Модуль «Азбука безопасности»

Интегрированное занятие.

**Тема:** «Правила безопасного катания на роликовых коньках»

**Цель:**

Ознакомление с правилами безопасного катания на роликовых коньках.

**Задачи:**

1. Познакомить с историей возникновения роликовых коньков.

2. Сформировать навыки безопасного катания на роликовых коньках; сформировать коммуникативные, регулятивные, личностные и метапредметные универсальные учебные действия (информационные, работа с текстом, решение разного рода задач и т.д.).

3. Приобщить школьников к ЗОЖ.

Оборудование:

Интерактивная доска, роликовые коньки, экипировка для катания на роликовых коньках.

**Сценарий занятия:**

***1. Мотивация к деятельности.***

**Цель:**

1. Включение учащихся в деятельность на личностно значимом уровне.

2. Познакомить с историей возникновения роликовых коньков.

Ребята, занятие мы проведём вместе с учителем физической культуры Алексеем Павловичем.

**Задание:**

Перед вами конверт с заданием, соберите изображения и сформулируйте тему занятия.

Тема занятия: «Правила безопасного катания на роликовых коньках»

(Слайд №1)

С наступлением весны снова стали популярны любимые развлечения детей - прогулки на роликовых коньках. Но это занятие должно быть не только увлекательным и весёлым, но и безопасным для вас.

***2. Актуализация знаний. Работа с текстом.***

***Цель:***актуализировать мыслительные операции анализ, синтез, сравнение

Перед вами текст. Работайте по инструкции в течение 5 минут. ( Слайд №2).

**Инструкция №1:**

1.Прочитайте текст.

2 .Обсудите в группе, вставьте в тексте пропущенные слова.

3. Приготовьте текст выступления.

***Текст.***

Роликовые коньки с металлическими колёсами изобрёл Джон Мерлин в 1760 г. Во время катания он получил серьёзную травму, потому что его коньки не могли поворачиваться и останавливаться.

Следующие роликовые коньки были сделаны через 60 лет. Они были двухколёсные для мужчин и четырёхколёсные для женщин.    
 Но изобретатели не заботились о здоровье катающихся людей. На роликовых коньках не было тормозной системы.

В 1863 году американский изобретатель придумал тормозную систему. Для торможения он использовал резиновую подушечку.

Подобная схема крепления используется и в современных роликовых коньках.

С каждым годом на роликовые коньки встают все больше людей. А вы умеете кататься на роликовых коньках?

Текст выступления для групп:

**1 группа**

Первые роликовые коньки с металлическими колёсами изобрёл ------------------------------------- в --------г. Во время катания он получил серьёзную травму, потому что его коньки -------------------------------------------------------------------------------------------- (Слайд №3)

**2 группа**

А следующие роликовые коньки были сделаны через ------ лет. Они были \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для мужчин и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для женщин.  (Слайд № 4)  
  
 Первые изобретатели не заботились о здоровье катающихся людей. На роликовых коньках не было \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3 группа**

В 1863 году американский изобретатель придумал---------------------------------------------------------------------- . Для торможения он использовал резиновую \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Слайд № 5)

Подобная схема крепления используется и в современных роликовых коньках. (Слайд № 6)

С каждым годом на роликовые коньки встают все больше людей. А вы умеете кататься на роликовых коньках?

Катание на роликовых коньках укрепляет мышцы, формирует правильную осанку, улучшает координацию движений.

Но хочу заметить, что с момента изобретения роликовых коньков, больше ста лет люди катались без тормозной системы, что было очень травматично. Да и сейчас кататься на роликовых коньках небезопасно. Поэтому, чтобы сохранить своё здоровье и жизнь, надо соблюдать определенные правила.

**3. Практическая часть.  *Правила экипировки роллера.***

При катании на роликах - защита обязательна. Современные ролики очень скоростные, и самое легкое падение может обернуться серьезной травмой.

Защита роллера состоит из наколенников, налокотников, накладок на кисти, а также шлема.

***Показывает средства защиты***

**Надеваем защиту на колени**. Защита должна иметь плотную посадку на колене, чтобы при скользящем падении не съезжать, не сползать, не спадать. Застегните ремни. Они не должны перетягивать и давить на ногу

Когда вы **надели роликовые коньки**, вначале следует постучать пяткой незашнурованного конька об пол. Переходим к следующему этапу - застегиванию. Внимательно смотрим на ботинок. Крепеж ботинка организован с помощью трех элементов:

***Показывает на ботинке****( Слайд №7)*

* клипса (бакля)
* пяточный ремень
* шнурки



*Затем поступаем следующим образом:*

Язычок полностью вытягивается из ботинка.

Ставим ролик на тормоз или заднее колесо и плотно задвигаем ногу так, чтобы пяткой почувствовать задник ботинка.

Затягиваем *шнурки*. Затягивая шнурки не нужно сдавливать ногу и предотвращать поток крови, вам же еще кататься нужно.

Следующим у нас идёт *пяточный ремень*. Он окончательно закрепляет пятку. Правило всё то же - не стоит пережимать, но по окончании процесса пятка не должна двигаться ни в бок, ни вверх.

*Бакля*. Открывается клипса, ремешок продевается в фиксатор, затем клипса защелкивается, и манжета ботинка обхватывает ногу роллера. Нога не должна болтаться в манжете при сгибах вперед - назад, вправо - влево.

Теперь, поняв как правильно надевать ролики, наденьте аналогичным способом второй ролик.

**Надеваем защиту на локти**. Защита должна иметь плотную посадку на локте. Застегните ремни. Они не должны перетягивать и давить на руку.

