



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО»**

Архангельск, 2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
МОДУЛЬ 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ПО ТЕМЕ	7
МОДУЛЬ 2. СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (6-7 ЛЕТ).....	15
МОДУЛЬ 3. МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (7-11 ЛЕТ).....	26
МОДУЛЬ 4. СРЕДНИЙ И СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ	36
(12-18 ЛЕТ)	36
МОДУЛЬ 5. ЛЮДИ ТРУДОСПОСОБНОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	44
МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД НА РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЯХ В ДОШКОЛЬНЫХ И ШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	55
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	58
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ	60

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Водные ресурсы Архангельска и области уникальны. В ней около 70 000 рек и ручьев. Их общая протяженность – 275 000 км. Из них более 2000 имеют длину больше 10 км. Крупные реки судоходны, на их берегах расположены города, крупные села. Но большая часть рек имеют истоки в заболоченной местности и протекает в таежных лесах. В основном реки Архангельской области не глубокие, имеют песчаное дно и спокойное течение. Быстрое течение характерно для рек, протекающих на западе области и у Тиманского кряжа.

Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством для закаливания организма. Кроме того, большинство рек области подходят для сплавов, как на байдарках, так и на плотах, а рыболовство является популярным занятием на Севере.

Вместе с тем вода уносит десятки жизней. Любой водоем – это источник повышенной опасности.

По официальным данным ВОЗ гибель на воде является третьей по частоте причиной смертности. Ежегодно от утопления гибнет около 400 тыс. человек. Каждый час вода уносит жизни около 40–45 человек, 7% из них – дети. Наибольшему риску утопления подвергаются дети, мужчины и люди с расширенным доступом к воде. Статистические данные, представленные в «Глобальном докладе об утоплении» свидетельствуют, что самые высокие показатели утопления приходятся на детей в возрасте от 1-4 лет. За ними следуют дети в возрасте от 5-17 лет. Свободный доступ к воде несёт в себе существенную угрозу. Несчастные случаи на воде происходят в результате отсутствия навыков плавания и элементарных правил поведения на водных объектах во время купания, использование водного транспорта также приводит к трагическим последствиям.

По данным ГУ МЧС по Архангельской области, 2019 год характеризовался значительным улучшением обстановки связанной с гибелью на водных объектах Архангельской области. За указанный период зарегистрировано 36 происшествий, при которых погибли 38 человек. Показатели гибели людей на воде снизились на 51% по отношению к показателям 2018 года, а гибель детей уменьшилась в 4,5 раза. Вместе с тем средний уровень гибели людей на водных объектах на 100 тысяч населения области в 2019 году составил - 3,1 чел., что выше показателя по Северо-Западному федеральному округу (2,73 чел.), и показателя по Российской Федерации (2,07 чел.). По состоянию на 9 июля 2021 года в Поморье зарегистрировано 26 происшествий на воде, в которых погиб 31 человек, девять из них несовершеннолетние.

Основные причины гибели людей по аналогии с прошлыми годами не изменились и определяются как купание в необорудованных, опасных местах, а также низкая культура отдыха населения на водных объектах, связанная с употреблением спиртных напитков.

Опыт показывает, что привлечение волонтеров для патрулирования пляжей способствует уменьшению случаев гибели людей. Кроме того,

волонтеры могут успешно проводить профилактические занятия с населением, внося таким образом вклад в уменьшение негативной статистики гибели людей.

Материал программы направлен на обучение населения разных возрастных групп правилам безопасного поведения вблизи водоема и в воде во время летнего отдыха. В ходе обучения по данной программе занятия смогут посетить дети старшего дошкольного возраста, учащиеся общеобразовательных учреждений, студенты средних и высших учебных заведений, люди трудоспособного возраста, а также пожилые слушатели. Просвещение и информирование населения приведет к снижению количества утонувших на водоемах Архангельской области.

Материалы программы будут учитывать возрастные особенности каждой категории слушателей, ведущий вид деятельности, особенности восприятия материала и наличие жизненного опыта.

Цель: формирование у слушателей теоретических и практических основ безопасного поведения на воде и вблизи водоемов в летний период.

Задачи:

1. Формировать представления и актуализировать знания слушателей о потенциальных опасностях, встречающихся во время отдыха на воде в летний период.
2. Формировать представления и актуализировать знания слушателей о безопасном поведении в различных опасных ситуациях при нахождении на воде.
3. Формировать представления и актуализировать знания о методах выживания и самоспасения в условиях ЧС на воде.
4. Формировать у слушателей стремления ценить и беречь жизнь и здоровье.
5. Развивать умение предвидеть последствия своих поступков.
6. Воспитывать умение видеть опасность и уметь избегать ее.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ:

1. Системность содержания обеспечивается логикой построения учебного материала.
2. Доступность осуществляется подбором упражнений и заданий в зависимости от подготовленности слушателей (т.е. работа ведётся в зоне «ближайшего развития»).
3. Целостность содержания заключается в том, что необходимо учитывать знания и интересы учащихся, полученные в ходе обучения.
4. Сотворчество предусматривает выполнение упражнений и заданий слушателями вместе с преподавателями, родителями и друг с другом.
5. Принцип возрастного соответствия предполагает, что изучаемый материал должен соответствовать возрастным особенностям и возможностям слушателей.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

1. Возрастет осведомленность жителей Архангельска, Новодвинска, Северодвинска, Приморского района о безопасном поведении, основах выживания и самоспасения во время отдыха на водоемах в летний период.
2. Вовлечение молодежи в волонтерскую деятельность в сфере профилактики происшествий на воде приведет к уменьшению количества утонувших людей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Модуль / тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	Общие сведения по теме	3	3	-
1.1.	«Физические свойства воды»	1	1	-
1.2.	«Физиологические изменения в организме человека при погружении в воду»	1	1	-
1.3.	«Опасности при купании в различных водоемах»	1	1	-
II.	Старший дошкольный возраст	2	1	1
2.1.	«Безопасный отдых на воде».	1	0,5	0,5
2.2.	«Урок для Настюшки и Петрушки».	1	0,5	0,5
III.	Младший школьный возраст	2	1	1
3.1.	«Безопасность у водоема»	1	1	-
3.2.	«Безопасность у водоема». Итоговая игра	1	-	1
IV.	Средний и старший школьный возраст	2	2	-
4.1.	«Летний отдых у водоема»	2	2	-
V.	Люди трудоспособного и пожилого возраста	6	4,5	1,5
5.1.	«Правила безопасности на водных объектах в летний период года»	2	1	1
5.2.	«Правила безопасности во время купания для пожилых людей»	2	2	-
5.3.	Материал для бесед на родительских собраниях «Утопающие редко похожи на тонущих»	1	1	-
	Итоговый контроль	1	0,5	0,5
	Итого:			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МОДУЛЬ 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ПО ТЕМЕ

ФИЗИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ВОДЫ

Вода играет уникальную роль как вещество, определяющее возможность существования и саму жизнь всех существ на Земле. Она выполняет роль универсального растворителя, в котором происходят основные биохимические процессы живых организмов. Уникальность воды состоит в том, что она достаточно хорошо растворяет как органические, так и неорганические вещества, обеспечивая высокую скорость протекания химических реакций и в то же время — достаточную сложность образующихся комплексных соединений.

Благодаря водородной связи, вода остаётся жидкой в широком диапазоне температур, причём именно в том, который широко представлен на планете Земля в настоящее время.

Поскольку у льда плотность меньше, чем у жидкой воды, вода в водоёмах замерзает сверху, а не снизу. Образовавшийся слой льда препятствует дальнейшему промерзанию водоёма, это позволяет его обитателям выжить. Существует и другая точка зрения: если бы вода не расширялась при замерзании, то не разрушались бы клеточные структуры, соответственно замораживание не наносило бы ущерба живым организмам. Некоторые существа (тритоны) переносят замораживание/оттаивание — считается, что этому способствует особый состав клеточной плазмы, не расширяющейся при замораживании.

При обычных условиях вода — прозрачная жидкость без вкуса и запаха. В тонком слое она бесцветна, а при толщине более 2 м имеет голубой оттенок.

Плотность жидкой воды максимальна при 4 °С и равна 1 г/см³ (1000 г/дм³).

В отличие от других веществ твёрдая вода (лёд) легче жидкой. Плотность льда при 0 °С составляет 0,92 г/см³.

Поэтому айсберги плавают по поверхности океанов, а пресноводные водоёмы зимой не промерзают до дна, и обитающие в них организмы выживают во время сильных морозов.



Температура плавления воды равна $0\text{ }^{\circ}\text{C}$, а температура кипения — $100\text{ }^{\circ}\text{C}$. Это аномально высокие значения для вещества с такой низкой молекулярной массой.

Эта и другие особенности свойств воды обусловлены образованием агрегатов из полярных молекул воды за счёт межмолекулярных водородных связей.

Водородная связь — это взаимодействие между положительно заряженными атомами водорода одной молекулы и отрицательно заряженными атомами кислорода, фтора или азота другой молекулы.

Эта связь слабее ковалентной. Но благодаря ей значительно повышаются температуры плавления и кипения веществ.

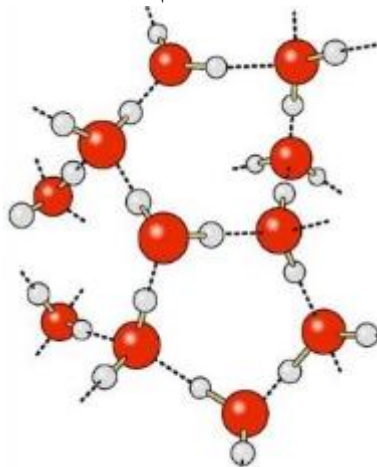


Рис. Водородная связь

Водородными связями объясняется также способность воды образовывать при замерзании снежинки разной формы.

Из всех жидких и твёрдых веществ у воды самая высокая теплоёмкость. Она медленно нагревается и так же медленно остывает. Благодаря такому свойству вода влияет на климат Земли, сглаживая колебания температуры. Моря и океаны накапливают тепло в тёплое время, а в холодное — его освобождают.

У воды высокие значения теплоты плавления и теплоты парообразования.

Поэтому процессы таяния льда и снега, испарения воды происходят постепенно и приводят к медленной смене сезонов года: зима — весна — лето — осень.

Ещё одна особенность воды — высокое поверхностное натяжение. Поверхностное натяжение обуславливает капиллярные явления, собирает воду в капли, создаёт поверхностную плёнку и позволяет некоторым насекомым перемещаться по ней.





Рис. Роса



Рис. Водомерка

Высокая полярность молекул обуславливает способность воды растворять вещества с ионной или ковалентной полярной связью. Такие вещества часто называют гидрофильными. К ним относятся соли, щёлочи, некоторые кислоты и другие. Неполярные вещества в воде не растворяются. Их называют гидрофобными.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ПОГРУЖЕНИИ В ВОДУ

Деятельность при плавании имеет ряд физиологических особенностей, отличающих ее от физической работы в обычных условиях воздушной среды. Эти особенности обусловлены механическими факторами, связанными с движением в плотной водной среде, горизонтальным положением тела и большой теплоемкостью воды.

Плотность воды примерно в 775 раз больше плотности воздуха, а отсюда затруднение движений, ограничение скорости и большие энергозатраты. При плавании основная мышечная работа затрачивается не на удержание пловца на воде, а на преодоление силы лобового сопротивления. Ее величина зависит от вязкости воды, размеров и формы тела и скорости плавания. Средняя скорость при плавании разными стилями колеблется от 1,5 м/с (брасс) до 1,8 м/с (кроль).

Гипогравитация в соответствии с законом Архимеда приводит к тому, что масса тела человека в воде не превышает 1–1,5 кг. В таких условиях в спокойном состоянии деятельность различных органов и систем аналогична их функционированию в состоянии невесомости. Этому способствует и горизонтальное положение тела при плавании, что облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц и функции суставов.

Теплоемкость воды в 25 раз, а ее теплопроводность в 5 раз больше, чем воздуха. Длительное пребывание пловцов даже в относительно теплой воде может приводить к значительным потерям тепла и переохлаждению тела. Однако у тренированных пловцов механизмы, обеспечивающие сохранение температурного гомеостаза, более совершенны, чем у людей, не адаптированных

к охлаждению. Поэтому плавание в любом возрасте является одним из эффективных средств закаливания.

Названные особенности водной среды оказывают специальное влияние на деятельность различных органов и систем. В частности, в процессе тренировки у пловцов формируется особое комплексное восприятие различных раздражителей, называемое «чувством воды». Оно обусловлено ощущениями, возникающими при раздражении тактильного, температурного, проприоцептивного и вестибулярного рецепторов. При наличии «чувства воды» пловцы хорошо анализируют малейшие изменения в величине сопротивления воды, ее давление и температуру. Эти ощущения способствуют улучшению движений пловца.

Функции зрительной и слуховой сенсорных систем при нахождении пловца под водой существенно ухудшаются. Предметы в воде видятся смутно, расплывшимися, на расстоянии, не соответствующем действительному. Звук в воде распространяется со скоростью 1500 м/с (на суше – 330 м/с), поэтому практически одновременно приходит в оба уха, что затрудняет определение его направления.

Двигательная деятельность пловца также имеет свои особенности, которые определяются горизонтальным положением тела, большим сопротивлением воды движению, выработкой специфических двигательных автоматизмов и новых координации движений, строгой последовательностью работы отдельных мышечных групп, включением в работу преимущественно мышц рук и плечевого пояса (до 70 %) и ног – при плавании брассом. Под влиянием тренировки у пловцов хорошо развивается сила мышц. При плавании основные мышечные группы выполняют динамическую работу.

Деятельность вегетативных органов и систем у пловцов также имеет свои особенности. Тренированным пловцам свойственны брадикардия, умеренное повышение артериального давления, усиленный венозный приток к сердцу, увеличение ударного и минутного объемов крови, расширение полостей сердца и умеренная гипертрофия миокарда. При дыхании пловцам приходится преодолевать сопротивление воды, в связи с этим у них хорошо развита дыхательная мускулатура. При плавании вырабатывается новый автоматизм дыхания, который характеризуется уменьшением длительности дыхательного цикла, увеличением частоты и минутного объема дыхания. Легочная вентиляция при плавании может возрастать до 120–150 л/мин, ЖЕЛ у хорошо тренированных пловцов достигает 5,8–6 л.

Плавание как вид спорта – удел молодых; для людей зрелого и пожилого возраста – хорошее средство физического развития, тренировки на выносливость и закаливания.

ОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ В РАЗЛИЧНЫХ ВОДОЕМАХ

Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закалки и укрепления здоровья человека. Но в любое время года

водоемы являются опасными для человека. Даже спокойная водная гладь, несмотря на кажущуюся безопасность, таит в себе угрозы.

Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляет сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Самая большая опасность – водовороты, которые образуются в местах сильного течения, на изгибах рек, за крупными камнями, над неровностями дна. Если водоворот затянул, нужно набрать воздуха в легкие, погрузиться в воду, сделать сильный рывок в сторону течения и всплыть. На поверхности сделать это значительно труднее.

Большую опасность представляют водоросли. При попадании в заросшее место, нужно осторожно без резких движений покинуть его.

