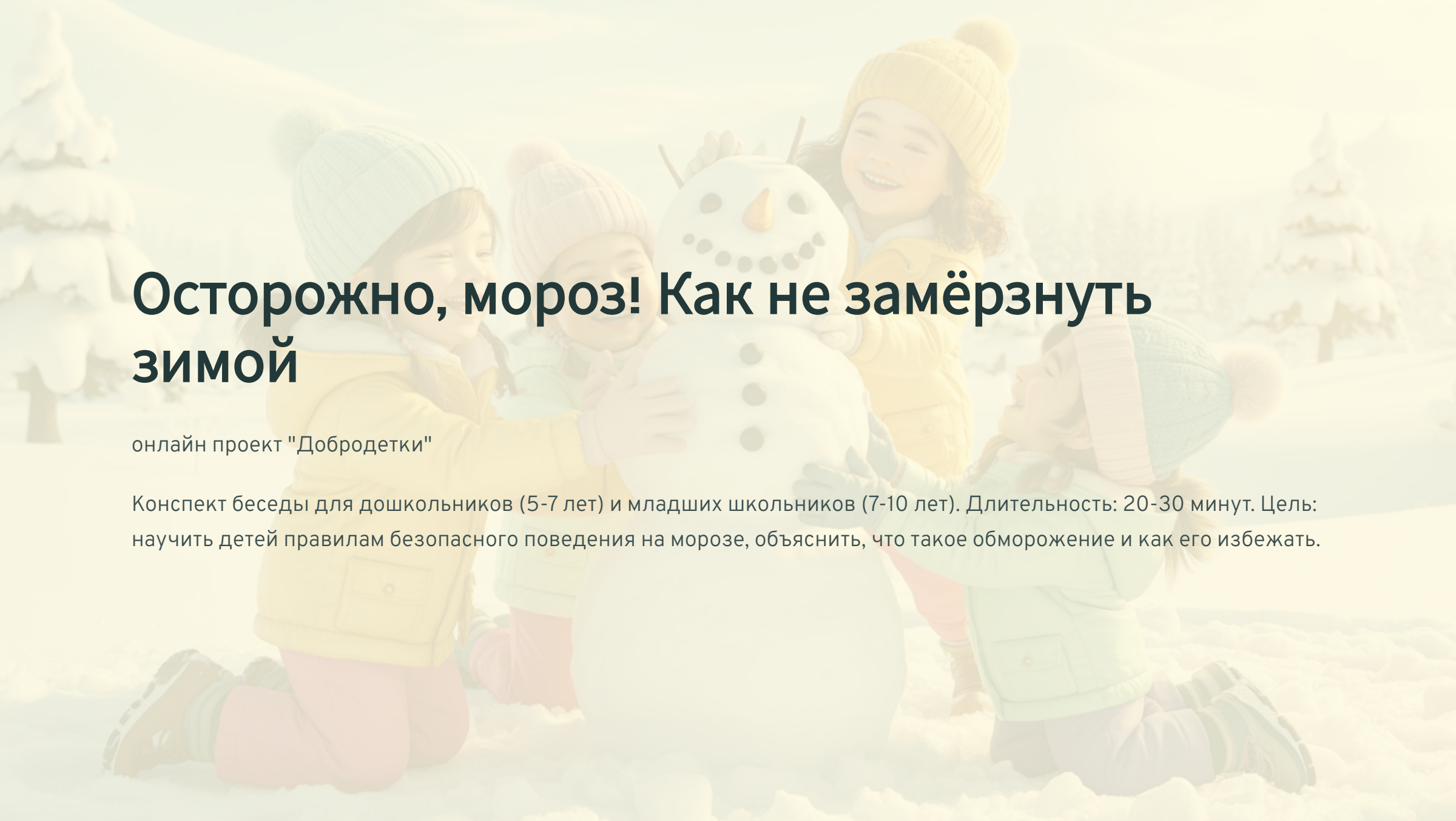


A background illustration of four children in winter clothing (yellow, green, and pink jackets and hats) building a snowman in a snowy field. The snowman has a carrot nose, stick arms, and a smiling face. The scene is bright and cheerful, with snow-covered trees in the background.

