**ТЕМА:  Как уберечься от мороза?**

**Цель:** формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; обеспечение физического и психического саморазвития.

**Ход урока**

**Организационный момент.**

**Актуализация знаний.**

**Беседа по теме.**

- За что вы любите зиму?

- В какие игры можно играть только зимой?

- Что зимой вызывает неприятные ощущения?

В январе мороз силен-

Заморозил реки он,

Окна все разрисовал,

Птичек певчих напугал.

Третий день мороз под тридцать-

Детям дома не сидится.

Вышла Таня на крыльцо,

Заморозила лицо:

Нос у Тани побелел,

Рот как будто онемел

И бежит мороз по коже,

Что с ним Таня сделать может?

- Что случилось с Таней?

-  Как выглядит человек на морозе?

-  Как надо вести себя на морозе, чтобы не замерзнуть?

Итак, зимой можно обморозиться. Различают общее и местное обморожения.

**Признаки обморожения**

        Общее обморожение: озноб, очень холодная кожа, бледное лицо, сонливость, нарушение координации движений.

        Местное обморожение: кожа вначале бледнеет, становится нечувствительной, затем припухает. Краснеет, на ней появляются волдыри.

**Упражнение дыхательной гимнастики**

Сделать вдох носом. На выходе протяжно тянуть звуки «м-м-м»,

Одновременно постукивать пальцами по крыльям носа. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно- глоточный аппарат, но деятельность головного  мозга, а также снимает стрессовое состояние.

**Помоги себе сам**

        При общем обморожение: примите горячую ванну и после нее разотритесь сухим полотенцем;

завернитесь во что- нибудь теплое, а потом  разотрите тело сухой шерстяной тканью;

выпейте горячего чаю.

        При местном обморожении: не допускайте быстрого нагревания переохлаждённых  участков тела;

протрите спиртом отмороженные места, затем разотрите их мягкой сухой тканью до появления красноты и возвращения чувствительности;

смажьте отмороженный участок несоленым жиром.

**Игра « Полезно - вредно»**

Полезно или вредно в сильный мороз

-тепло одеваться;

- обувать недосушенную (влажную) обувь;

- долго находиться на ветру;

- медленно прогуливаться по улице;

- кататься на лыжах;

-  играть в снежки

**Итог.**

Ребята, о чем мы сегодня с вами говорили?

В сильный мороз нежелательно длительное пребывание на  воздухе.