёт картина?

*Тревога, все встревожены, природа выглядит угрожающе, все спешат домой.*

- Как вы думаете, почему?

- Какая опасность подстерегает человека во время грозы?

- Приходилось ли вам бывать на улице во время грозы?

- Что вы видели?

2) *Правила поведения при грозе.*

- Подумайте и скажите, как мы должны вести себя при грозе?

- Прочитаем в Паспорте:

- если вы на возвышенности, спуститесь вниз,
- держитесь подальше от одиноко стоящих деревьев,
- если вы на лодке, плывите к берегу,
- не прячьтесь между высокими камнями,
- если вы едите на машине, оставайтесь в ней,
- находясь дома, закройте окна, выключите радио и телевизор.

### 3) Помогите себе сам «Если вы промокли»

- А что мы будем делать, если промокнем?
- Прочтите советы в паспорте:
  - идите домой (в тепло),
  - переоденьтесь в сухую одежду,
  - согрейте ноги в горячей воде (растворите в горячей воде сухую горчицу и опустите ноги, подержите 10 минут, потом разотрите полотенцем),
  - выпейте горячего чая с медом и лимоном, или малиной.

### 4. Если солнечно и жарко

#### 1) Беседа.

- Вы любите лето? Солнце? За что?

Без солнца и тепла не могут жить люди, животные, растения. В то же время долго находиться на солнце вредно, есть опасность перегреть голову и получить солнечный удар, который сопровождается головной болью, головокружением, слабостью.

Поэтому не рекомендуется гулять в солнечную погоду без головного убора. В пустыне, где жарко, носят большие головные уборы, длинные халаты, защищающие от солнца.

В нашей местности, чтобы не получить солнечный удар, достаточно находиться в тени с 11 до 15 часов. Загорать в это время не рекомендуется.

Вот что бывает с тем, кто забывает это правило.

#### 2) Стихотворение С. В. Михалкова «Как Таня загорала»

Забыла Таня про обед,  
 С друзьями не играет,  
 Ей до подруг и дела нет –  
 Сидит и загорает.  
 Она мечтает загореть,  
 Чтоб черным стало тело.  
 Ведь будут на тебя смотреть,  
 Когда ты загорела.  
 Какой-то в плавках старичок  
 Ей крикнул: «Эй, косичка!  
 Ты в этом деле новичок!  
 Смотри, сгоришь, как спичка!»  
 Она пример не хочет брать  
 С тех, кто дает советы.  
 - Отстаньте! Буду загорать!  
 Вот все ее ответы...

Теперь ей платье не надеть,  
И, посудите сами,  
Она должна весь день сидеть,  
А не лежать часами.  
Проходит мимо детвора  
И шепчет то и дело:  
-А эта девочка вчера  
Почти совсем «сгорела»!  
Что случилось с Таней?  
Как вы понимаете слово «сгорела»?  
Полезен ли загар?  
Что бы мы посоветовали Тане?

### 3) Работа с Паспортом

Если солнечно и жарко

- не надо гулять без головного убора,
- с 11 до 15 часов находиться в тени,
- долго не загорать. (дописать в Паспорт)

### 5. Рефлексия

- В чем же безопасность при любой погоде? (ответы детей)

- Беречь себя,
- Носить соответствующую одежду,
- Не переохлаждаться,
- Не перегреваться,
- Следить за своим самочувствием,
- Не промокать,
- Советоваться со старшими.

- Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии?

- Запомните пословицу: **«Здоровье дороже богатства».**

Ты должен знать свое тело.

Знать и любить.

Самое первое дело –

В мире с ним жить.

Каждую клеточку тела

Нужно понять,

Пользоваться умело

И охранять.

Будьте здоровы и счастливы, ребята!