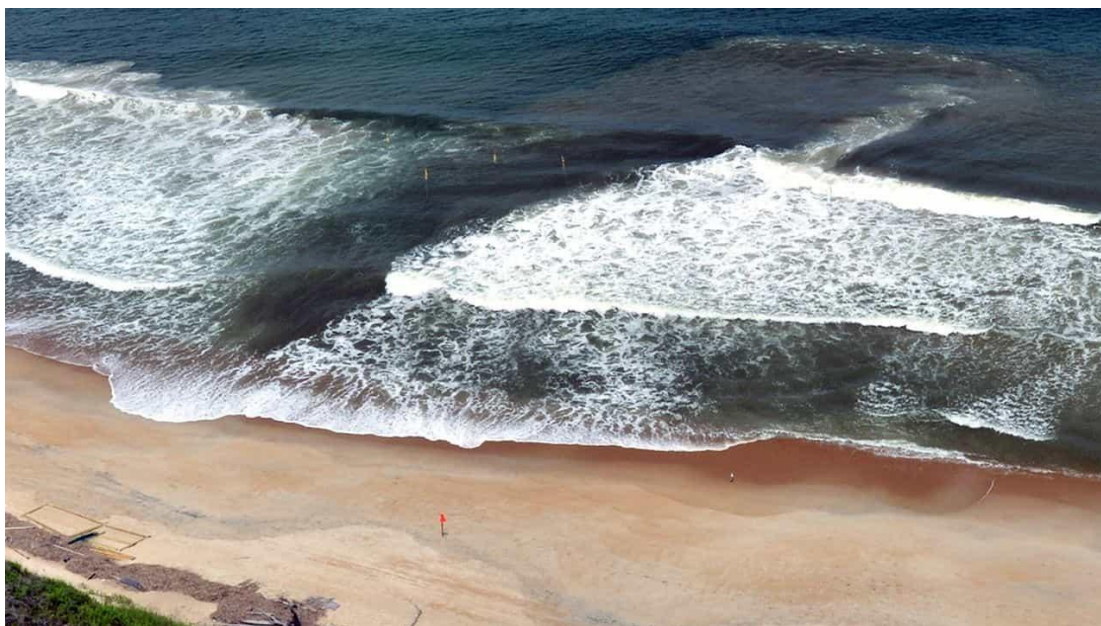
Водоёмы со стоячей водой (пруды, озера), где обитают водоплавающие птицы, опасны из-за возможности заражения церкариозом – болезнью, провоцирующей тяжелые дерматиты, иное её название – это «зуд купальщиков». Личинки паразитов, живущих в кровеносной системе водоплавающих птиц, попадают на человеческую кожу, вызывая покраснение, сыпь, высокую температуру.

Какие опасности могут подстерегать на горных водоёмах? Сильное течение, пороги с острыми камнями. Несомненно, холодная вода. Падение в реку с берега, если камень, на котором стоит человек, пошатнется. Не удобные спуски к воде – крутые, каменистые и скользкие. Выходить на берег в таком месте достаточно трудно.

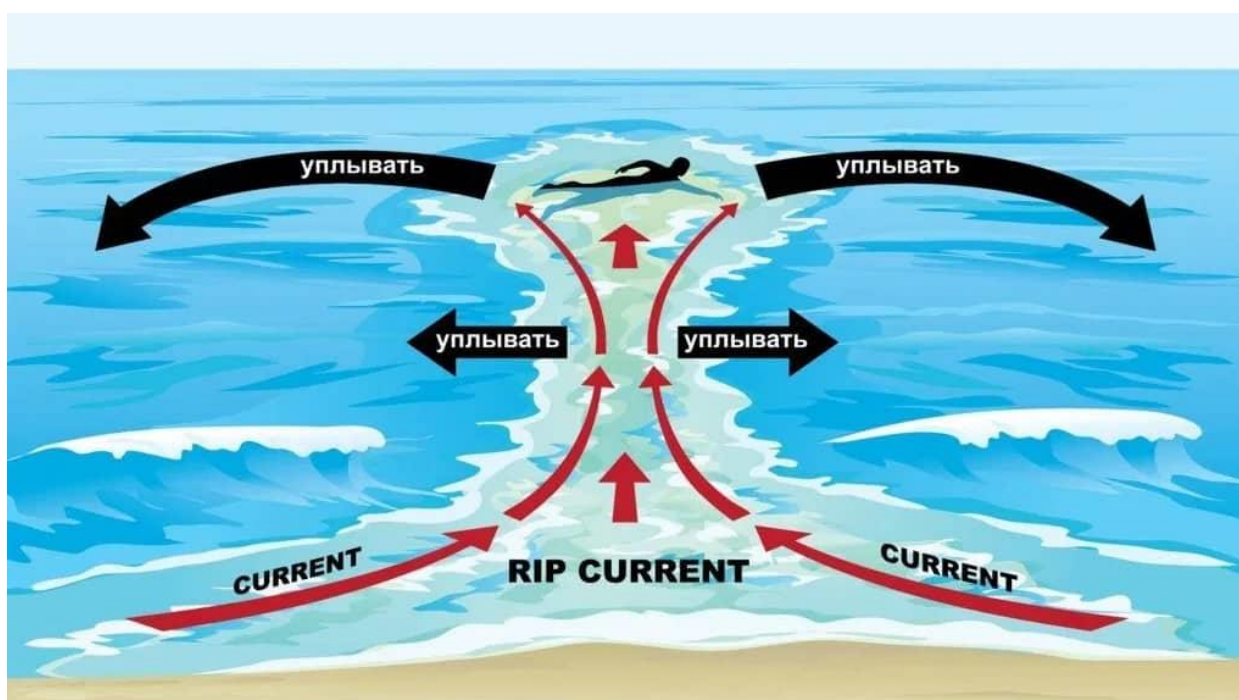
Чем опасны большие реки? Купаясь в большой реке, следует помнить, что вода в ней может иметь разную температуру в разных местах. Это опасно судорогами и спазмами мышц, что не позволит доплыть до берега.

Искусственные водоёмы (отстойники воды, водонакопители, охлаждающие бассейны, водоёмы на месте карьеров). В таких местах вода часто загрязнена отходами производства и удобрениями. Вода в водонакопителях кажется чистой, но она, как правило, загрязнена пылью и мусором. Купаться там нежелательно, нырять тем более - можно удариться о бетонное дно.

По статистике, большинство летальных исходов на море или в океане приходится на долю так называемых РИП-течений. Опасность их не преувеличена, ведь такие течения опасны своей неожиданностью. Другое, более понятное русскому человеку название у РИПа – обратное или отбойное течение. Особенно им «грешат» моря с сильными высокими волнами, это явление обязательно присутствует на всех океанических пляжах. Но иногда и более спокойное море таит в себе такую опасность.



Суть обратного течения такова. Вода постоянно в движении, на смену одним волнам приходят другие, намывая песчаные гребни на дне. Прибывающим к берегу потокам необходимо уходить обратно, и постепенно они пробивают эти гребни. Образуются каналы, через которые вода уходит с силой в море. Мощное течение (скорость может достигать до 16 км в час!) буквально сбивает с ног и мгновенно уносит человека все дальше от берега. Чем шире вымытый канал, тем хуже – купающийся может за несколько минут оказаться в километре от суши.



На основательно оборудованных, с охраной и спасателями, пляжах о том, что на побережье есть обратное течение, рассказывают информационные стенды и таблицы, а эти места помечены специальными флажками. Но не все так

просто. **Частенько РИП-течения проявляют себя неожиданно, в необозначенной точке.**

Место в море, где образовалось отбойное течение, порой можно определить визуально:

1. полоса с бурлящей водой, лежащая перпендикулярно берегу;
2. полоса, отличающаяся более светлым оттенком от всей остальной поверхности воды;
3. пена и мусор единым потоком уносит вдаль.

Что делать, если человека течением уносит в море? Остаться живым, попав в этот мощный поток, вполне реально. Стоит успокоиться и плыть не к берегу, а параллельно ему, то есть, в сторону от РИПа. Цель – выйти из потока.

Следующая опасность – это волны.



Не меньшую смертельную опасность таят в себе обычные волны. Отчаянных отпускников порой не останавливает разбушевавшееся море – ведь долгожданный отдых просто обязан включать купание. Никакие предупреждающие знаки не действуют, за плечами спасателей не одна история, когда людей практически насильно приходится вытаскивать из воды. Трагедий по вине волн тоже случается немало...

Запрет на купание действует уже при 3-бальном волнении моря или океана. Волна считается короткой, вырастает в высоту до метра. Справиться со стихией под силу лишь физически подготовленному пловцу.

Категорически запрещено заходить в море при шторме с показателем 4 балла. В этом случае волны удлиненные, достигают 1,5 метра. Даже с олимпийским чемпионом по плаванию стихия будет играть, как со щепкой.

О сильном шторме также оповещают сдвоенные красные флаги, они же «кричат» об опасности морской фауны (рядом акулы, например, или охотящиеся животные), наличии зыбучих песков и водоворотов.

Не стоит уповать на бдительность спасателей, рискуя жизнью, лишь бы насладиться моментом. Трагедия может произойти мгновенно – волны просто захлестнут с головой или со страшной силой ударят о берег. В некоторых странах представители службы безопасности гонят из воды особо храбрых людей, не стесняясь в выражениях.

Если по какой-то причине вы все же оказались во власти разбушевавшегося моря, нужно постараться удерживаться на гребне волны, расслабив при этом тело. Ближе к берегу необходимо выпрыгнуть из воды и как можно быстрее забраться на сушу, чтобы не попасть в следующий поток.

Морские обитатели



Глубины морей и океанов таят в себе сюрпризы в виде многообразной фауны. Часть животных – совершенно безобидные существа, других же обитателей этого прекрасного мира нужно опасаться.

Перед тем, как отправиться на отдых, не помешает изучить «местность» и подготовиться – морально и вполне материально (закупить лекарства). Ведь от встречи с морскими животными не застрахован даже самый бдительный путешественник.

Существует свод правил, которые помогут избежать последствий от знакомства с ними:

- лучше отказаться от купания по ночам и ранним утром, в мутной воде, сразу после шторма и во время сильных ветров, а при заплывах не пересекать линию буйков;

- при заходе в море нужно смотреть под ноги, особенно если отдых проходит в водоемах с коралловыми рифами, тогда же не мешает специальная резиновая обувь;
- не прикасаться к морским животным, вообще стараться ничего и никого не трогать под водой;
- не надевать купальные костюмы ярких расцветок, способных привлечь хищников;
- заранее позаботиться об аптечке.

МОДУЛЬ 2. СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (6-7 ЛЕТ)

Каждый человек - и взрослый, и ребенок - в любой момент может оказаться в чрезвычайной ситуации. Даже самая обычная обстановка станет опасной, если не знать правил безопасного поведения на улице, в транспорте, дома. В таких ситуациях самыми незащищенными оказываются дети дошкольного возраста. Для них характерно нарастание двигательной активности и увеличение физических возможностей, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью, стремлением к самостоятельности, нередко приводят к возникновению опасных ситуаций. Старший дошкольный возраст – период усвоения детьми обобщенных знаний об окружающем. В этом возрасте у детей начинают развиваться саморегуляция, волевые черты, основы теоретического сознания и мышления – словом, формируется личность. Накапливая самые разнообразные знания, умения и навыки, ребенок приобретает тот источник, из которого он будет черпать знания в дальнейшем. Другими словами, дошкольный возраст – это основа всей будущей жизни. Именно поэтому дошкольное обучение должно закладывать не только основные знания, умения и навыки в соответствии с основной программой, но и заложить основание (фундамент) по формированию полноценной личности, обладающей качествами личности безопасного типа поведения.

Следовательно, обучение детей обеспечению безопасности их жизнедеятельности является актуальной педагогической задачей. Чем раньше мы начинаем информировать ребенка о безопасности, учить его правильным действиям в случае опасности, тем меньше вероятности, что ребенок попадет в опасную ситуацию по неведению или из-за шалости.

В процессе обучения и воспитания ребенка необходимо выделить такие правила безопасного поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность. В том числе это касается и ситуаций, когда ребенок находится вблизи водоема или купается в нем во время летних каникул. Как правило, дети дошкольного возраста самостоятельно редко уходят к реке или озеру самостоятельно. Но опыт работы спасателей и поисковых групп показывает, что единичные случаи

бывают. Поэтому именно в этом возрасте ребенку необходимо дать элементарные правила безопасности при нахождении у водоемов, которые ребенок запомнит и пронесет через всю жизнь. Кроме того, благодаря полученным знаниям увеличиваются шансы, что ребенок не пойдет в воду в отсутствие взрослых и не будет купаться в опасных не приспособленных для этого местах.

Перечень занятий для данной возрастной группы:

Занятие 1. «Безопасный отдых на воде».

Занятие 2. «Урок для Настюшки и Петрушки».

ЗАНЯТИЕ 1. «БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ВОДЕ»

Цель занятия: Формировать представления детей о правилах поведения во время отдыха у водоема.

Задачи, решаемые на занятии:

1. Дать знания о правилах сбора на летнюю прогулку и выбора места для купания.
2. Способствовать развитию осторожности и осмотрительности.
3. Развивать логическое мышление и память, умение выслушать товарища не перебивая.
4. Воспитывать сосредоточенность, отзывчивость.

Материалы, необходимые на занятии: кукла Незнайка; аудиозапись «Звуки воды»; картинки с изображением овощей, фруктов, продуктов питания; фотографии и картинки с изображением различных водоемов, картинки «Правила поведения на воде».

Ход занятия:

- Ребята, сегодня к нам пришел гость, Незнайка (любой сказочный герой) и приглашает нас отдохнуть на речке.

- Воспитатель: Но ведь там может быть опасно.

- Незнайка: Я знаю, как собраться и безопасно провести время у водоема.

Вместе с ребятами принимаем приглашение Незнайки. Гость берет с собой объемную сумку с продуктами. Объясняя это хорошим аппетитом. Вместе с детьми смотрим, что взял на пляж с собой Незнайка.

- Ребята, а прав ли Незнайка, отправляясь отдыхать на природу, взяв такое изобилие продуктов? Что может произойти, например, с молочными продуктами на жаре? Конечно, они могут испортиться. Учитывая то, что на пляже мы не только загораем, но и играем во всевозможные игры, то через какое-то время можем и проголодаться. Но надо знать какие продукты лучше брать с собой на пляж? Необходимо положить только те продукты, которые принесут нам пользу, а не вред. Давайте разберемся и Незнайку научим.

Задание №1.

Детям предлагаются картинки с изображением овощей, фруктов, продуктов. Необходимо отобрать те продукты, которые на отдыхе принесут только пользу. Полученный результат разбираем вместе.

Овощи: из овощей можно взять с собой помидоры огурцы, обязательно помыв их. В них много жидкости, и они не создают тяжести в желудке.

Фрукты: хорошо утоляют голод сладкие продукты, такие как яблоки или груши. Они дольше перевариваются в желудке и одновременно не создают ощущения тяжести. А вот бананы наоборот могут лечь тяжелым грузом в животе. Арбузы также не рекомендуется брать с собой на пляж. Поскольку в июле и даже в августе естественным образом созревших арбузов не бывает. Можно есть арбузы лишь сентябрьского сбора. Сладкий виноград, съеденный в жаркий день, может стать причиной вздутия живота.