Наколенники и налокотники следует одевать только сверху на одежду, и никак не под нее. Это обезопасит не только ваши брюки и свитер от разрывов, но и исключит возможность вывиха суставов.

**Надеваем шлем.** Одетый шлем – это застегнутый шлем. Головы у всех разные, поэтому стоит отрегулировать застежки «под себя». Далее стоит активно покрутить головой и прислушаться к своим ощущениям. Если шлем сидит очень свободно, закрывая обзор или наоборот ваша голова, словно в тисках - снимаем его и регулируем крепления.

**Защиту на руки** нужно одеть после того, как надели ролики и шлем. Затягивать ролики и застегивать шлем в защите для кистей очень неудобно.

Трухин А.П. вместе с учеником показывают экипировку роллера

**Наколенники**

**Коньки**

1. Вытянуть язычок из ботинка.
2. Задвинуть ногу в ботинок.
3. Затянуть шнурки.
4. Закрепить  пяточный ремень.
5. Затянуть баклю

**Налокотники**

**Шлем**

**Защиту на кисти рук**

(Слайд № 9)

В группе дети одевают экипировку в паре, 1 участник одевает, 2- контролирует.

- Проверьте по алгоритму, правильно ли вы оделись?

***Техника катания на роликах.***

1. Главное в катании на **роликовых коньках** - это удерживать равновесие. Для этого вам необходимо принять правильную стойку: спина прямая, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, **роликовые коньки** строго параллельны друг другу. Корпус должен быть чуть-чуть наклонен вперед.
2. Начало движения. Встаньте в исходную стойку. Если вы - правша, приподнимите правую ногу и сделайте небольшой шаг вперед вправо, выпрямляя при этом левую ногу (отталкиваясь от земли левой ногой). Сделав толчок, примите исходное положение - но уже не статичное, а в движении, - и все повторите сначала со сменой ног.
3. Помогайте себе руками: при движении на роликах, размахивайте ими: если правая нога идет вперед (толчок левой), то левая рука должна двигаться вперед, а правая - назад.

Трухин А.П. вместе с 1 учеником показывают **технику катания** на роликовых коньках. (**Дети одновременно с учителем выполняют технику катания**):

(Слайд № 10-12) Снимаем правильно экипировку и складываем.

***4. Работа в группе. Защита буклетов***.

***Цель:*** Составить буклет безопасного катания на роликовых коньках. Сейчас каждая группа составит буклет безопасного катания на роликовых коньках. Работа в группах по инструкции.

**Инструкция №2:** (Слайд №13)

1. Прочитайте и обсудите в группе правила.
2. Из предъявленных правил выберите только те, которыми будете пользоваться при катании на роликовых коньках.
3. Оформитель готовит буклет, копирует его и раздаёт участникам других групп.
4. Лидер презентует работу, используя документ - камеру.

**Предъявлены следующие правила:**

Если вы теряете равновесие - спрыгните со скейтборда и попробуйте еще раз.

Остановившись нужно отойти в сторону от лыжни.

Не катайтесь на роликовых коньках по лужам и песку!

Дети младше 8 лет должны пользоваться скейтбордом исключительно под присмотром взрослых.

Обгонять лыжника можно обходя его на безопасном расстоянии с левой стороны.

На скейтборде катайтесь на ровных, гладких и сухих поверхностях.

Нельзя вставать с санок во время спуска.

Если перед вами лужа, грязь, песок на роликовых коньках пройдите пешком так, чтобы колеса не прокручивались.

Съезжать с горки на санках нужно осторожно, чтобы не наехать на тех, кто поднимается вверх.

Для катания на роликовых коньках асфальт должен быть ровным.

Прыгать на скейтборд - опасно.

Катаясь на роликовых коньках, контролируйте скорость и свои движения!

Перед катанием проверьте санки на наличие неисправностей.

Всегда аккуратно застегивайте ролики!

Затягивайте ролики на максимум, чтобы они прочно держали ногу, но не давили больно.

Нельзя кататься на велосипеде вблизи проезжей части.

При катании на роликах надевайте защиту: наколенники, налокотники, защиту на кисти рук, шлем.

Уступая лыжню, нужно остановиться и отойти в сторону.

Правильное падение на роликовых коньках – падение вперед!

Упав на склоне нужно как можно быстрее освободить лыжню.

Нельзя сидеть на краю санок, чтобы не свалиться спиной назад.

Доехав на санках до низа, нужно сразу же отойти в сторону.

Падение на роликах назад представляет большую опасность для позвоночника и затылка.

Одна нога всегда на полролика впереди другой!

На двусторонней лыжне двигаться нужно по правой лыжне.

Нельзя кататься на роликах вблизи проезжей части.

**Как можно ознакомить правилами безопасного катания на роликовых коньках детей из других классов?**

1 группа изготавливает презентацию

2 группа изготавливает большую памятку для 2 этажа

3 группа выступают в других классах

**5. Работа в группах. Видеовопросы.**

(Слайд №14, 15)

Цель: Развивать умение принимать решение и правильно действовать при возникновении опасной ситуации. Каждой группе даётся видеовопрос

Расскажите, какие нарушения вы увидели в этих фрагментах.

Трухин А.П. комментируют ответы детей после обсуждения каждой ситуации

1. **Рефлексия.** (Слайд № 16, 17)

Ребята, где можно безопасно кататься на роликовых коньках в нашем городе?

В Нефтеюганске безопасно можно кататься на специальной роллерной площадке. Это в 3 микрорайоне, где был раньше ДК «Строитель» и на территории нашей школы.

Желаю приятного безопасного катания!