Осторожно, мороз! Как не замёрзнуть зимой

онлайн проект "Добродетки"

Конспект беседы для дошкольников (5-7 лет) и младших школьников (7-10 лет). Длительность: 20-30 минут. Цель: научить детей правилам безопасного поведения на морозе, объяснить, что такое обморожение и как его избежать.

Задачи и материалы для беседы

Задачи:

- Познакомить детей с понятием «обморожение»
- Объяснить причины обморожения
- Научить распознавать первые признаки замерзания
- Сформировать навыки безопасного поведения на холоде
- Научить правилам одевания зимой

Материалы и оборудование:

- Картинки/иллюстрации: зимние пейзажи, дети на прогулке, правильная зимняя одежда
- Кукла или игрушка для демонстрации
- Варежки, шапка, шарф
- Карточки с изображением частей тела (щёки, нос, уши, пальцы)
- Термометр (игрушечный или настоящий)

Введение в тему и что такое обморожение

Организационный момент:

Воспитатель/Педагог: Ребята, какое сейчас время года?

Дети: Зима!

Педагог: Правильно! А что бывает зимой?

Дети: Снег, мороз, холодно, лёд, Новый год...

Педагог: Молодцы! Зима — это прекрасное время: можно кататься на санках, играть в снежки, лепить снеговиков. Но зимой есть и опасности. Кто знает, какие?

Дети: Можно упасть на лёду, замёрзнуть...

Педагог: Совершенно верно! Сегодня мы поговорим о том, как не замёрзнуть на морозе и что такое обморожение.

Объяснение простыми словами:

Педагог: Ребята, наше тело всегда тёплое, правда? Давайте потрогаем свои щёчки. Какие они?

Дети: Тёплые!

Педагог: А когда на улице очень холодно, мороз хочет «забрать» наше тепло. И если мы долго находимся на холоде без тёплой одежды, части нашего тела могут замёрзнуть. Это и называется обморожение — когда мороз «прихватил» нашу кожу.

Педагог: Посмотрите на эту картинку. Видите, у девочки красные щёчки? Это значит, что они начали замерзать. Если долго оставаться на морозе, может случиться обморожение.

Демонстрация на кукле:

Педагог: Вот наша кукла Маша. Представьте, что она вышла на улицу зимой без шапки и варежек. Что с ней может случиться?

Дети: Она замёрзнет!

Педагог: Правильно! У неё могут замёрзнуть ушки (показывает), носик (показывает), пальчики на руках и ногах (показывает). Это самые опасные места, которые мороз любит «кусать».

Какие части тела замерзают первыми и почему происходит обморожение

Игра «Покажи, что замерзает»:

Педагог: Давайте поиграем! Я буду называть части тела, а вы показывайте их на себе.

- Уши (дети показывают уши)
- Нос (дети показывают нос)
- Щёки (дети показывают щёки)
- Пальцы на руках (дети шевелят пальцами)
- Пальцы на ногах (дети топают ножками)

Педагог: Молодцы! Запомните: это те места, которые мёрзнут быстрее всего. Их нужно обязательно закрывать тёплой одеждой.



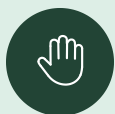
Уши



Нос



Щёки



Пальцы рук



Пальцы ног

Почему происходит обморожение?

Педагог: Ребята, почему же случается обморожение? Давайте разберёмся.

01

Очень холодно на улице

Когда на улице сильный мороз (показывает на термометр), наше тело быстро теряет тепло. Особенно опасно, когда температура ниже -10 градусов.

02

Неправильная одежда

Если мы оделись не по погоде: без шапки, без варежек, в лёгкой куртке — мы быстро замёрзнем.

03

Долго находимся на холоде

Если мы играем на улице очень-очень долго и не заходим греться, наше тело устаёт бороться с холодом.