Молочные продукты: йогурт, кефир и молоко на пляж лучше с собой не брать, так как на жаре такие продукты быстро портятся и могут стать источником отравления.

Напитки: наиболее удобными и полезными будут соки в упаковке 0,2 литра (стакан) с солодкой. Большие пакеты сока не очень удобны, и хранить их вне холодильника также не рекомендуется. Свежевыжатые соки, компоты и морсы имеют реальный шанс скиснуть за 3-4 часа пребывания на жаре. Газированную воду лучше тоже не брать. От этих напитков в жаркую погоду может возникнуть очень сильная аллергия.

Бутерброды с сыром, колбасой, ветчиной, мясом, салом, а также курицу и яйца брать не рекомендуется. Все эти блюда имеют досадное свойство очень быстро портиться и вызывать при этом сильные пищевые отравления и аллергические реакции.

Запомните, чтобы впечатления от отдыха на природе были исключительно приятными и радостными, а после посещения пляжа не пришлось бежать к врачу, позаботимся о гигиене питания. Ни в коем случае не следует мыть руки водой из речки, пруда или моря. Вода очень многих водоемов кишит бактериями, в том числе кишечной палочкой. Для мытья рук используйте гигиенические салфетки с антисептической пропиткой (их можно купить в любом магазине) или возьмите воду с собой.

В пляжной сумке помимо бутербродов, печенья и термоса, обязательно должны присутствовать также: головной убор, одежда для переодевания, полотенце, солнцезащитные очки и солнцезащитный крем.

Теперь можно отправляться на пляж. Детям предлагается закрыть глаза и обернуться вокруг себя. Звучит музыка «Звуки воды». Оказываемся у водоема. Незнайка тут же бежит купаться, рядом знак «Купаться запрещено!» Правильно ли делает Незнайка? Давайте вместе разберем правила выбора места для отдыха, в каких местах купаться можно, а в каких опасно, правила купания. Для начала необходимо выбрать место для отдыха. Немаловажно чтобы и пляж, или поляна, на которой вы решили остановиться для отдыха были чистыми.

- Посмотрите сколько здесь мусора. Давайте приберемся и сами мусорить

не будем! Место для отдыха определено, теперь решим, какой водоем нам подходит для купания

Задание №2.

Детям предлагаются карточки с изображением различных мест (водоем с табличкой «Купаться запрещено», водоем с утками, заброшенный и заросший водоем, обрывистые берега реки, река с быстрым течением, специально оборудованное место для купания).

Разбираемся вместе.

- Выбор места для отдыха, занятие ответственное;
- Находиться около водоема можно только со взрослыми;
- Купаться в незнакомых местах может быть опасно, так как на дне могут находиться коряги, затопленные стволы деревьев, металлические конструкции, о которые можно пораниться «Не зная брода, не суйся в воду»;
- Не купайтесь в водоемах, в которых плавают утки. Водоплавающие птицы могут являться переносчиками глистов. Личинки утиных глистов (шистосомы) находятся в воде и могут внедряться в кожу человека, причиняя ему массу неприятных ощущений.
- В водоемах с большим количеством водорослей можно запутаться;
- Реки с быстрым течением также не пригодны для купания;
- Безопасно купаться в специально отведенных местах.

Место для отдыха и купания выбрано, предлагаем детям лечь позагорать. Музыка «Морской прибой».

Упражнение на расслабление мышц ног и живота:

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем!
Держим...держим...Напрягаем...
Загораем...опускаем! (Ноги резко опустить на пол)
Ноги не напряжены, и расслаблены...

Теперь можно и искупаться, только для начала необходимо разобрать правила безопасного нахождения на воде.

Задание №3.

Разбор конкретных ситуаций по рисункам.

- (рисунок). Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду. (Край пристани, мост, крутой берег)
- (рисунок). Нельзя играть в игры с удерживанием «противника» под водой – он может захлебнуться;
- (рисунок) Если ты не умеешь плавать, никогда не заходи на глубину;
- (рисунок) После длительного пребывания на солнце нельзя сразу

забегать в воду. Необходимо остыть и только потом заходить в воду, так как при резком охлаждении может произойти рефлекторное сокращение мышц и остановка дыхания;

- (рисунок) Купаться лучше утром и вечером, когда нет опасности перегрева;
- (рисунок) Нельзя плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах. Они могут перевернуться;
- (рисунок) Игры в «морские бои» на лодках, раскачивание лодки, хождение по ней, перегибание через борт очень опасны, лодка может перевернуться

Обращаю внимание на Незнайку, который уже длительное время находится в воде.

*У Незнайки губы сини,
Кожа сделалась гусиной,
Но не вытащат друзья,
Из реки его с утра.
- Вылезай, пора одеться!
А не то отцу скажу!
- Я и так могу согреться...
Если сильно подрожу.*

Выделяем еще одно правило:

- Плавать можно не более 20 минут, и время увеличивают постепенно, начиная с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. Детям предлагается искупаться, в это время звучат стихи.

Физкультминутка:

*Незнайка шел купаться с другом,
И с большим красивым кругом.
Незнайка плавал на кругу-
Друг стоял на берегу.
Думал друг: А если вдруг
Лопнет круг – утонет друг.
Подниму-ка лучше лай:
Далеко не заплывай!
Не волнуйся, Дружок,
Выхожу на бережок!*

После купания необходимо насухо вытереть лицо и тело. Делается это потому, что солнечные лучи, преломляясь через капли воды, незаметно для человека могут вызвать ожоги. И не забывайте про головной убор, он защитит вас от теплового удара. Лучшее время для загораения с 9-11 часов и с 16-18 часов.

Возвращаемся обратно в детский сад.

Задание №4. Закрепление пройденного материала.

Купаться, плавать, загорать полезно для здоровья, если соблюдать правила безопасности. Рассмотрите картинку «На речке» и раскрасьте шапочки детей, которые ведут себя правильно красным цветом, а неправильно - синим. Посчитайте, каких шапочек больше: красных или синих?

2 вариант: Рассмотрите картинку «На речке» и ответьте, кто из изображенных на рисунке персонажей рискует попасть в опасную ситуацию и почему?

Сказочный герой прощается с ребятами и благодарит за те знания, которые он получил на прогулке.

ЗАНЯТИЕ 2. «УРОК ДЛЯ НАСТЮШКИ И ПЕТРУШКИ»

Цель занятия: рассказать детям о правилах поведения во время отдыха у водоема.

Задачи, решаемые на занятии:

1. дать детям представление о потенциальных опасностях на воде;
2. обратить внимание детей, к чему может привести несоблюдение правил безопасности во время купания;
3. дать детям знания о правилах сбора на летнюю прогулку и выбора места для купания;
4. развивать концентрацию внимания в ходе выполнения игр и игровых упражнений, предлагаемых на занятии, а также просмотра театрализованного представления;
5. способствовать развитию осторожности и осмотрительности;
6. воспитать умения слушать речь педагога и ответы товарищей.

Материалы, необходимые на занятии:

1. ширма;
2. наручные куклы: девочка Настюшка, мальчик Петрушка;
3. иллюстрации с изображением продуктов питания, овощей, фруктов;
4. иллюстрации с изображением водоемов: крутой берег, утки, плавающие в водоеме, река с быстрым течением, река с корягами и другой растительностью.
5. иллюстрации с изображением головных уборов, солнцезащитных очков, полотенца, одежды для переодевания, солнцезащитные крема;
6. иллюстрации с изображением правил безопасности во время купания (знаки);
7. иллюстрация «На пляже»;
8. мультфильм по теме занятия из цикла «Уроки осторожности тетушки Совы».

Ход занятия:

1. Организационный момент.

- Приветствие, знакомство.

Наступили долгожданное лето. Многие ребята очень любят гулять во дворе на площадках, а многие любят проводить время у водоемов. Сегодня мы с вами отправимся отдыхать к реке и обязательно вспомним правила безопасности

во время отдыха у водоема. А с нами отправятся и двое друзей Настюшка и Петрушка. Педагог ставит кукол у ширмы, чтобы дети их видели.

2. Основная часть занятия.

Собираем пляжную сумку.

Прежде, чем отправиться на пляж, давайте подумаем, что нужно взять с собой. Взгляните на стол, наши гости принесли с собой целую сумку вещей. Посмотрим, какие из них будут полезны. Вместе с детьми смотрим, что лежит в сумке, полезные для отдыха у реки вещи и продукты отбираем в одну стопку, а бесполезные или вредные складываем в другую стопку. Ребятам предлагаются картинки с изображением овощей, фруктов, продуктов питания.

Что может произойти, например, с молочными продуктами на жаре? Конечно, они могут испортиться. Учитывая то, что на пляже мы не только загораем, но и играем во всевозможные игры, то через какое-то время можем и проголодаться. Можно ли брать на пляж мясо, колбасу, сыр?

Овощи. Из овощей можно взять с собой помидоры огурцы, обязательно помыв их. В них много жидкости, и они не создают тяжести в желудке.

Фрукты. Хорошо утоляют голод сладкие продукты. Такие как яблоки или груши. Они дольше перевариваются в желудке и одновременно не создают ощущения тяжести. А вот бананы наоборот могут лечь тяжелым грузом в животе. Арбузы также не рекомендуется брать с собой на пляж. Поскольку в июле и даже в августе естественным образом созревших арбузов не бывает. Можно есть арбузы лишь сентябрьского сбора. Сладкий виноград, съеденный в жаркий день, может стать причиной вздутия живота.

Молочные продукты. Йогурт, кефир и молоко на пляж лучше с собой не брать, так как на жаре такие продукты быстро портятся и могут стать источником отравления.

Напитки. Наиболее удобными и полезными будут соки в упаковке 0,2 литра (стакан) с солодкой. Большие пакеты сока не очень удобны, и хранить их вне холодильника также не рекомендуется. Свежевыжатые соки, компоты и морсы имеют реальный шанс скиснуть за 3-4 часа пребывания на жаре. Газированную воду лучше тоже не брать. От этих напитков в жаркую погоду может возникнуть очень сильная аллергия.

Бутерброды с сыром, колбасой, ветчиной, мясом, салом, а также курицу и яйца брать не рекомендуется. Все эти блюда имеют досадное свойство очень быстро портиться и вызывать при этом сильные пищевые отравления и аллергические реакции.

Запомните, чтобы впечатления от отдыха на природе были исключительно приятными и радостными, а после посещения пляжа не пришлось бежать к врачу, позаботимся о гигиене питания. Ни в коем случае не следует мыть руки водой из речки, пруда или моря. Вода очень многих водоемов кишит бактериями, в том числе кишечной палочкой. Для мытья рук используйте гигиенические салфетки с антисептической пропиткой (их можно купить в любом магазине) или возьмите воду с собой.

В пляжной сумке помимо бутербродов, печенья и термоса, обязательно

должны присутствовать также: головной убор, одежда для переодевания, полотенце, солнцезащитные очки и крем для загара.

Выбираем место для отдыха.

Сумка готова. Теперь можно отправляться на пляж. Детям предлагается закрыть глаза и обернуться вокруг себя. Оказываемся у водоема. В одной части группы расположен знак «Купаться запрещено»! Скажите можно ли здесь купаться? Дети отвечают, что нет, потому что стоит знак. Уходят в другую часть группы. Здесь знак отсутствует. Давайте вместе разберем правила выбора места для отдыха, в каких местах купаться можно, а в каких опасно, правила купания. Для начала необходимо выбрать место для отдыха. Немаловажно чтобы и пляж, или поляна, на которой вы решили остановиться для отдыха, были чистыми.

- Посмотрите сколько здесь мусора. Давайте приберемся и сами мусорить не будем! Место для отдыха определено, теперь решим, какой водоем нам подходит для купания

Выбираем водоем для купания.

Детям предлагаются карточки с изображением различных мест (водоем с табличкой «Купаться запрещено», водоем с утками, заброшенный и заросший водоем, обрывистые берега реки, река с быстрым течением, специально оборудованное место для купания), знаки.

Разбираем вместе правила.

- Находиться около водоема можно только со взрослыми;
- Купаться в незнакомых местах может быть опасно, так как на дне могут находиться коряги, затопленные стволы деревьев, металлические конструкции, о которые можно пораниться «Не зная брода, не суйся в воду»;
- Не купайтесь в водоемах, в которых плавают утки. Водоплавающие птицы могут являться переносчиками глистов. Личинки утиных глистов (шистосомы) находятся в воде и могут внедряться в кожу человека, причиняя ему массу неприятных ощущений.
- В водоемах с большим количеством водорослей можно запутаться;
- Реки с быстрым течением также не пригодны для купания;
- Безопасно купаться в специально отведенных местах.

Театрализованная часть занятия:

Действующие лица: Петрушка (П) и Настюшка (Н).

П, Н появляются на ширме.

П: Здравствуйте, ребята! Я Петрушка, а это моя подружка Настюшка.

Н: Ребята, а это не вы ли идете в бассейн?

П: А возьмите и нас с собой. Мы даже правила безопасности на воде знаем. Мы часто ходим отдыхать на речку и купаемся там.

Н: Вот например первое правило. Перед купанием следует немножко размяться. Давайте сделаем это все вместе. Приготовились.

- Встали-сели, встали-сели, встали и стоим около своих стульчиков.
- А теперь руки вверх подняли, потянулись, потянулись. Опустили руки.
- И к поворотам туловища перешли. Раз, два, раз, два.

П: Ну хватит, хватит разминаться, садитесь на стульчики, ребята. Давайте скорей начнем плавать, я не могу больше ждать. Такая красивая река перед нами. Я сейчас в воду с разбега окунусь. (П вбегает в воду. Вылезает, трет руку, лоб, хнычет).

Н: Петрушка, Петрушка, что ты плачешь? Что с тобой случилось? (П молчит). Ребята, а может вы знаете, что с ним? (Дети отвечают, что П наверняка ушибся, стукнулся)

П: Да, все верно, я нырнул и ушибся, потому что не видно, что находится на дне. А там вот что было (Достает предметы со дна). А с виду вода казалась чистой.

Н: (поучительно) Если бы ты не забыл очень важное правило безопасного поведения на воде, ничего бы с тобой не случилось!!!

П: И что же это за правило такое, ребята, не подскажите?

Вместе с детьми формулируется правило: Прыгать в воду с обрывов, особенно в незнакомых местах строго запрещено. Входить в воду можно только с разрешения взрослых и не спеша. Демонстрируется иллюстрация.

Н: Хорошо, хорошо, мы спросим разрешения. Уважаемые учителя, можно нам зайти в воду? (обращаются к взрослым, получают одобрение).

Петрушка и Настюшка в воде. Петрушка толкает Настюшку. Та теряет равновесие, падает и с головой уходит под воду. Вылезает, кашляет и плачет.

П: (обращается к детям) Что вы на меня так смотрите? Я же просто играю. Или скажете я опять правило безопасности забыл?

Дети отвечают, что так делать нельзя и что Петрушка нарушил еще одно правило безопасности на воде.

Вместе с ребятами формулируется правило: В воде играть можно, но очень аккуратно. (Демонстрируется иллюстрация) а толкать, хватать друг друга нельзя.

