**Урок ОБЖ**

**МБОУ « Чульская основная общеобразовательная школа».**

**Учитель физической культуры и ОБЖ**

**Тема урока**: Безопасный отдых на водоёмах.

**Цели и задачи:** познакомить учащихся с правилами безопасного поведения на воде в теплое время года, раскрыть причины несчастных случаев на воде, дать представление о действиях в случае опасности, воспитывать осторожность и аккуратность в поведении на воде.

**ХОД УРОКА**

**I. Организационный момент.**

**II. Повторение**. **Проверка домашнего задания.**

1.Чем обусловлена необходимость постоянного общения человека с водой?

2.Какие основные причины поведения человека приводит к гибели на воде?

3.Чем опасно наводнение? Какие существуют рекомендации населению по безопасному поведению при угрозе и во время наводнения?

4.Какие существуют меры безопасности поведения человека на замерзших водоёмах?

5.Что должен знать каждый пассажир, поднявшись на борт морского или речного парохода?

**III. Изучение нового материала**

**1Правила безопасного поведения на воде, знание и соблюдение которых уменьшает возможность несчастных случаев.**

Многие города и населенные пункты расположены на берегах рек, озер, морей, водохранилища, пруды.

Летом в жаркую погоду лучший отдых на берегу водоёма, но надо помнить, что не везде можно купаться. Если на берегу установлен знак «Купаться запрещено», не следует нарушать.

ЗАПОМНИТЕ!

Главное правило безопасного отдыха человека на воде заключается в знании мест, где вода в водоёмах проверена и не представляет опасности.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-190С, воздуха 20-250С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1.Изменить стиль плавания – плыть на спине.

2.При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

3.При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя рукам и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4.При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

5.По возможности произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)

6.Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Никогда не ныряй в местах, которые не предназначены для этого (не огорожены, нет вышки). Нельзя нырять в незнакомых местах, так как ты не знаешь, какое дно в этом месте водоема:

- там может быть мелководье, и ты разобьешься;

- там могут быть обломки мостков, куски арматуры, строительный мусор, о которые можно очень сильно травмироваться;

- там могут стоять сети для ловли рыбы, в которых ты запутаешься;

- там может быть омут или водоворот, в котором легко можно утонуть.

Нельзя плавать за ограничительные знаки, так как они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной. Не надо плавать далеко от берега или переплывать водоем на спор.

**ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ**

Запрещается купаться в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидросооружений.

Нельзя подплывать близко к идущим судам, катерам, вблизи которых возникают водовороты, волны и течения. Если пароход идет против течения реки, то плывущего может затянуть под судно.

Не следует плавать на надувных предметах матрасах, кругах, игрушках, камерах можно плавать возле берега. Отплывать на них можно только до тех пор, пока твои ноги касаются дна.

Во-первых, волной и ветром на надувном матрасе тебя может унести далеко в море или на середину реки. Вряд ли удастся вернуться на берег самостоятельно, а взрослые не сразу могут заметить, что тебя унесло. Это очень опасно, особенно если ты плохо плаваешь.Во-вторых, надувные матрасы и круги имеют швы и отверстие для выхода воздуха – клапан. В любой момент может лопнуть какой-нибудь шов или открыться клапан и тогда матрас начнет сдуваться и перестанет поддерживать твое тело над водой.

Важным условием безопасности на воде является дисциплина и организованность.

Проводить игры следует на небольшой губине. Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности – главное условие безопасности на воде.

**IV.Закрепления:** **приготовим карточки с**  «**Правила безопасного поведения на воде». Вклейте их в ваши тетради по ОБЖ.**

1. Когда ты купаешься, рядом должны быть взрослые.

2. Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду (на краю пристани, мосту, крутом берегу).

3. Не затевай шумных игр на плавающих средствах (лодках, катерах, надувных матрасах, плотах и т.д.).

4. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать.

5. Не ныряй в незнакомых местах.

6. Не заплывай за буйки.

7. Не подплывай близко к судам.

8. Нельзя, играя на воде, тянуть друг друга под воду, топить.

9. Не заплывай далеко на надувных предметах.

10. Не раскачивай лодку, не ходи по ней и не перегибайся через борт.

**V. Домашнее задание**

У. Дома прочитайте текст на страницах 60-66.