04

Мокрая одежда

Если варежки или сапоги промокли от снега, руки и ноги замёрзнут очень быстро! Мокрая одежда не греет.

05

Сильный ветер

Когда дует холодный ветер, он ещё быстрее остужает наше тело. Поэтому в ветреную погоду нужно закрывать лицо шарфом.

Как понять, что ты замерзаешь

Педагог: Ребята, наше тело умеет нам подсказывать, что оно замерзает. Давайте узнаем, какие это сигналы!

1

Дрожь, озноб

Педагог: Кто знает, что такое дрожать? Покажите, как вы дрожите от холода! (Дети изображают дрожь)
Правильно! Когда нам холодно, тело начинает дрожать. Это оно пытается согреться. Если вы задрожали – пора идти домой греться!

2

Покалывание, жжение

Когда уши или пальчики начинают «покалывать» – как будто иголки колют – это значит, что они замерзают.

3

Онемение (не чувствуешь пальцы)

Если вы вдруг перестали чувствовать пальцы на руках или ногах – это опасно! Срочно нужно идти в тепло.

4

Кожа становится белой или красной

Посмотрите на эту картинку. Видите, у мальчика щёки стали ярко-красными? А у девочки пальцы побелели? Это признаки обморожения.

5

Боль

Если какая-то часть тела начала болеть от холода – это сигнал: «Помогите, я замерзаю!»



Игра «Я замерзаю – что делать?»

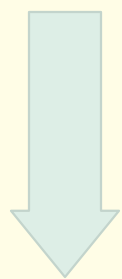
Педагог: Представьте, что мы на улице. Вдруг вы почувствовали, что у вас замёрзли пальчики. Что нужно делать?

Дети: Идти домой! Сказать взрослому!

Педагог: Правильно! Запомните: если вы чувствуете, что замерзаете – сразу скажите маме, папе, воспитателю или другому взрослому. Не терпите!

Как правильно одеваться зимой

Педагог: Ребята, самое главное – правильно одеваться! Давайте оденем нашу куклу Машу на зимнюю прогулку.



Тёплое бельё

Сначала надеваем тёплое бельё (колготки, футболка с длинным рукавом) – оно будет первым слоем, который согревает тело.



Тёплая одежда

Потом надеваем свитер и тёплые штаны.



Верхняя одежда

Сверху – тёплую куртку или комбинезон. Она защищает от ветра и снега.



Шапка

Обязательно надеваем шапку! Она закрывает уши, лоб. Шапка должна плотно сидеть на голове.



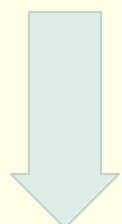
Шарф

Шарфом укутываем шею. Если очень холодно – можно прикрыть нос и рот.



Варежки или перчатки

Руки защищаем варежками. Кстати, варежки теплее перчаток! Знаете, почему? Потому что в варежках пальчики греют друг друга!



Тёплые носки и сапоги

На ноги – тёплые носки и зимние сапоги.



Правило слоёв (для младших школьников):

Педагог: Запомните правило: зимой лучше надевать несколько слоёв одежды, чем один очень толстый. Между слоями остаётся воздух, который нас согревает.

Игра «Найди лишнее»:

Педагог: Посмотрите на картинки. Что из этого НЕ нужно надевать зимой? (Показывает картинки: шапка, сандалии, варежки, шорты, шарф, майка)

Дети: Сандалии! Шорты! Майка!

Педагог: Правильно!

Правила безопасности на морозе

Педагог: А теперь запомним важные правила, которые помогут нам не замёрзнуть!

1

Не выходи на улицу без взрослых в сильный мороз

Если на улице очень холодно, нельзя выходить одному. Только с мамой, папой или другим взрослым.

2

Не гуляй слишком долго

Даже если вы тепло оделись, нельзя находиться на морозе больше часа. Нужно заходить греться.

3

Не снимай варежки и шапку на улице

Даже если вам кажется, что жарко – не снимайте шапку и варежки. Руки и уши могут быстро замёрзнуть.