Н: А теперь, Петрушка, давай покажем ребятам как нужно плавать. Посмотрим, умеют ли они это делать.

П: Отличная идея, я думаю в бассейне им это сегодня как раз пригодится. Тогда давайте поиграем в водолазов.

Н: Ребята, а вы знаете кто такие водолазы? Водолазы – это такая профессия, где люди в специальных костюмах, масках, с дыхательными аппаратами погружаются в воду для изучения рыб и растений, а также поиска утонувших людей.

П: Итак, раз-два начинается игра!

- Подходим к воде. Делаем маленькие шажки вперед. Остановились.

- Глубоко вдохнули, зажали носик пальцами и погружаемся в воду, присели. Поднялись, дышим, стряхнули с себя воду.

-Теперь будем учиться нырять. Руки сложили перед собой. Делаем наклоны вперед, руки при этом разводим в стороны.

- Поныряли, теперь будем плавать Брасом. Руки сложили у груди и разводим широко в стороны.

- А теперь поплыли кролем. Через стороны поочередно машем руками.

Н: (Во время последнего упражнения Н начинает тихонько кричать) Помогите, спасите, ой-ой-ой.

П: Кто-то зовет на помощь. Где? Это же Настюшка. Ребята, плывем к ней на помощь.

(П подплывает к Н, дети тоже выполняют движения руками из последнего упражнения зарядки). Когда П подплывает к Н, она выпрыгивает из воды.

Н: Я пошутила, мне помощь не нужна, со мной все в полном порядке.

П: А ты, оказывается, тоже не все правила поведения на воде знаешь. Вот какое правило ты забыла: звать без причины на помощь нельзя. Несколько раз ты обманешь людей, а когда тебе и вправду помощь нужна будет, они не придут к тебе, потому что перестанут тебе верить.

Н: Значит, мы с тобой в бассейн не идем, потому что нас туда не пустят из-за незнания правил поведения на воде.

П: Да, похоже, что так! А наши ребята помнят правила поведения на воде? Сейчас мы это проверим. Мы с Н покажем вам картинки. Если герои поступают правильно, вы громко хлопаете в ладоши, если нет, топаете ногами. Договорились? (демонстрируются иллюстрации)

Н: Ребята, чтобы с вами не приключилось беды, всегда заботьтесь о своей безопасности.

- Теперь можно и искупаться, только для начала необходимо разобрать правила безопасного нахождения на воде.

Правила поведения в воде.

Разбор конкретных ситуаций по рисункам.

- (рисунок). Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду. (Край пристани, мост, крутой берег);

- (рисунок). Нельзя играть в игры с удерживанием «противника» под водой – он может захлебнуться;

-(рисунок) Если ты не умеешь плавать, никогда не заходи на глубину;

-(рисунок) После длительного пребывания на солнце нельзя сразу забегать в воду. Необходимо остыть и только потом заходить в воду, так как при резком охлаждении может произойти рефлекторное сокращение мышц и остановка дыхания;

-(рисунок) Купаться лучше утром и вечером, когда нет опасности перегрева;

-(рисунок) Нельзя плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах. Они могут перевернуться;

-(рисунок) Игры в «морские бои» на лодках, раскачивание лодки, хождение по ней, перегибание через борт очень опасны, лодка может перевернуться

-Плавать можно не более 20 минут, и время увеличивают постепенно, начиная с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба.

-После купания необходимо насухо вытереть лицо и тело. Делается это потому, что солнечные лучи, преломляясь через капли воды, незаметно для человека могут вызвать ожоги. И не забывайте про головной убор, он защитит вас от теплового удара. Лучшее время для загора с 9-11 часов и с 16-18 часов.

3. Подведение итогов занятия.

- Кто к нам сегодня приходил на занятие?

- О чем мы сегодня разговаривали?

- Давайте вспомним основные правила, которые нужно учитывать при выборе места для купания.
- Показ мультфильма. До свидания!

МОДУЛЬ 3. МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (7-11 ЛЕТ)

Безопасность является одной из основных потребностей человека, без реализации которой невозможно полноценное развитие и самореализация личности.

Современный мир, имеющий развитую инфраструктуру, представляющий человеку широкие возможности для самореализации, предполагает также массу проблем и рисков, к которым особенно восприимчива незрелая, формирующаяся личность ребёнка.

А в возрасте от 7 до 11 лет у детей появляется больше «свободы». Их больше «не водят за ручку», как это было в дошкольном возрасте. Поэтому дети стараются воспользоваться этим в полной мере. Кроме того, этот возраст характеризуется бурным развитием потребности в двигательной активности и исследовании запретных зон. Опасность может расцениваться как «смелость», а безопасное поведение ещё мало освоено в данном возрасте. Детям присуще любознательность и эмоциональность, подвижность и физическая слабость по сравнению со взрослыми людьми, незнание и непонимание подстерегающих человека опасностей и неумение прогнозировать последствия своего поведения при встрече с ними, отсутствие самостоятельного опыта взаимоотношений с людьми, природными явлениями и обитателями, техникой. В этом возрасте ответственность становится личностной чертой. Поэтому на этом этапе важно донести до ребёнка понимание того, что он ответственен за свою безопасность.

На открытых водоёмах нашей страны ежегодно погибают и получают травмы множество детей младшего школьного возраста. Одна из причин такого явления — несформированность элементарной культуры поведения, неподготовленность детей к самостоятельному безопасному поведению на воде. Становится очевидно, что семья в одиночку не может справиться с решением этих задач воспитания. Информировать детей о правилах безопасного поведения вблизи водоемов и во время летнего отдыха на воде позволит сделать материал данной программы.

Перечень занятий для данной возрастной группы:

Занятие 1. «Безопасность у водоема».

Занятие 2. «Безопасность у водоема». Итоговая игра.

ЗАНЯТИЕ 1. «БЕЗОПАСНОСТЬ У ВОДОЕМА»

Цель занятия: рассказать детям о правилах поведения во время отдыха у водоема.

Задачи, решаемые на занятии:

1. дать детям представление о потенциальных опасностях на воде;
2. обратить внимание детей, к чему может привести несоблюдение правил безопасности во время купания;

3. дать детям знания о правилах сбора на летнюю прогулку к водоему и выбора места для купания;
4. развивать концентрацию внимания в ходе выполнения игр и игровых упражнений, предлагаемых на занятии, а также просмотра театрализованного представления;
5. развивать мелкую моторику путем собирания оригами «Лодочка»;
6. способствовать развитию осторожности и осмотрительности;
7. воспитывать умение слушать речь педагога и ответы товарищей.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

- Приветствие.

Работа с пословицами.

Кто воде слишком доверяет, тот в ней и тонет.

От глупого риска до беды близко.

- О чём заставили вас задуматься пословицы? Сообщение темы занятия.

2. Основная часть занятия.

Собираем пляжную сумку. Начнем с самого простого: что положить в пляжную сумку. Учитывая то, что на пляже мы не только загораем, но и играем во всевозможные игры, то через какое-то время можем и проголодаться. Но какие продукты лучше брать с собой на пляж?

Овощи. Непременно промоем в теплой воде и возьмем с собой помидоры и огурцы. В них много жидкости, и они не создают тяжести в желудке. Морковку тоже можно положить в пляжную сумку, поскольку витамины, содержащиеся в ней, положительно влияют на здоровье клеток кожи и помогают ей противостоять солнцу.

Фрукты. Хорошо утоляют голод сладкие продукты. Такие как яблоки или груши. Они дольше перевариваются в желудке и одновременно не создают ощущения тяжести. А вот бананы наоборот могут лечь тяжелым грузом в животе. Арбузы также не рекомендуется брать с собой на пляж. Поскольку в июле и даже в августе естественным образом созревших арбузов не бывает. Можно есть арбузы лишь сентябрьского сбора. Сладкий виноград, съеденный в жаркий день, может стать причиной вздутия живота.

Молочные продукты. Йогурт, кефир и молоко можно взять с собой на пляж, но только если они герметично упакованы. Держать их нужно в тени, вне досягаемости прямых солнечных лучей. После того, как упаковка с молоком была открыта, она съедобна только в течение 3 часов. А так как на пляж мы собираемся надолго, то лучше взять другие напитки.

Напитки. Наиболее удобными и полезными будут соки в упаковке 0,2 литра (стакан) с солодкой. Большие пакеты сока не очень удобны, и хранить их вне холодильника также не рекомендуется. Свежевыжатые соки, компоты и морсы имеют реальный шанс скиснуть за 3-4 часа пребывания на жаре. Газированную воду лучше тоже не брать. От этих напитков в жаркую погоду может возникнуть

очень сильная аллергия.

Бутерброды с сыром, колбасой, ветчиной, мясом, салом, а также курицу и яйца брать не рекомендуется. Все эти блюда имеют досадное свойство очень быстро портиться и вызывать при этом сильные пищевые отравления и аллергические реакции. Помните, что на жаре организм гораздо более чувствителен к аллергенам и способен абсолютно неожиданно отреагировать на, казалось бы, привычные продукты.

Чтобы впечатления от отдыха на природе были исключительно приятными и радостными, а после посещения пляжа не пришлось бежать к врачу, позаботимся о гигиене питания. Ни в коем случае не следует мыть руки водой из речки, пруда или моря. Вода очень многих водоемов кишит бактериями, в том числе кишечной палочкой. Для мытья рук используйте гигиенические салфетки с антисептической пропиткой (их можно купить в любом магазине) или возьмите воду с собой.

Запомните, среди бутербродов, печенья и термоса, обязательно должны присутствовать: головной убор, полотенце, солнцезащитные очки и крем для загара (специально подобранный для Вашей кожи, чтобы не получить солнечный ожог).

Работа с иллюстрациями. Выбираем место отдыха и водоем для купания.

Сумка готова. Теперь можно отправляться на пляж. Педагог демонстрирует знак «Купаться запрещено»! Скажите можно ли здесь купаться? Дети отвечают, что нет, потому что стоит знак.

Но знаки отсутствуют на многих водоемах, но для купания они все равно не пригодны. Почему? Немаловажно чтобы и пляж, или поляна, на которой вы решили остановиться для отдыха, были чистыми.

Детям предлагаются карточки с изображением различных мест (водоем с табличкой «Купаться запрещено», водоем с утками, заброшенный и заросший водоем, обрывистые берега реки, река с быстрым течением, специально оборудованное место для купания).

Правила:

- Находиться около водоема можно только со взрослыми;
- Купаться в незнакомых местах может быть опасно, так как на дне могут находиться коряги, затопленные стволы деревьев, металлические конструкции, о которые можно пораниться «Не зная брода, не суйся в воду»;
- Не купайтесь в водоемах, в которых плавают утки. Водоплавающие птицы могут являться переносчиками глистов. Личинки утиных глистов (шистосомы) находятся в воде и могут внедряться в кожу человека, причиняя ему массу неприятных ощущений.
- В водоемах с большим количеством водорослей можно запутаться;
- Реки с быстрым течением также не пригодны для купания;
- Безопасно купаться в специально отведенных местах.

Секреты солнечной ванны. А умеете ли Вы загорать? Казалось бы, такой простой вопрос. Но, как показывает практика, не многие обладают достаточными навыками, чтобы не сгореть на солнце и не получить тепловой

удар.

Итак, для хорошего загара нужны два главных условия: постепенность и чувство меры. Первые 5-7 дней не рекомендуем вам находиться на солнце больше 20 минут. Со временем солнечные ванны можно будет продлить до полутора часов. И больше двигайтесь! Загар будет ровным и красивым.

После купания вытирайте насухо лицо и тело. Солнечные лучи, преломляясь через капли воды, незаметно могут вызвать ожоги. И не забывайте про головной убор, он защитит вас от теплового удара. Если вы почувствовали легкую тошноту и головокружение, обязательно перейдите в тень. Лучшее время для загорания – с 9 до 11 и с 16 до 18 часов.

Какие же меры безопасности следует соблюдать при купании? Не следует купаться сразу после еды и натошак. Лучше всего через 1-1,5 часа после завтрака и через 2-3 часа после обеда. Купаться лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов тепла. Плавать можно не более 20 минут, и это время увеличивают постепенно, начиная с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.

После длительного пребывания на солнце необходимо отойти в тень, остыть и только потом входить в воду, так как при резком охлаждении может наступить спазм диафрагмы, рефлекторное сокращение мышц и остановка дыхания, что может закончиться летальным исходом.

Не заплывайте далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует «отдохнуть» на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу.

В водоемах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растения и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку, приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.

Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна – захлестнуть. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.

Не заплывайте за ограждения, буйки. Они не просто так поставлены.

Не шутите с водой. Эта стихия может очень серьезно наказать шутников.

Продолжая тему, мы обращаем ваше внимание на ложные призывы о помощи. Обманув один раз, не рассчитывайте, что к вам придет помощь, когда вы действительно будете в беде. Если же вы не умеете плавать, то тренируйтесь на небольшой глубине

И еще одно «нельзя». Практически у всех нас, отдых у воды ассоциируется не только с возможностью хорошо загореть и покушать. Многие любят активный отдых. То есть: игры с мячом, плавание наперегонки и т.д. Однако мы призываем всех отдыхающих, избегать игр, связанных с захватами и

подныриванием. Это опасно для жизни.

Опасные игры на воде.

- На ваших глазах тонет человек. Что делать?

Игра «Спасательные средства»

На карточках написаны слова: катер, лодка, вертолёт, спасательный круг, спасательный жилет, самолёт, верёвка, надувной матрац, шест, автомобильная камера, метла.

Детям необходимо:

- Выбрать карточки с названием специальных спасательных средств.

- Выбрать карточки с названием подручных спасательных средств.

Приемы самопомощи.

Итак, повторим основные моменты поведения на воде.

Если Вы оказались далеко от берега и чувствуете, что доплыть до него не сможете - не паникуйте. Прежде всего, нужно сохранять спокойствие. Не стремитесь побыстрее доплыть до берега, лучше отдохните на воде. Для этого необходимо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Почувствовав, что отдохнули, спокойно плывите к берегу.

Если Вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, под небольшим углом, меняя направление.

Не теряйте присутствие духа, если попали в водоворот. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сильно оттолкнитесь в сторону. Используя такой трюк, вы всплывете.

Если попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть оттуда, держась горизонтально, чтобы не задеть растения. Если все-таки зацепились, не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

Если вдруг в воде стало сводить ногу, то постарайтесь дотянуться до большого пальца на этой ноге и потянуть ступню на себя. При судорогах кистей рук нужно резко сжимать пальцы в кулаки и разжимать их. Если свело одну руку, следует лечь на бок и работать другой рукой под водой. При судорогах мышц живота необходимо, лежа на спине, энергично подтягивать колени к животу. При судорогах мышц бедра надо, резко согнув ногу в колене, сильно сжать пятку руками.

3. Итоговая часть занятия.

- Подведение итогов занятия.

- Собираение лодочки.

ЗАНЯТИЕ 2. «БЕЗОПАСНОСТЬ У ВОДОЕМА». ИТОГОВАЯ ИГРА

Цель занятия: Формировать представления детей о правилах поведения во время отдыха у водоема.

