**План-конспект занятия педагога дополнительного образования**

 **Беляевой Ангелины Николаевны**

**Объединение: Подвижные игры.**

**Программа: Подвижные игры**

**Группа: 02-51**

**Дата проведения: 12.12.2023**

**Время проведения: 13:30**

**Тема занятия: Правила техники безопасности зимой. Осторожно лёд.**

**Загадки и пословицы о зиме.**

**Цели: в целях предупреждения несчастных случаев в зимний период.**

 Общие правила безопасности зимой: памятка родителям и детям.

**Базовые правила безопасного поведения зимой:**

- гуляйте с ребёнком — или отправляйте его на самостоятельную прогулку, если он достаточно взрослый — только в светлое время суток;

- расскажите сыну или дочери о том, что гулять можно только на открытых и хорошо освещённых улицах, играть на безлюдных пустырях может быть опасно;

- объясните ребёнку, что снег и сосульки грязные, и если их есть — можно заболеть;

- отмечая Новый год и другие зимние праздники, не используйте пиротехнику и поясните детям, что петарды и фейерверки — частая причина пожаров.

 Зимние забавы и детская безопасность.

У каждой зимней забавы свои особенности. Но есть и общие правила безопасности во время детских игр, которые будет полезно знать ребёнку:

- нельзя снимать шапку и шарф, даже если появилось обманчивое ощущение тепла или другие дети сочли одежду «немодной»;

- расскажите ребёнку, что если он почувствовал, что замерзает или промочил ноги — нужно немедленно возвращаться домой и сразу же переодеваться в сухую одежду;

- если по каким-то причинам замерзший ребёнок не может сразу зайти в теплое помещение, пусть не прекращает двигаться, чтобы стимулировать кровообращение;

- любые игры должны проходить подальше от проезжей части.

**Помните:**

• Снежки нужно лепить небольшие, и кидать их с небольшой силой. Бросать снежки в лицо и за шиворот запрещается. Игра должна быть веселой для всех. Старайтесь целиться в верхнюю одежду или ноги. А если снежок случайно попал не туда, куда нужно, помогите человеку отряхнуться и попросите прощения.

• Место для катания на санках важно выбрать отдаленное от проезжей части. Перед тем как съехать с горки, убедитесь, что на пути нет больших камней, торчащих из земли прутьев, деревьев, кустарников, забора, больших кочек и ям.

• Правильно съезжать на санках сидя, лицом вперед, держа веревку в руках. Поставьте ноги на специальный выступ. Если горка не крутая, а вам больше 7 лет, можно попробовать съехать на санках лежа, но обязательно головой назад.

• Съезжать на санках стоя категорически запрещается!

• На лыжах и коньках следует кататься только в специально отведенных местах.

• На горке и на катке может быть много детей. Нельзя толкаться и драться, намеренно сталкиваться. Следует проявлять уважение друг к другу.

 **Осторожно, тонкий лед! Правила поведения на льду.**

**Становление льда:**

• Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине.

• На озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек, в которых нет русла придонной реки, подводных ключей) лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование.

• На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

- безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;

- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;

- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

Правила поведения на льду

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 - 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее подмышки.

9. Убедительная просьба родителям: не отпускать детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

**Это надо знать!**

Время безопасного пребывания человека в воде:

• при температуре воды 24°С время безопасного пребывания 7-9 часов,

• при температуре воды 5-15°С - от 3,5 часов до 4,5 часов;

• температура воды 2-3 °С оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;

• при температуре воды минус 2°С - смерть может наступить через 5-8 мин.

Чем опасно попадание человека в ледяную воду думаю объяснять не надо, но хочу напомнить. Организм человека, провалившегося под лед, попадает в стрессовую ситуацию и как следствие, от резкого холода происходит сокращение мышц груди и живота, вызывая выдох, а затем вдох. Этот непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если голова находиться под водой, человек захлебывается. При попадании в холодную воду усиливается сердечная деятельность, растет артериальное давление. Максимальное пребывание среднестатистического человека в воде при температуре +2, +3С составляет не более 15 минут.

Если вы провалились, постарайтесь не впадать в панику. Широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой под воду. Старайтесь без резких движений выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Выбравшись из пролома, нужно откатиться, а затем ползти в ту сторону, откуда шли до этого.

- Не поддавайтесь панике.

- Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.

- Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.

- Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь.

- Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.

- Зовите на помощь.

- Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).

- Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всей потери тепла организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.

- Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.

- Добравшись до плавательных средства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

 **Пословицы о зиме.**

Зима не лето — в шубу одета.

В зимний холод всякий молод.

Береги нос в большой мороз.

Холодная зима — жаркое лето.

Февраль силен метелью, а март — капелью.

Лето для души, зима для здоровья.

 **Загадки.**

Наступили холода.

Обернулась в лед вода.

Длинноухий зайка серый

Обернулся зайкой белым.

Перестал медведь реветь:

В спячку впал в бору медведь.

Кто скажет, кто знает,

Когда это бывает?

Я – антоним к слову лето.

В шубу снежную одета,

Хоть люблю мороз сама,

Потому, что я…

Пушистый ковер

Не руками ткан,

Не шелками шит,

При солнце, при месяце

Серебром блестит.

Белая звездочка

С неба упала,

Мне на ладошку легла –

И пропала.

Всю зиму под крышей висела –

Весной ее солнышко съело.

**Домашние задание: изучить тему, соблюдать меры безопасности при занятиях спортом в зимнее время года.**