4

Если промокла одежда – сразу иди домой

Упали в снег? Варежки промокли? Сразу идите домой переодеваться!

5

Не трогай металл голыми руками

Зимой металл очень холодный. Если дотронуться до качелей, горки или забора без варежек – можно приморозить кожу! Всегда трогайте металл только в варежках.

6

Двигайся!

Чтобы не замёрзнуть, нужно двигаться: бегать, прыгать, играть. Когда мы стоим на месте – быстро замерзаем.

7

Если замёрз – скажи взрослому

Не молчите! Если вы замёрзли – сразу говорите маме, папе, воспитателю. Мы вас отведём в тёплое место.

8

Не ешь снег и не лижи лёд

Снег и лёд очень холодные. Если их есть или лизать, можно обморозить язык и губы. Да и в снеге много грязи!

Что делать, если ты или твой друг замёрз

Педагог: Ребята, а если вы вдруг заметили, что замёрзли вы сами или ваш друг – что делать?



Шаг 1: Позови взрослого

Сразу же зовите маму, папу, воспитателя: «Мне холодно!» или «Моему другу холодно!»



Шаг 2: Зайди в тёплое помещение

Нужно как можно быстрее зайти в дом, в садик, в магазин – туда, где тепло.



Шаг 3: Сними мокрую одежду

Если варежки, носки или другая одежда промокли – их нужно снять и надеть сухие.



Шаг 4: Согрейся постепенно

Нельзя сразу лезть под горячую воду или к горячей батарее! Это опасно. Нужно греться постепенно: укрыться тёплым одеялом, выпить тёплый чай.



Педагог: Запомните важное правило: **НЕЛЬЗЯ** растирать замёрзшие места снегом, тереть руками! Это может сделать ещё хуже. Просто нужно согреться в тепле.

Чего НЕ делать (для младших школьников):

- Не растирать обмороженное место снегом
- Не подставлять под горячую воду
- Не прикладывать к батарее
- Не смазывать маслом или кремом (это делает только врач)

Педагог: Взрослые знают, как правильно помочь. Ваша задача – вовремя сказать, что вам холодно!

Закрепление материала — игры и задания

Игра «Правильно — Неправильно»

Педагог: Сейчас я буду говорить разные ситуации, а вы хлопайте в ладоши, если это ПРАВИЛЬНО, и топайте ногами, если НЕПРАВИЛЬНО. Готовы?



Ситуация 1: Миша вышел гулять в мороз без шапки.

Дети: (топают) Неправильно!

Педагог: Верно! Нужно обязательно надеть шапку.



Ситуация 2: Маша почувствовала, что у неё замёрзли пальчики, и сразу сказала маме.

Дети: (хлопают) Правильно!

Педагог: Молодцы! Нужно всегда говорить взрослым, если холодно.



Ситуация 3: Петя снял варежки, чтобы слепить снеговика.

Дети: (топают) Неправильно!

Педагог: Правильно! Варежки снимать нельзя — руки быстро замёрзнут.



Ситуация 4: Лена промочила сапоги и сразу пошла домой переодеваться.

Дети: (хлопают) Правильно!

Педагог: Отлично! Если одежда промокла — нужно идти домой.



Ситуация 5: Саша трогал металлическую горку голыми руками.

Дети: (топают) Неправильно!

Педагог: Верно! Металл на морозе трогать можно только в варежках.



Ситуация 6: Катя стояла на улице и мёрзла, но ничего не говорила, чтобы не расстраивать маму.

Дети: (топают) Неправильно!

Педагог: Правильно! Нельзя молчать, если замёрз. Мама не расстроится, а поможет!

Задание «Одень друга на прогулку»

Педагог: Сейчас мы разделимся на пары. Я раздам карточки с изображением зимней одежды. Ваша задача — выбрать всё, что нужно надеть зимой, и разложить в правильном порядке: что надеваем сначала, что потом.