Задачи, решаемые на занятии:

1. Познакомить детей с потенциальными опасностями на водоеме.

2. Дать детям знания о правилах сбора на летнюю прогулку, выбора места для купания и правилах поведения на воде.
3. Учить детей совместно работать в команде.
4. Развивать логическое мышление и память, умение выслушать товарища не перебивая.
5. Развивать коммуникативные умения через игровые ситуации и совместную работу в командах.
6. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и жизни.

Материалы, необходимые на занятии:

Картинки с изображением овощей, фруктов, продуктов питания; фотографии и картинки с изображением различных водоемов, картинки «Правила поведения на воде»; книжки-заготовки по трем темам «Безопасная пляжная сумка», «Правила выбора безопасного места для купания», «Правила безопасного поведения на воде»; видеофильм «ОБЖ. Основы безопасности на воде».

Ход занятия:

1. Организационный момент.

П: Ребята, сегодняшний наш урок будет посвящен безопасному отдыху на воде летом. И проходить этот урок будет очень необычно. Вы когда-нибудь писали книги?

Д: Нет.

П: А сегодня вы сами будете создавать книги о безопасности по трем темам:

- Безопасная пляжная сумка;
- Правила выбора безопасного места для купания;
- Правила безопасного поведения на воде.

Педагог делит класс на три команды. Капитанам каждой команды предлагается вытянуть билет с одной из тем будущих книжек. После того как темы распределены, командам выдаются книжки-заготовки в виде корзинки (пляжной сумки), капельки воды и спасательного круга. А также карточки с уже готовыми изображениями и пустые (для самостоятельного размышления и дополнения).

2. Основная часть занятия.

П: Ребята, откройте пожалуйста свои книги. Посмотрите, они изготовлены таким образом, что картинки можно легко вставлять, вынимать, заменять.

Каждой команде раздается набор уже готовых картинок и несколько пустых.

Вам необходимо за 5 минут из предложенных вариантов готовых карточек, отобрать нужные изображения в соответствии с темой книги.

- «Пляжная сумка». Необходимо отобрать нужные вещи, продукты питания на пляж.
- «Безопасное место для купания». Необходимо отобрать опасные водные объекты. Зная их, мы сможем избежать многих опасностей.
- «Правила поведения на воде». Необходимо отобрать картинки с опасными действиями, играми на воде.

Если остались пустые странички, необходимо подумать и дорисовать свои правила в соответствии с темой данной книги. По окончании работы, каждая команда презентует свою книгу. Еще раз напоминаем - важно заполнить все странички книжек!

Совместное обсуждение первой книги:

Овощи. Из овощей можно взять с собой помидоры огурцы, обязательно помыв их. В них много жидкости, и они не создают тяжести в желудке.

Фрукты. Хорошо утоляют голод сладкие продукты. Такие как яблоки или груши. Они дольше перевариваются в желудке и одновременно не создают ощущения тяжести. А вот бананы наоборот могут лечь тяжелым грузом в животе. Арбузы также не рекомендуется брать с собой на пляж. Поскольку в июле и даже в августе естественным образом созревших арбузов не бывает. Можно есть арбузы лишь сентябрьского сбора. Сладкий виноград, съеденный в жаркий день, может стать причиной вздутия живота.

Молочные продукты. Йогурт, кефир и молоко на пляж лучше с собой не брать, так как на жаре такие продукты быстро портятся и могут стать источником отравления.

Напитки. Наиболее удобными и полезными будут соки в упаковке 0,2 литра (стакан) с солодкой. Большие пакеты сока не очень удобны, и хранить их вне холодильника также не рекомендуется. Свежевыжатые соки, компоты и морсы имеют реальный шанс скиснуть за 3-4 часа пребывания на жаре. Газированную воду лучше тоже не брать. От этих напитков в жаркую погоду может возникнуть очень сильная аллергия.

Бутерброды с сыром, колбасой, ветчиной, мясом, салом, а также курицу и яйца брать не рекомендуется. Все эти блюда имеют досадное свойство очень быстро портиться и вызывать при этом сильные пищевые отравления и аллергические реакции.

Запомните, чтобы впечатления от отдыха на природе были исключительно приятными и радостными, а после посещения пляжа не пришлось бежать к врачу, позаботимся о гигиене питания. Ни в коем случае не следует мыть руки водой из речки, пруда или моря. Вода очень многих водоемов кишит бактериями, в том числе кишечной палочкой. Для мытья рук используйте гигиенические салфетки с антисептической пропиткой (их можно купить в любом магазине) или возьмите воду с собой.

В пляжной сумке помимо бутербродов, печенья и термоса, обязательно должны присутствовать также: головной убор, одежда для переодевания, полотенце, солнцезащитные очки и крем для загара.

После купания необходимо насухо вытереть лицо и тело. Делается это потому, что солнечные лучи, преломляясь через капли воды, незаметно для человека могут вызвать ожоги. И не забывайте про головной убор, он защитит вас от теплового удара. Лучшее время для загора с 9-11 часов и с 16-18 часов.

В первой книге отсутствуют готовые карточки с изображением напитков, головного убора, солнцезащитного крема, сухой одежды. Эти недостающие важные вещи в сумке, дети должны сами дорисовать и вложить в книгу. Если

команда затрудняется, тогда к правильному ответу команду подводим через совместное обсуждение.

Совместное обсуждение второй книги:

- находиться около водоема можно только со взрослыми;
- купаться в незнакомых местах может быть опасно, так как на дне могут находиться коряги, затопленные стволы деревьев, металлические конструкции, о которые можно пораниться «Не зная брода, не суйся в воду»;
- не купайтесь в водоемах, в которых плавают утки. Водоплавающие птицы могут являться переносчиками глистов. Личинки утиных глистов (шистосомы) находятся в воде и могут внедряться в кожу человека, причиняя ему массу неприятных ощущений;
- в водоемах с большим количеством водорослей можно запутаться;
- реки с быстрым течением также не пригодны для купания;
- искусственно вырытые и заброшенные котлованы не предназначены для купания;
- водоемы, в которые сбрасываются загрязненные отходы предприятий, также опасны для водных процедур;
- купание в местах морских причалов и нахождения большого количества судов опасно;
- купаться можно только в разрешенных и специально отведенных местах.

Во второй книге, дети должны самостоятельно нарисовать два правила «Находиться около водоема можно только со взрослыми» и «Купаться можно только в разрешенных и специально отведенных местах».

Физкультминутка:

«Массажный кабинет». Дети встают друг за другом, руки кладут на плечи соседа. Выполняют массажные движения: сжимания и разжимания плеч, растирания, похлопывания.

«Озорные пальчики». Дети сидят за партами и выполняют такие упражнения:

- 1) Растирают ладошки, поглаживают каждый пальчик.
- 2) Соединяют по очереди большой палец с другими пальчиками, образуя круг. Постепенно темп ускоряется.
- 3) Дети постукивают по краю стола вначале указательными пальцами, а потом кулаками, имитируя стук колёс паровоза.
- 4) Катают ручку или карандаш между ладошками.

«Стройная берёзка». Дети встают из-за парт, руки поднимают вверх над головой и соединяют ладошки. При этом стараются держать прямую спину, ровно дышать. Считаю до 10, потом предлагается кратковременный отдых, руки опускаем. Упражнение повторяется 3 раза.

«Танцевальный спринт». Учитель включает весёлую танцевальную музыку на спортивную тематику. Группа детей по очереди показывает различные движения, а остальные дети повторяют за ними.

Второй вариант физкультминутки:

«К речке быстрой»

К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)
И отправились домой.

Совместное обсуждение третьей книги:

- Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду. (Край пристани, мост, крутой берег);
- Если ты не умеешь плавать, никогда не заходи на глубину;
- Нельзя играть в игры с удерживанием «противника» под водой – он может захлебнуться;
- Нельзя плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах. Они могут перевернуться;
- Игры в «морские бои» на лодках, раскачивание лодки, хождение по ней, перегибание через борт очень опасны, лодка может перевернуться;
- Купание в непосредственной близости с весельными и моторными лодками – опасно;
- Не заплывайте за буйки;
- Перед каждым заходом в воду, проверяй прочность и целостность надувных плавательных средств;
- Нельзя уплывать далеко от берега на надувных матрацах, а также спать на них находясь в воде;
- Нахождение в воде во время грозы, может привести к поражению электрическим током при ударе молнией;
- Купаться в шторм опасно;
- После длительного пребывания на солнце нельзя сразу забегать в воду. Необходимо остыть и только потом заходить в воду, так как при резком охлаждении может произойти рефлекторное сокращение мышц и остановка дыхания;
- Купаться лучше утром и вечером, когда нет опасности перегрева;
- Плавать можно не более 20 минут, и время увеличивают постепенно, начиная с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба.

В третьей книге, дети должны самостоятельно нарисовать два правила: «Купаться в шторм опасно» и «Не заплывайте за буйки».

3. Заключительная часть занятия.

П: Сегодня мы с вами создали три замечательные книги по безопасному отдыху у воды. Вы смело можете считать себя авторами этих книг.

В заключение нашего занятия, давайте посмотрим небольшой видеосюжет по основным правилам нахождения летом на водоеме.

Спасибо за внимание и совместную работу!

МОДУЛЬ 4. СРЕДНИЙ И СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (12-18 ЛЕТ)

Природное детское любопытство, отсутствие жизненного опыта, желание получить новые и неизведанные ощущения, а также попытки сделать «крутые» фотографии, толкают детей на необдуманные поступки, которые зачастую стоят их жизни. Подростки отличаются от детей и от взрослых людей. Они не способны полностью понимать сложные понятия или связи между поведением и последствиями, они становятся зависимыми от социального окружения, подвержены влиянию со стороны сверстников. Такие особенности делают подростков уязвимыми перед опасными ситуациями, в том числе и во время самостоятельных походов к водоемам. Таким образом подростки могут демонстрировать родителям свои протесты, доказывать что-то друзьям. Поэтому к обучению данной возрастной группы необходимо отнестись очень серьезно.

Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Людей, обладающих ею, называют сильными. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы правильными, а главное безопасными путями.

Перечень занятий в данной возрастной группе:

Занятие 1. «Летний отдых у водоема».

ЗАНЯТИЕ 1. «ЛЕТНИЙ ОТДЫХ У ВОДОЕМА»

Цель занятия: рассказать слушателям о правилах поведения во время отдыха у водоема.

Задачи, решаемые на занятии:

1. актуализировать знания представление о потенциальных опасностях на воде;
2. обратить внимание слушателей, к чему может привести несоблюдение правил безопасности во время купания;
3. дать знания о правилах сбора на летнюю прогулку к водоему и выбора места для купания;
4. способствовать развитию осторожности и осмотрительности.
5. воспитывать умения слушать речь педагога и ответы товарищей.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Летние каникулы. Бесспорно – это время самое лучшее за школьный период. Никаких уроков и домашних заданий. Но чтобы каникулы не запомнились вам на больничной койке, мы с вами повторим некоторые правила безопасного поведения. И сегодняшняя тема – отдых около водоема и безопасное купание.

2. Основная часть занятия:

Пляжная сумка и ее содержимое.

Начнем с самого простого: что положить в пляжную сумку.

Овощи. Непременно промоем в теплой воде и возьмем с собой помидоры и огурцы. В них много жидкости, и они не создают тяжести в желудке. Содержащийся в моркови бета-каротин положительно влияет на здоровье клеток кожи и помогает ей противостоять солнцу.

Фрукты. Хорошо утоляют голод сладкие продукты. Такие как яблоки или груши. Они дольше перевариваются в желудке и одновременно не создают ощущения тяжести. А вот такие удобные в еде на улице бананы могут лечь тяжелым грузом в животе. По пути к месту отдыха лучше не останавливаться возле прилавка с арбузами, поскольку в июле и даже в августе естественным образом созревших арбузов не бывает. Можно есть арбузы лишь сентябрьского сбора. Сладкий виноград, съеденный в жаркий день, может стать причиной вздутия живота.

Молочные продукты. Йогурт, кефир и молоко можно взять с собой на пляж, но только если они герметично упакованы. Держать их нужно в тени, вне досягаемости прямых солнечных лучей. После того, как упаковка с молоком была открыта, она съедобна только в течение 3 часов. А так как на пляж мы собираемся надолго, то лучше взять другие напитки.

Напитки. Наиболее удобными и полезными будут соки в упаковке 0,2 литра (стакан) с солодкой. Большие пакеты сока не очень удобны, и хранить их вне холодильника также не рекомендуется. Свежевыжатые соки, компоты и морсы имеют реальный шанс скиснуть за 3-4 часа пребывания на жаре. Газированную воду лучше тоже не брать. От этих напитков в жаркую погоду может возникнуть очень сильная аллергия.

Бутерброды с сыром, колбасой, ветчиной, мясом, салом, а также курицу и яйца брать не рекомендуется. Все эти блюда имеют досадное свойство очень быстро портиться и вызывать при этом сильные пищевые отравления и аллергические реакции. Помните, что на жаре организм гораздо более чувствителен к аллергенам и способен абсолютно неожиданно отреагировать на, казалось бы, привычные продукты.

Чтобы впечатления от отдыха на природе были исключительно приятными и радостными, а после посещения пляжа не пришлось бежать к гастроэнтерологу, позаботимся о гигиене питания. Ни в коем случае не следует мыть руки водой из речки, пруда или моря. Вода очень многих водоемов кишит бактериями, в том числе кишечной палочкой. Для мытья рук используйте гигиенические салфетки с антисептической пропиткой (их можно купить в любом магазине) или возьмите воду с собой.

Запомните, среди бутербродов, печенья и термоса, обязательно должны присутствовать: головной убор, полотенце, солнцезащитные очки и солнцезащитный крем (специально подобранный для вашей кожи, чтобы не получить солнечный ожог).

Подбирая себе компанию, многие захотят взять с собой и своих

четвероногих друзей. Однако подумайте, не помешает ли ваша собака другим отдыхающим.

Место под солнцем. Выбор места для отдыха, занятие ответственное. Конечно, идеальный вариант, если у вас или у вашей компании есть свое, излюбленное, проверенное, место. Где Вы знаете каждый кустик, и каждый камушек в реке вам знаком. Тем не менее, некоторые любят открывать для себя что – то новое. В том числе новые полянки, ручейки и речушки.

Итак, собираясь отдыхать в незнакомом месте, обязательно исследуйте дно. Оно должно постепенно идти на уклон, без быстрого течения, водорослей, тины. Выбирайте пляж подальше от обрывистых, заросших или заболоченных берегов. В воду необходимо входить осторожно, постепенно. Не прыгайте с незнакомого берега, гладкая поверхность воды обманчива, можно удариться головой о дно, коряги, затопленные стволы деревьев и другие предметы, находящиеся на дне. Наиболее типичная травма в таких случаях — перелом шейного отдела позвоночника.

Никогда не купайтесь в водоемах, в которых плавают утки: выйдя из воды, вы можете почувствовать зуд в разных частях тела, а спустя несколько часов на теле могут появиться красные зудящие волдыри. Иногда их бывает так много, что человек испытывает нестерпимый зуд, у него повышается температура, резко ухудшается состояние. Налицо признаки довольно распространенного сезонного заболевания — зуда купальщика. Его возбудителями являются находящиеся в воде личинки утиных глистов (шистосом), которые внедряются в кожу человека во время купания и вызывают вышеперечисленные симптомы. Если волдырей мало и общее состояние удовлетворительное, нужно помазать волдыри любым кремом или мазью, снимающей зуд (хорошо помогает вьетнамский бальзам "Золотая звезда"). Если же состояние значительно хуже и волдырей много, нужно обратиться к врачу.

Не плавайте под мостами и у плотин. Не рискуйте понапрасну, подплывая слишком близко к моторным лодкам, судам и другим плавсредствам. Вы можете попасть под винт катера или моторной лодки, или же оказаться под веслом.

Немаловажно чтобы и пляж, или поляна, на которой вы решили остановиться, были чистыми. Кому понравится лежать на битых бутылках и окурках. Не менее пристальное внимание стоит обратить и на воду, в которой Вы собираетесь купаться. Посмотрите, не находятся ли поблизости очистные сооружения или другие предприятия, которые могут сбрасывать в воду нечистоты. Вода, где Вы собираетесь купаться, должна быть чистой. К слову сказать, такими должны быть пляж и водоем не только к Вашему приходу, но и после Вас. Не засоряйте окружающую природную среду. Мусор складывайте в специально приготовленный пакет.

Секреты солнечной ванны. А умеете ли Вы загорать? Казалось бы, такой простой вопрос. Но, как показывает практика, не многие обладают достаточными навыками, чтобы не сгореть на солнце и не получить тепловой удар.

Итак, для хорошего загара нужны два главных условия: постепенность и

чувство меры. Первые 5-7 дней не рекомендуем вам находиться на солнце больше 20 минут. Со временем солнечные ванны можно будет продлить до полутора часов. И больше двигайтесь! Загар будет ровным и красивым.

После купания вытирайте насухо лицо и тело. Солнечные лучи, преломляясь через капли воды, незаметно могут вызвать ожоги. И не забывайте про головной убор, он защитит вас от теплового удара. Если вы почувствовали легкую тошноту и головокружение, обязательно перейдите в тень. Лучшее время для загорания – с 9 до 11 и с 16 до 18 часов.

И еще несколько советов:

1. Не очищайте тело перед загаром мылом, не протирайтесь лосьонами, одеколорами, туалетными водами. Мыло разрушает защитное покрытие кожи и обезжиривает ее. Лосьон, туалетная вода делают кожу чувствительной к ультрафиолетовым лучам. В результате у вас могут образоваться отдельные коричневые пятна.

2. Обязательно пользуйтесь солнцезащитными средствами. Также надо учитывать, что наносить крем надо за 30-40 минут до выхода из дома и что от трения и прикосновений защитная пленка стирается. Учтите, что 100%-ой защиты от солнца, вам не даст ни одно средство. Очень чувствительна к солнечным лучам кожа губ и век.

4. Естественной защитой от передозировки ультрафиолетовых лучей является пот. Он содержит урокановую кислоту, которая интенсивно поглощает ультрафиолет. Поэтому на ветру и после купания кожа становится особенно чувствительной. В связи с этим лучше наносить крем после каждого купания. Если же вы будете пользоваться кремом с так называемым устойчивым фильтром, то он не будет терять своих свойств даже после нескольких купаний. Однако о свойствах крема лучше заранее прочитать на упаковке. Также кроме кремов, от солнечной радиации может защищать и одежда, но не всякая. Так, например, синтетические и нейлоновые трикотажные ткани пропускают до 50%. А вот натуральные ткани пропускают не больше 1% излучения.

5. После принятия солнечной ванны используйте послесолнечные препараты. Под воздействием солнца кожа утолщается, собственного кожного жира ей начинает не хватать. К тому же кожа не справляется с задачей удержания влаги, что связано с сильным потоотделением. Средства после загара освежают и успокаивают кожу, предотвращают ее старение. Придя с пляжа, вымойтесь с использованием геля для душа и нанесите на все тело крем или лосьон после загара.

6. Не забывайте о своих волосах. Существуют гели и пенки с защитой от ультрафиолета.

7. Если все-таки кожа обгорела, немедленно уйдите с солнца. Ополоснитесь под прохладным душем и нанесите средство после загара. Если его нет под рукой, воспользуйтесь сливками, сметаной или кефиром. Если же ожог очень сильный, лучше обратитесь к врачу.

Грамота купания. *"Сотрудники милиции обратились к спасателям за содействием. Необходимо было извлечь тело 12-летней девочки из реки.*

Обнаружили погибшую рыбаки. Как стало известно позже, два дня назад девочка вместе с сестрой отправилась купаться. Однако забыли девочки поговорку: "Не зная брода, не лезь в воду". Сильным течением одну из сестер стало стремительно относить от берега. Как ни старалась она приблизиться к нему, ничего не получалось. Паника и неумение держаться на воде, сделали свое дело, ребенок утонул".

Информация к размышлению. По количеству погибших на воде на 100 тыс. населения в России самый высокий показатель в мире: ежегодно гибнет людей больше, чем погибло за всю войну в Афганистане. Каждый среднестатистический день вода уносит жизни сорока россиян. Среди тонущих четвертую часть составляют дети до 16 лет. Половина из них – малыши, оставленные без присмотра.

Какие же меры безопасности следует соблюдать при купании?

Не следует купаться сразу после еды и натошак. Лучше всего через 1-1,5 часа после завтрака и через 2-3 часа после обеда. Купаться лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов тепла. Плавать можно не более 20 минут, и это время увеличивают постепенно, начиная с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.

После длительного пребывания на солнце необходимо отойти в тень, остыть и только потом входить в воду, так как при резком охлаждении может наступить спазм диафрагмы, рефлекторное сокращение мышц и остановка дыхания, что может закончиться летальным исходом.

Не заплывайте далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует «отдохнуть» на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу. Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

В водоемах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растения и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку, приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.

Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна – захлестнуть. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.

Не заплывайте за ограждения, буйки. Они не просто так поставлены. Не шутите с водой. Эта стихия может очень серьезно наказать шутников. Продолжая тему, мы обращаем ваше внимание на ложные призывы о помощи. Обманув один раз, не рассчитывайте, что к вам придет помощь, когда вы действительно будете в беде. Если же вы не умеете плавать, то тренируйтесь на

небольшой глубине

И еще одно «нельзя». Практически у всех нас, отдых у воды ассоциируется не только с возможностью хорошо загореть и покушать. Многие любят активный отдых. То есть: игры с мячом, плавание наперегонки и т.д. Однако мы призываем всех отдыхающих, избегать игр, связанных с захватами и подныриванием. Это опасно для жизни.

Катание на лодках. *"23 июня 2005 года в половине второго ночи в службу спасения позвонили сразу несколько горожан. В районе Морского речного вокзала, люди увидели, как на реке перевернулся катер с четырьмя пассажирами. Люди беспомощно барахтались в воде и самостоятельно на берег выбраться не могли. Первыми на место происшествия на катере прибыли сотрудники погранотряда. Они подняли на борт двух молодых людей и помогли третьему. Четвертого же бедолагу из воды вытащили спасатели. Ему пришлось оказывать медицинскую помощь, после чего спасенного передали бригаде 03. С места происшествия он был госпитализирован. Те же, кого из воды достали сотрудники погранотряда, вынуждены были отправиться в отделение милиции, так как ими были грубо нарушены правила управления водно-моторным транспортом. И одно из самых грубых нарушений – это алкогольное опьянение, в котором пребывали все четверо молодых людей".*

Как следует из вышеописанной истории, управлять водным транспортом в состоянии алкогольного опьянения, категорически запрещается. Также не рекомендуется вставать к штурвалу, если человек чувствует недомогание (головокружение, тошнота и т.д.).

Кроме этого, перед тем как сесть в лодку, убедитесь в ее исправности. Проверьте на месте ли уключины, весла, причальный канат и черпак для отлива воды. В лодке должны быть спасательные принадлежности: спасательные круги, пояса, нагрудники или жилеты по числу пассажиров. Если все это в исправном состоянии, можно садиться в лодку. Причем делать это надо по одному, двигаясь посередине лодки и стараясь не нарушить равновесие. Нельзя наступать на сидения.

Необходимо помнить при катании на лодке:

- Рулевой должен внимательно смотреть вперед и по сторонам. Чтобы избежать столкновения;
- Лодки могут обгонять друг друга только с левой стороны, в направлении движения;
- Гребные лодки во всех случаях должны уступать путь моторным и парусным судам;
- Нельзя выстраивать лодки во время движения в колонну по несколько в ряд;
- Нельзя подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Надо «Резать» волну носом лодки;
- Катание на лодке в ветреную погоду запрещено;

Если лодка перевернулась, нужно, прежде всего, помочь не умеющим плавать.

Затем, держась за борта лодки, толкать ее по направлению к берегу и звать

на помощь. Принимать пострадавших из воды можно только с кормы или с носа лодки.

Запрещается:

- Находиться в лодке детям до 7 лет;
- Кататься детям до 15 лет без сопровождения взрослых;
- Перегружать лодку сверх установленной нормы;
- Пересаживаться с места на место и переходить из лодки в лодку;
- Сидеть на бортах лодки и нырять с лодки;
- Кататься вблизи пристаней, причалов, плотин, шлюзов, землеоградительных и дноуглубительных машин, а также в зоне пляжей, переправ, водно - спортивных соревнований;
- Останавливаться около мостов и под мостами;
- Подходить к грузовым и пассажирским транспортным судам, пристаням речного и морского транспорта, причалам, пляжам, купальням и другим местам отдыха людей у воды.

Приемы самопомощи. Итак, повторим основные моменты поведения на воде.

Если вы оказались далеко от берега и чувствуете, что доплыть до него не сможете - не паникуйте. Прежде всего, нужно сохранять спокойствие. Не стремитесь побыстрее доплыть до берега, лучше отдохните на воде. Для этого необходимо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Почувствовав, что отдохнули, спокойно плывите к берегу.

Если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, под небольшим углом, меняя направление.

Не теряйте присутствие духа, если попали в водоворот. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сильно оттолкнитесь в сторону. Используя такой трюк, вы всплывете.

Если попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть оттуда, держась горизонтально, чтобы не задеть растения. Если все-таки зацепились, не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

Если вдруг в воде стало сводить ногу, то постарайтесь дотянуться до большого пальца на этой ноге и потянуть ступню на себя. При судорогах кистей рук нужно резко сжимать пальцы в кулаки и разжимать их. Если свело одну руку, следует лечь на бок и работать другой рукой под водой. При судорогах мышц живота необходимо, лежа на спине, энергично подтягивать колени к животу. При судорогах мышц бедра надо, резко согнув ногу в колене, сильно сжать пятку руками.

3. Подведение итогов занятия.

Беда происходит в основном из-за неумения плавать. Но и люди, чувствующие себя в воде уверенно, или, иначе говоря "как рыба, в воде", могут пострадать.

Если вы стали очевидцем несчастного случая, не спешите оказывать

помощь пострадавшему. Обратитесь к взрослым людям, возможно среди отдыхающих на пляже, окажутся и врачи. Помните, непрофессиональное оказание медицинской помощи может только усугубить положение пострадавшего. Не рискуйте напрасно его здоровьем и жизнью.

Во время летнего отдыха постарайтесь соблюдать элементарные правила "техники безопасности", и тогда благодатная летняя пора позволит вам не только хорошо отдохнуть, но и укрепить свое здоровье.

МОДУЛЬ 5. ЛЮДИ ТРУДОСПОСОБНОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Зачастую даже хорошо держащиеся на воде люди, тонут потому, что теряются в неожиданной ситуации (судорога, выброс прибоем на камень, омут, сильное течение, переохлаждение, испуг от крупной рыбы или медузы), забывая, что их тела легче воды, а значит при минимальных усилиях может долгое время оставаться на поверхности воды.

Особую бдительность следует проявлять при плавании в открытых водоемах пожилым людям (они могут, переоценив свои физические возможности, отплыть далеко от берега и обессилеть) и сердечникам (сердечные спазмы могут возникнуть в ответ на любую непредвиденную ситуацию).

Перечень занятий для данных возрастных групп:

Занятие 1. «Правила безопасности на водных объектах в летний период года».

Занятие 2. «Правила безопасности во время купания для пожилых людей».

ЗАНЯТИЕ 1. «ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ГОДА»

Независимо от вида водоема: море, река, озеро, пруд и т.д. и места купания: на пляже, в бассейне, в походе и т.п., каждый должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде. Печальная статистика свидетельствует, что в нашей стране ежегодно вода уносит более 10 тысяч человеческих жизней. Пребывание на воде менее опасно тем, кто умеет плавать. Вот почему первым условием безопасного отдыха на воде является умение плавать.

Человек, хорошо умеющий плавать, чувствует себя на воде уверенно и спокойно, а в случае необходимости может смело помочь товарищу, попавшему в беду. К сожалению, отдых на воде не всегда обходится без несчастных случаев.

Основными причинами гибели на воде являются:

1. Неумение плавать;
2. Употребление спиртного;
3. Оставление детей без присмотра;
4. Нарушение правил безопасности на воде.

Если взрослые гибнут, в основном по своей халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей. Статистика свидетельствует, что среди тонущих около четверти составляют дети до 16 лет.

Несчастные случаи, происходят не только по причине нарушения правил поведения на воде, но и из-за купания в необорудованных водоёмах, аварий плавсредств. В последние годы большую популярность приобрёл подводный спорт и ныряние в маске. Купив дыхательную трубку, маску и ласты, некоторые считают, что они готовы осваивать подводную стихию. Однако неумение обращаться со снаряжением и баловство нередко заканчивается гибелью. Не все

знают, что при длительном пребывании под водой, не имея возможности возобновить запас кислорода в организме, человек может потерять сознание и погибнуть. Поэтому невыполнение правил поведения на воде во время купания и катания на лодках приводит к несчастным случаям.

1. Нужно всегда помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных пляжах, где все опасные места обозначены соответствующими знаками, а отдых на воде охраняют работники спасательных станций или постов.

2. Купаясь, не следует заплывать за буйки, указывающие границу заплыва, ибо дальше могут быть ямы, места с сильным течением, движение катеров, гидроциклов, лодок.

3. Некоторые, купаясь, заплывают за знаки запрета, всплывают на волны, идущие от катеров, гидроциклов, лодок. Этого ни в коем случае делать нельзя - можно попасть под лопасти винта и поплатиться своей жизнью.

4. Немало бывает случаев, когда отдельные товарищи, бравируя своим мастерством, уплывают далеко от берега, купаются в запретных районах, прыгают в воду в незнакомых местах.

5. Уплыв далеко, можно не рассчитать своих сил, поэтому, почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует отдохнуть на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде лёгкими движениями рук и ног.

6. Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

7. Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу.

8. Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное место для купания с твёрдым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном.

9. Никогда не прыгайте в воду в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погибнуть.

10. В водоёмах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку приняв положение «поплавок» и освободитесь от них. Если есть возможность, то в водоем с растениями заходить не стоит.

11. Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнёт. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.