(Раздаёт карточки: белье, свитер, куртка, шапка, шарф, варежки, сапоги, носки, шорты, майка, панамка — лишние предметы для проверки)

Дети выполняют задание.

Педагог: Давайте проверим! Что мы надеваем первым делом?

Дети: Тёплое белье!

Педагог: Правильно! Потом?

Дети: Свитер и штаны!

Педагог: Молодцы! Дальше?

Дети: Куртку!

Педагог: Отлично! А потом?

Дети: Шапку, шарф, варежки, сапоги!

Педагог: Вы всё сделали правильно! Теперь ваши друзья не замёрзнут!

Подведение итогов и творческие задания

Педагог: Ребята, давайте вспомним, о чём мы сегодня говорили.

Вопросы для закрепления:

Педагог: Что такое обморожение?

Дети: Это когда части тела замерзают от мороза.

Педагог: Какие части тела мёрзнут быстрее всего?

Дети: Уши, нос, щёки, пальцы на руках и ногах!

Педагог: Как понять, что ты замерзаешь?

Дети: Начинаешь дрожать, пальцы немеют, кожа краснеет или белеет, больно!

Педагог: Что нужно делать, если замёрз?

Дети: Сказать взрослому и пойти в тёплое место!

Педагог: Можно ли трогать металл голыми руками зимой?

Дети: Нельзя! Только в варежках!

Педагог: Можно ли гулять без шапки и варежек в мороз?

Дети: Нельзя!

Педагог: Молодцы! Вы всё запомнили! Теперь вы знаете, как защитить себя от мороза.

Творческое задание (по желанию, 5-10 минут)

Вариант А: Рисование

Педагог: А сейчас давайте нарисуем себя на зимней прогулке. Не забудьте нарисовать шапку, шарф, варежки и тёплую куртку! (Дети рисуют, педагог помогает, напоминает про детали зимней одежды)

Вариант Б: Аппликация

Педагог: Давайте сделаем аппликацию «Одень куклу зимой». Я раздам вам силуэты человечков и детали одежды. Вы приклеите на них шапку, шарф, варежки. (Дети делают аппликацию)

Вариант В: Раскраска

(Раздать готовые раскраски с изображением детей в зимней одежде)

Завершение беседы

Педагог: Ребята, вы сегодня отлично поработали! Запомните главное:

- Зима — это весело, но нужно быть осторожными
- Одевайтесь тепло
- Не гуляйте слишком долго на морозе
- Если замёрзли — сразу говорите взрослым

Педагог: Давайте скажем вместе волшебную фразу, которая поможет нам не забыть про безопасность зимой:

«Шапка, шарф и рукавички — вот зимы моей привычка!»

Дети повторяют.

Педагог: Отлично! Идите гулять, играйте в снежки, катайтесь на санках — но помните о безопасности! Берегите себя!

Стихотворение для запоминания (можно выучить):

Мороз на улице гуляет,
Нос и щёки он кусает.
Мы наденем шапку, шарф,
И про варежки — не забыть!

Будем бегать и играть,
Но не станем замерзать.
Если холодно нам стало —
Скажем маме сразу — мало!

Загадки о зимней одежде:

- Пушистая, мягкая, на голову надета, уши закрывает, от мороза защищает. (Шапка)
- Две сестрички, две подружки греют ручки нам в мороз. В них удобно и тепло, и не страшен холод злой. (Варежки)
- Длинный, тёплый, разноцветный, шею он мою согреет, завяжу его покрепче — ветер страшен мне не будет! (Шарф)
- Чтоб не мёрзли наши ножки, надеваем мы... (Сапожки)

После проведения беседы дети должны:

Знать:

- Что такое обморожение
- Какие части тела наиболее уязвимы
- Признаки замерзания
- Правила безопасного поведения на морозе

Уметь:

- Правильно одеваться на прогулку
- Распознавать признаки обморожения
- Обращаться за помощью к взрослым

Понимать:

- Важность соблюдения правил безопасности
- Необходимость сообщать взрослым о плохом самочувствии