12. Если проводится массовое купание детей, то задача взрослых (инструктора по плаванию, родителей, педагогов и др.) прежде чем начать купание, пересчитать прибывших на пляж детей. Детям, не умеющим плавать, разрешается входить в воду только по пояс. После купания детей снова пересчитывают. На время купания детей, обязательно должны назначаться дежурные пловцы-спасатели которые обеспечивают тщательное наблюдение за

купающимися детьми, а в случае необходимости и оказании немедленной помощи.

Меры безопасности при купании:

1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.
2. Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут.
3. Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.
4. Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт остановку сердца.
5. Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.
6. Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.

Приемы самопомощи. Что делать, если вы чувствуете, что тонете?

- не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплуньте воду и сделайте глубокий вдох, успокойтесь, отдохните, лежа на спине, - вода удержит Вас, не сомневайтесь. Отдохнули? Теперь можно медленно и спокойно доплыть до берега, или, если нужно, позвать на помощь.

- освободиться от одежды, если она тянет вниз. Если одежда не мешает, то снимать ее не надо (даже намочшая одежда снижает переохлаждение);

- старайтесь плыть в направлении берега или того места, где вы можете за что-нибудь ухватиться (камень, торчащее из воды бревно, дерево) или хотя бы держаться на поверхности воды;

- если течением относит вниз, не сопротивляйтесь и не тратьте силы, главное держаться на поверхности воды и ждать удобного случая за что-нибудь ухватиться или выбраться на мелководье;

- если Вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде: лягте на спину, расправьте ноги и руки, расслабьтесь и отдохните 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.

Если начались судороги:

- прежде всего, немедленно смените стиль плавания – плывите на спине и постарайтесь как можно скорее выйти из воды;

- если свело ногу, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя;

- при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;

- при судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе;

- при судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине. Если судорога руки или ноги не прошла, повторите прием еще раз. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

Если на Ваших глазах тонет человек:

Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить.

Ободрите криком потерпевшего, что вы идете на помощь. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет - обращаться с ним надо жестко, чтобы спасти свою и его жизнь.

Техника спасания.

Подплыв к утопающему надо поднырнуть под него и взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортировать к берегу. В случае если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего Вас отпустить.

Если человек погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить. Затем переверните пострадавшего на живот, так чтобы голова оказалась ниже уровня его таза (ребенка можно положить животом на свое бедро) и резко надавите на корень языка для провоцирования рвотного рефлекса и стимуляции дыхания. Если нет рвотных движений и кашля – положите пострадавшего на спину и приступите к реанимации:

- встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и сместив челюсть вниз раскройте ему рот;

- сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего и с силой вдохните воздух, ноздри пострадавшего при этом нужно зажать рукой;

- если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж сердца. Для этого ладонь положите поперек нижней части грудины (но не ребра!), другую ладонь – поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 см, и отпустите. Через каждое вдувание делайте 4-5 ритмичных надавливаний;

- при проявлении признаков жизни переверните пострадавшего лицом вниз и удалите воду из легких и желудка;

- если помощь оказывают двое, тогда один делает искусственное дыхание, другой - массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия скорой помощи;

- не оставляйте пострадавшего одного и не перевозите его самостоятельно, вызовите «скорую помощь».

Реанимация при утоплении. Различают 3 механизма утопления. Чаще всего встречается «истинное» утопление (80-70% случаев). Тонущие люди обычно находятся в состоянии сильного физического возбуждения, стараясь удержаться на воде, что истощает кислородные ресурсы организма. Учащенное поверхностное дыхание при выныривании приводит к гипоксии и гипокапнии, в результате которой уменьшается кровоток в сосудах головного мозга. Потеряв сознание, пострадавший погружается в воду. Возникает задержка дыхания, и углекислота быстро накапливается в организме. Накопившаяся углекислота стимулирует дыхательный центр, и пострадавший делает глубокие вдохи под водой, во время которых вода попадает в легкие, затапливая их. С каждым вдохом вода вытесняет из легких оставшийся воздух.

Клинически истинное утопление проявляется «фиолетово-синим» цианозом, выделением изо рта и носа белой или окрашенной кровью пены. Сознание восстанавливается медленно, так как гипоксия мозга усугубляется быстро нарастающим отеком. На рентгенограмме видны редкие тени неправильной формы. По анализам регистрируется выраженный метаболический ацидоз.

У утонувшего человека вода не всегда заполняет бронхи и легкие. Так, если утоплению предшествовало торможение ЦНС под действием алкоголя, испуга, травмы черепа, то пострадавший быстро теряет сознание и погружается под воду. При этом глубокие вдохи под водой отсутствуют в связи с угнетением деятельности дыхательного центра. В ответ на попадание первой порции воды в дыхательные пути возникают рефлекторный ларингоспазм и закрытие голосовой щели. Вода в большом количестве заглатывается в желудок, но в легкие больше не попадает. Этот вид утопления называется асфиксическим, так как прекращен доступ воздуха в легкие.

Асфиксический тип утопления встречается в 10-15% случаев. Клинические признаки истинного и асфиксического утопления (синюшность кожных покровов, «пушистая» пена изо рта и носа) практически одинаковые, что не позволяет дифференцировать эти виды утопления в период клинической смерти. В 10-15% случаев наблюдается синкопальный вид утопления. При этом виде утопления возникает моментальная рефлекторная остановка сердца при погружении человека в воду. Синкопальное утопление обычно встречается у женщин и детей; причинами его могут быть страх, попадание в холодную воду, сильное эмоциональное потрясение. Для этого вида утопления характерны бледность кожных покровов (из-за выраженного периферического спазма) и отсутствие пенистой жидкости из полости рта и носа.

Между утоплением в соленой и пресной воде имеются определенные различия. Вследствие разности осмотических давлений пресная вода,

содержащая меньшее количество солей, чем кровь, из альвеол поступает в кровь. Это приводит к гиперволемии, уменьшению концентрации солей в плазме, гемолизу эритроцитов и, в конце концов, фибрилляции желудочков. При истинном утоплении в морской воде, содержащей 4% соли, происходит пропотевание плазмы в альвеолы, т. е. возникает отек легкого. Механизмом прекращения кровообращения в этом случае будет асистолия.

Однако независимо от состава воды (пресной или соленой) аспирация ее ведет к повреждению легочного эпителия, разрушению сурфактанта, развитию внутрилегочного шунтирования и артериальной гипоксемии. Для прогноза и лечения принципиальное значение имеют длительность аноксии и степень повреждения легких, а не состав воды.

У утонувшего не всегда сразу наступает остановка сердца. При извлечении из воды у него может сохраняться слабая сердечная деятельность, не требующая проведения наружного массажа сердца. Поэтому основные реанимационные мероприятия будут заключаться в устранении гипоксии, т. е. в проведении ИВЛ. Шансы на успех реанимации значительно возрастают, если ИВЛ начинают на плаву (сразу же после извлечения пострадавшего из воды). Безусловно, это под силу только хорошим пловцам.

На плаву удобнее проводить ИВЛ методом рот в нос. Спасатель просовывает правую руку под правую руку пострадавшего, ладонью упирается в подбородок и запрокидывает голову, а пальцами закрывает рот. Повернув голову пострадавшего, спасатель вдывает воздух в нос. Проведение наружного массажа сердца в воде, естественно, невозможно.

На берегу не следует тратить много времени на попытку удаления воды из легких, тем более, что освободить дыхательные пути полностью практически невозможно. Рекомендуется быстро положить пострадавшего лицом вниз и несколько раз энергично сжать руками его грудную клетку, затем повернуть его на спину и начать реанимационные мероприятия. Если физические возможности спасателя не позволяют провести этот прием в быстром темпе, то от него следует отказаться. В этом случае необходимо лишь освободить ротовую полость от инородных тел, верхние дыхательные пути - от воды (приподнять таз) и сразу же приступить к ИВЛ. Если сердцебиение отсутствует, начать наружный массаж сердца. По возможности следует, как можно раньше перейти на ИВЛ 100% кислородом с использованием положительного давления на выдохе. В дальнейшем подают кислород.

При истинном утоплении реанимация будет успешной, если пребывание под водой не превышает 3-6 мин. При асфиксическом и синкопальном утоплении эти сроки удлиняются до 10-12 мин. При утоплении в холодной воде проявляется защитный эффект гипотермии, и оживление возможно даже через 20 мин пребывания под водой. От 5 до 20% оживленных в последующем имеют неврологическую патологию различной степени.

Как бы быстро ни восстановились дыхание, кровообращение и сознание, такого больного следует обязательно госпитализировать. Поздние осложнения со стороны легких (синдром «вторичного утопления») встречаются довольно

часто. Этот синдром проявляется болями в груди, нарастанием одышки, появлением на ЭКГ признаков гипоксии миокарда, кашлем, кровохарканьем, рентгенологически большим неравномерным затемнением в легких. Таким больным показана продленная ИВЛ. И чем позже больного переведут на ИВЛ, тем хуже прогноз. Естественно, что вовремя диагностировать и лечить этот синдром можно только в условиях стационара.

Меры безопасности при эксплуатации гребных и моторных лодок:

1. Прежде чем сесть на лодку, надо тщательно осмотреть её и убедиться в её исправности, а также наличии на ней уключин, вёсел и черпака для отливания воды. В лодке обязательно должны быть спасательный круг и спасательные жилеты по числу пассажиров.
2. На шлюпке (лодке) имеется надпись о количестве пассажиров, которое можно на неё принять. Поэтому нельзя перегружать лодку сверх нормы нельзя также сажать в лодку малолетних детей без взрослых. Воспрещается кататься на лодке и при большой волне.
3. Особенно надо быть внимательным во время движения лодки, не нарушать правил движения на реках и водоёмах данной местности, указанных в постановлениях городских или исполнительных районных комитетов.
4. При загрузке лодки необходимо грамотно раскладывать вещи, чтобы не перегружать какой-то один борт плавательного средства.
5. При посадке в лодку нельзя вставать на борт или сиденья.
6. Не перегружайте лодку или катер.
7. На ходу не выставляйте руки за борт.
8. Не ныряйте с катера или лодки.
9. Не садитесь на борт, не пересаживайтесь с места на место, не пересаживайтесь в воде в другие плавсредства.
10. Не берите с собой детей до 7 лет и не разрешайте пользоваться плавсредствами детям до 16 лет.
11. Не разрешается кататься в тумане, вблизи шлюзов, плотин, а также останавливаться вблизи мостов или под ними.
12. Нельзя ставить борт лодок параллельно идущей волне, так как она может опрокинуть судно.
13. Поднимать пострадавшего из воды желательно с носа или кормы, иначе можно перевернуться.
14. Нельзя кататься в местах скопления людей на воде – в районах пляжей, переправ, водноспортивных соревнований.
15. Родственникам или друзьям необходимо сообщать маршрут и продолжительность прогулки с использованием плавательного средства.

Типичные нарушения мер безопасности и правил эксплуатации плавательных средств:

1. Плавание на неисправной лодке или катере.
2. Превышение нормы грузоподъёмности.
3. Плавание без спасательных средств.
4. Присутствие на борту пассажиров в нетрезвом состоянии.

Алкоголь и отдых у водоема. Отдых, будь то на воде, или просто на природе, часто сопровождается употреблением спиртных напитков. Причем количество спиртного не ограничивается одной или двумя рюмками. А изрядная доля алкоголя не только лишает человека адекватного мышления и поведения, но и придает уверенности в полной непотопляемости. Упрямо и настойчиво люди направляются к воде – охладиться, протрезветь, поплавать. Но алкоголь и вода вещи несовместимые, а пословица «Пьяному и море по колено», к сожалению, далека от истины. Алкоголь, да ещё усугублённый жаркой погодой, приводит к неадекватным поступкам, когда человек стремится доказать себе и окружающим своё умение плавать, явно переоценивая свои возможности. Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.

Строго запрещается купаться в водоемах в нетрезвом состоянии! Алкоголь расширяет сосуды, и после погружения в холодную воду наступает резкий спазм. В условиях открытого водоема это может стоить жизни.

В завершении. Каждый человек должен быть готов к возникновению чрезвычайной ситуации. Физическая и психологическая готовность к ней более значима, чем государственные меры.

В чрезвычайных ситуациях очень важно сохранить максимум хладнокровия, избавиться от страха, оценить обстановку в целом и наметить наиболее безопасную линию поведения. Нерешительность, растерянность, объясняются, как правило, элементарной безграмотностью. Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику, сменяющуюся отчаянием, чувством обречённости.

Быть готовым к решительным и умелым действиям самому часто означает спасти свою жизнь.

Если человек всегда на чеку, ему легче защитить себя, или, по крайней мере, он не будет, застигнут врасплох. Нерасторопный, неподготовленный и неуверенный человек – уже потенциальная жертва.

Основа выживания в экстремальных условиях – познания правил защиты, рационального поведения, оказание доврачебной помощи.

Выполнение правил поведения на воде и дисциплина пребывания в местах отдыха – залог безопасности каждого человека.

ЗАНЯТИЕ 2. «ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ»

Плавание помогает сохранить здоровье и является отличным лекарством от одиночества и депрессии. Поэтому, несомненно, отдых у водоема и плавание являются для пожилых людей очень полезными.

Вопреки мнению о том, что солидный возраст является помехой для занятий плаванием, часто плавание для пожилых людей становится смыслом жизни, а успехам и мастерству пенсионеров завидуют юные пловцы.

Регулярные занятия плаванием снимают болевой синдром и улучшают состояние «проблемного» позвоночника. Человеческое тело при погружении в воду становится практически невесомым, и поэтому нагрузка на все его суставы снижается.

7 интересных фактов о плавании:

1. Во время плавания работают практически все группы мышц. Во время занятий в тренажерном зале выполняются различные упражнения для рук, затем для ног, пресса. А при плавании задействованы практически все группы мышц, каждая из которых получает определенную нагрузку.

2. Вода охлаждает организм и ускоряет обменные процессы. Плавание для пожилых людей является закаливающей процедурой, способствующей укреплению иммунитета и нервной системы, повышению уровня гемоглобина в крови и нормализации кровообращения. Прохладная вода охлаждает, освежает и стимулирует обменные процессы в организме, пожилой человек чувствует себя прекрасно.

3. Плавание помогает бороться со стрессом. Для борьбы со стрессом широко применяются любые виды физической активности. При плавании вода освежает, «смывает» накопившиеся негативные эмоции. Пожилой человек заряжается бодростью.

4. Самый древний стиль плавания – брасс. Существует четыре основных стиля плавания:

- брасс;
- баттерфляй;
- кроль (вольный стиль);
- плавание на спине.

Самым древним стилем плавания считается брасс. При раскопках на стенах пещер каменного века найдены рисунки человека, плывущего брассом.

5. Масса тела в воде уменьшается в 10 раз. При погружении в воду тело становится почти невесомым, поэтому плавание не имеет практически никаких противопоказаний. Плавать могут даже люди, никогда не занимавшиеся ранее спортом.

6. Способности к плаванию являются врожденными. Человек рождается с врожденной способностью к плаванию, но примерно в трехнедельном возрасте она исчезает. В дальнейшем обучение плаванию проходит легко и естественно.

7. Биографии многих спортсменов-пловцов свидетельствуют о том, что плавание полезно для здоровья:

- Австралийская пловчиха Дон Фрезер, олимпийская чемпионка, трижды получавшая золотые медали, начала заниматься плаванием после перенесенной тяжелой болезни (полиомиелита).

- Чемпионка Европы и Советского союза Тина Леквеишвили пришла в бассейн, чтобы при помощи плавания исправить осанку.

- У шестикратного олимпийского чемпиона Майкла Фелпса из-за болезни была нарушена координация движений, он постоянно натыкался на различные предметы. Чтобы побороть заболевание, он начал заниматься плаванием.

Чем полезно плавание для пожилых людей. К старости люди накапливают немало хронических заболеваний, которые вызывают болевые ощущения, причиняют дискомфорт и усложняют жизнь. И чем старше пожилой человек, тем больше он страдает от функциональных нарушений деятельности различных органов и систем. Кроме этого, появляются болезни, приводящие к ослаблению памяти и когнитивных функций. Для лечения этих возрастных изменений зачастую требуется применение дорогостоящих лекарственных препаратов, которые имеют немало побочных эффектов.

Плавание для пожилых людей может стать стилем жизни и отличной профилактикой обострения хронических заболеваний. Занятия плаванием входят в реабилитационные программы для людей, перенесших инфаркт миокарда, инсульт, тяжелые травмы и операции.

Преимуществ у плавания в пожилом возрасте очень много:

- Плавание для пожилых людей дает возможность отложить «в долгий ящик» наступление любого вида деменции или болезни Альцгеймера, потому что улучшает кровообращение в коре головного мозга и стимулирует деятельность мозговых центров.

- Плавание положительно влияет на ту часть нашего головного мозга, которая отвечает за хранение и воспроизведение полученной информации. Поэтому пожилой человек, занимающийся плаванием, надолго остается «в здравом уме и твердой памяти».

- При плавании осуществляется массаж кожи, способствующий сохранению ее молодости и упругости.

- Плавание тонизирует сосуды, устраняет застой крови и улучшает ее циркуляцию в конечностях, благодаря чему пожилой человек, страдающий варикозным расширением вен, чувствует облегчение.

- Плавание помогает сохранить подвижность суставов пожилого человека.

- В воде сердце человека работает с меньшей нагрузкой, снижается артериальное давление. Поэтому старый человек, занимающийся плаванием, получает отличную кардиотренировку.

- При плавании происходит естественное увеличение объема легких. Пожилой человек буквально дышит «полной грудью», что улучшает его самочувствие и эмоциональное состояние.

- Благодаря тому, что позвоночник в воде расслабляется, престарелый человек ощущает, как «затишают» боли, вызываемые остеохондрозом.

- При плавании активно работают практически все мышцы, что повышает их тонус. Значительно улучшается деятельность всех внутренних органов.

- Довольно часто пожилые люди страдают от избыточного веса. Пожилой человек с помощью плавания легко избавляется от этого «бремени».

Правила техники безопасности во время отдыха у водоема достаточно просты, однако пренебрегать ими не следует. Рассмотрим их подробно:

- Пожилой человек при плохом самочувствии не должен заходить в воду и нырять. Плавать с переполненным желудком или натошак тоже не рекомендуется. При головокружении и появлении болей в груди или животе старый человек должен срочно покинуть место отдыха и обратиться за врачебной помощью.

- Перед заходом в воду нужно обязательно убедиться в том, что на пляже есть медицинские работники, готового оказать профессиональную помощь в случае необходимости.

- Пожилым лучше выбрать время для плавания, когда солнце не палящее, а именно до 11:00 и после 17:00. Плавать им лучше не далеко от берега, чтобы в случае необходимости можно было отдохнуть.

- При заходе в воду, будьте предельно осторожны, чтобы избежать падений. Помните, что травмы в пожилом возрасте более болезненны и опасны, чем в молодости.

- Помните о том, что в воде пожилой человек не должен переохлаждаться, поэтому перед купанием обязательно узнайте температуру воды. Оптимальной для плавания считается 23.

- Перед плаванием пожилой человек должен хорошенько «размять» свои мышцы. Помните о том, что организм не может сразу включиться в усиленную работу, ему нужна разминка, чтобы он заработал в полную силу.

- Длину дистанции и скорость плавания для пожилых людей рекомендуется увеличивать постепенно.

- Посещать водоем в одиночку пожилому человеку не стоит, чтобы в случае необходимости ему смогли быстро оказать необходимую помощь.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД НА РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЯХ В ДОШКОЛЬНЫХ И ШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

БЕСЕДА 1. «УТОПАЮЩИЕ РЕДКО ПОХОЖИ НА ТОНУЩИХ»

Когда тонут дети, взрослые, как правило, находятся рядом и не догадываются о том, что ребенок умирает.

«Новый капитан прыгнул с мостика, будучи полностью одетым, и быстро поплыл. Как бывший спасатель, он не спускал глаз с жертвы, направляясь прямо к паре отдыхающих, плавающих между лодкой, поставленной на якорь, и пляжем. «Мне кажется, он думает, что ты тонешь», — обратился мужчина к своей жене. Они играли в воде, брызгаясь друг в друга, и она время от времени вскрикивала, но теперь они просто стояли на песчаной отмели по шею в воде.

«У нас все в порядке, что же он делает?» — спросила она с некоторым раздражением. «У нас все в порядке!» — закричал муж, помахав рукой спасателю, но капитан и не подумал остановиться. «С дороги!» — закричал он, проплыв между изумленными владельцами лодки. Прямо за ними, всего в трех метрах от отца, тонула их девятилетняя дочь. Когда капитан вытащил ее из воды, она расплакалась: «Папочка!».

Как капитан, находясь в 15 метрах от отдыхающих, понял то, чего не смог понять отец, находясь всего в трех метрах от тонущей девочки? Когда человек тонет, он не издает резкого и пронзительного крика о помощи, как считает большинство людей. Капитана научили распознавать утопающих профессионалы и многолетний опыт. С другой стороны, отец почерпнул информацию о том, как выглядит утопающий человек, из телевизионных программ. Если вы проводите время на воде или на берегу (а это время от времени делают все), вы должны убедиться в том, что вы и окружающие вас люди знают, по каким признакам можно определить, что человек тонет, еще до того, как войти в воду. До того, как девочка со слезами закричала «Папочка!», она не издала ни звука. Как бывший спасатель береговой охраны, я не был удивлен этой историей. Когда человек тонет, это редко сопровождается какими-либо звуками. Размахивание руками, брызги и крики, к которым нас готовит телевидение, встречаются в реальной жизни крайне редко.

«Инстинктивная реакция утопающего» (Instinctive Drowning Response), названная так доктором наук Франческо Пиа (Francesco A. Pia), это то, что люди делают, чтобы избежать фактического или предполагаемого удушья при погружении в воду. И выглядит она совсем не так, как думает большинство людей. Никакого размахивания руками, брызг и криков о помощи. Чтобы лучше представлять, как тихо и незрелищно выглядит этот процесс с берега, подумайте вот о чем: среди детей в возрасте до 15 лет утопление является второй по распространенности причиной смерти (сразу после дорожных аварий), а из

приблизительно 750 детей, которые утонут в следующем году, каждый второй утонет на расстоянии не более 20 метров от своих родителей или других взрослых. В некоторых случаях взрослый даже будет непосредственно наблюдать за тем, как ребенок тонет, не подозревая о том, что на самом деле происходит. Утопающие редко похожи на утопающих, и в своей статье в журнале On Scene, принадлежащем береговой охране, доктор Пиа подробно описывает инстинктивные реакции утопающего следующим образом:

1. «За исключением редких случаев, тонущие люди физиологически неспособны позвать на помощь. Дыхательная система человека рассчитана на дыхание. Речь – это ее вторичная функция. Прежде чем речь станет возможной, необходимо восстановить функцию дыхания.

2. Рот тонущего человека попеременно уходит под воду и появляется над ее поверхностью. Рот тонущего человека находится над водой недостаточно долго для того, чтобы он мог выдохнуть, вдохнуть и позвать на помощь. Когда тонущий человек выныривает из воды, ему хватает времени, только чтобы быстро выдохнуть и вдохнуть, после чего он сразу же снова уходит под воду.

3. Тонущие люди не могут размахивать руками, чтобы привлечь внимание. Они инстинктивно вытягивают руки в стороны в попытке оттолкнуться от воды. Такие движения позволяют им всплыть на поверхность, чтобы иметь возможность дышать.

4. Из-за инстинктивных реакций тонущие люди не могут контролировать движения руками. Люди, пытающиеся удержаться на поверхности воды, физиологически не способны перестать тонуть и совершать осмысленные движения – размахивать руками, постараться приблизиться к спасателям или добраться до спасательного снаряжения.

5. От начала и до конца, пока действует инстинктивная реакция, тело тонущего человека остается в вертикальном положении, без малейших признаков поддерживающих движений ногами. Если подготовленный спасатель не вытащит его из воды, тонущий человек может продержаться у поверхности от 20 до 60 секунд перед тем как полностью уйти под воду.

Это вовсе не означает, что человек, зовущий на помощь и отчаянно размахивающий руками, вас обманывает – скорее всего, это приступ паники в воде. Такой приступ далеко не всегда предшествует инстинктивной реакции утопающего и зачастую длится совсем недолго, но в отличие от настоящего утопления жертвы такой паники на воде способны помочь своим спасателям – к примеру, ухватиться за спасательный круг.

Когда Вы находитесь на берегу или в воде, Вам необходимо обращать пристальное внимание на следующие признаки, свидетельствующие о том, что человек тонет:

- голова жертвы погружена в воду, а рот находится у самой ее поверхности;
- голова откинута назад, рот открыт;
- стеклянные, пустые глаза не фокусируются;
- глаза жертвы закрыты;
- волосы закрывают лоб или глаза;

- жертва держится в воде в вертикальном положении, не совершая движений; ногами;
- жертва дышит часто и поверхностно, захватывает ртом воздух;
- пытается плыть в определенном направлении, но безуспешно;
- пытается перевернуться на спину;
- может показаться, что жертва карабкается по веревочной лестнице.

Поэтому, если человек падает за борт и все выглядит нормально, не стоит успокаиваться раньше времени. Иногда самым главным признаком того, что человек тонет, является то, что он не похож на утопающего. Может показаться, что он просто пытается удержаться на воде и смотрит на палубу. Как определить, все ли в порядке? Задайте простой вопрос: «У Вас все в порядке?» Если человек вам хоть что-то ответил, тогда, возможно, ему ничего не угрожает. Если в ответ на свой вопрос вы увидите пустой взгляд, у вас есть всего полминуты, чтобы вытащить жертву из воды. И, родители, запомните: дети, играющие в воде, шумят. Если они перестали шуметь, вытащите их из воды и узнайте, почему.

Любой водоем — это место повышенной опасности. Основными причинами гибели детей на воде являются: оставление их без присмотра у водоемов; несоблюдение правил безопасности на воде; неумение детей плавать; купание в неустановленных и необорудованных местах; недостаточное внимание к проблемам предупреждения детской смертности на воде со стороны должностных лиц. Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду!

Во избежание трагических случаев гибели не допускайте бесконтрольные прогулки детей вблизи водоемов! Не забывайте: безопасность детей - забота взрослых!

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Организационно-методические:

Для удобства использования содержание программы распределено на 5 модулей, четыре из которых посвящены занятиям с разными возрастными группами населения, а один модуль представлен общими сведениями по рассматриваемой теме. В общей сложности насчитывается 8 занятий. Программа рассчитана на 15 учебных часов, из них 11,5 часов теории и 3,5 часа практики. Каждый модуль является самостоятельным звеном в обучении населения правилам безопасности у водоема и во время купания, поэтому может быть использован отдельно от предыдущих и последующих модулей. Материал 2 – 4 модулей подобран с учётом возрастных особенностей детей и подростков. 1-й и .5-й модули учитывают особенности проведения занятий с взрослой и пожилой аудиторией слушателей.

Основная форма организации образовательной деятельности с детьми:

- для детей дошкольного возраста – занятие продолжительностью 30 минут
- для детей школьного возраста – занятие продолжительностью 45 минут
- для взрослой аудитории продолжительность занятия составляет 1 час.

Каждое занятие имеет определённую структуру, объём и содержание, прописанное в программе. Каждый модуль завершается проверкой знаний и умений.

2. Требования к кадрам:

- в реализации программы принимают участие педагоги, имеющие среднее профессиональное, высшее педагогическое образование и отвечающие квалификационным требованиям;
- также спасатели, волонтерские организации, осуществляющие поиск пропавших людей на водных акваториях;
- специалист должен обладать необходимым уровнем знаний в области ОБЖ, необходимым набором методических приемов;
- специалист должен быть способен к инновационной профессиональной деятельности. Иметь интерес и желание к саморазвитию в данном направлении.

3. Материально – технические:

- дополнительная общеразвивающая программа «Мы в безопасности»;
- дополнительная общеразвивающая программа «Жили-были куклы»;
- дополнительная общеразвивающая программа «Безопасность как образ жизни»;
- методические, наглядные, игровые, экспериментальные материалы для организации занятий;

- мебель: стол и стул для преподавателя; столы и стулья для слушателей; доска; шкафы и тумбы для хранения учебных пособий, стендов, раздаточных материалов;
- туристическое и навигационное оборудование, манекены для организации занятий по первой помощи;
- для обеспечения процесса обучения, желательно применение следующих технических средств: проектора, интерактивной доски, компьютера, принтера.
- в ходе реализации программы могут использоваться пособия по темам занятий: печатные пособия (памятки, наглядный материал); видеоматериалы (видеоролики, мультфильмы, презентации).

4. Информационные:

Нормативно-правовые документы, методическая литература по безопасности жизнедеятельности представлены в списке информационных источников.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 22.08.1995 г. №151-ФЗ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей»
3. Федеральный закон от 21.12.1994 г. №68-ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Список литературы:

1. Лизунова Е.В. Особенности поведенческих реакций младших школьников в опасных ситуациях социального характера // Самарский научный вестник. 2014. №2. С. 59-61.
2. Никишин, И.В. На практику – к профессионалам (Текст) : учеб.-трениров.сборы / Никишкин, И.В. // ОБЖ. – 2013. - №11. – С. 20-26. – Опыт проведения, Республика Саха.
3. Маченин, А.А. Движение «Школа безопасности» (Текст) / Маченин, А.А. // ОБЖ. – 2013. – №3. – С. 47-55.
6. Психология поведения человека в чрезвычайных ситуациях. Психологические науки

Список интернет ресурсов:

1. Он-лайн уроки! Мои безопасные каникулы - URL: <https://82.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/4174937>
2. Физиологические изменения в организме при плавании - URL: <https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/3725343265/277>
3. Особенности физических свойств воды - URL: <https://www.yaklass.ru/p/himija/89-klasse/khimiia-nemetallov-157456/voda-159651>
4. Утопающие редко похожи на тонущих - URL: <https://www.baby.ru/blogs/post/184475751-36842170/>
5. Правила безопасности на воде - URL: <https://50.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/propaganda/poleznye-sovety/pravila-povedeniya-i-mery-bezopasnosti-lyudey-na-vode>
6. 38 погибших на воде за год – абсолютный минимум за последние 10 лет в Архангельской области - URL: <https://29.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/4062625>