

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

НА ДОПОМОГУ КЛАСАМ БЕЗПЕКИ

Освітня платформа:
ЗОНА ІГРОВА

(навчально-методичні матеріали)



ХАРКІВ — 2022

Автор - укладач - Горпинченко В.М., методист обласного методичного кабінету (безпеки життєдіяльності населення)

Збірка містить навчально - методичні матеріали, які є ресурсом створення освітнього розвивально - ігрового середовища **в класах безпеки** закладів загальної середньої освіти.

Представлені ігри та вправи тематики безпеки життєдіяльності, реалізовані на платформі **зони ігрової**, спрямовані на вироблення в учнів умінь та навичок адаптуватися в небезпечному соціальному просторі, формуючи особистість безпечного типу.

ЗМІСТ

Вступ
I. Ігри за тематикою безпеки життєдіяльності.....	.
II. Вправи за тематикою безпеки життєдіяльності.....	.
Список використаної літератури

Вступ

Одним з нетрадиційних та ефективних шляхів виховання в учнів інтересу до навчання є гра. Граючись, дитина «занурюється» в ситуації і по-справжньому переживає свої ролі, відверто виявляючи свої думки і почуття та сприймаючи гру як важливу для себе справу.

Тому гра не може бути поза увагою безпекового освітнього процесу, адже мета навчання діям в різних надзвичайних ситуаціях якнайкраще реалізується в умовах, наближених до реального життя.

Ігрова діяльність, що є нестандартним інструментом засвоєння/ вдосконалення знань, інтегрується та взаємодіє з іншими видами роботи за напрямком безпеки.

Наразі платформою для відображення даного ситнезу є створена в **класах безпеки** закладів загальної середньої освіти **зона - ігрова**.

Зона ігрова представляє собою освітній та відповідно облаштований осередок, який забезпечує невимушеність, безпосередність, динаміку, мобільність, свободу тіла й думки, що є визначальними аспектами навчання в цій зоні.

В контексті функціонування інших зон, **зона ігрова** є зоною «підживлення» учнів (і педагогів), що в буквальному сенсі реалізує поняття **“вчись граючи”**.

Цілісність **зони ігрової** складають різні **тематичні рухливі ігри** та **вправи**.

Кожному учню потрібно якомога більше рухатися, адже енергія у школярів б'є через край! Тим паче, що фізична активність дуже необхідна сучасній молоді, увага яких останнім часом так часто прикута до планшетів і смартфонів. Але ж найцікавіші та найзахопливіші ігри - не на екранах гаджетів, а в шкільній реальності: в класах у дружньому колективі із веселими й активними завданнями!

А коли рухливі ігри та вправи проводяться в безпековому контексті, їх користь є надцінною. І задача педагогічних працівників - допомогти учням навчитися грати, ставши рівноправними учасниками гри.

Таким чином, навчально - методичні матеріали збірки є ресурсом, який в професійних руках педагогів покликаний перетворити **зону ігрову** в найбажаніший осередок вивчення питань безпеки!

I

Ігри за тематикою безпеки життєдіяльності

Гра «Шукаємо скарб!»

Заздалегідь педагогічним працівникам потрібно скласти нескладну «старовинну» карту ділянки лісу, річки, поля та вказати місце, де сховали «скарб». «Скарбом» може бути якесь заохочення, гарна оцінка, виконання бажання тощо..

Діти повинні прочитати карту з зашифрованими на карті різними об'єктами, які вказують на небезпеки.

Наприклад: картинка, де зображені *кущ* + *сірник* = *пожежа в лісі*.

Діти повинні розказати правила поводження з сірниками та уникнення пожеж у лісі.

Інші картинки:

стара колода + *змія* (дії при укусах змій);

трава + *гриби* (як не отруїтися грибами);

дерево + *гроза* (дії при грозі);

вода + *блискавка* (як вберегтися від удару блискавки);

човен + *людина* (як вести себе на воді);

поле + *міна* (дії при знаходженні вибухонебезпечного предмету);

інші...

Допоки дитина не відповість на питання, вона не зможе рухатись вперед до скарбу. Шлях слід відзначати стрілками.

Інший варіант: карту ви складаєте разом з класом. Ця гра розвиває абстрактне мислення, вчить орієнтуватися в просторі, перевіряє правила безпеки на природі.

Можна в цю гру грати рухливо. Для цього потрібно позначки - картки з об'єктами, «скарб» та стрілочки - вирізати з паперу та розкласти на підлозі (або наклеїти стрічки з надписами). Учень, відповівши, може перестрибувати на іншу позначку.

Інший варіант: замість карток з об'єктами на позначках стоять інші учні. І саме вони шукачу скарбів задають питання та вимагають відповіді.

Гра «Про що думає дерево»

Педагог готує картки з назвами. Учні виходять, витягують картку з назвою та відповідають на питання «Про що думає дерево?»

Варіанти: про що думає річка, трава, рослини, хмара тощо...

Наприклад, учень витягує картку, на якій написано слово “дерево”.

І починає фантазувати та уявляти в безпековому контексті: дерево думає про те, що воно може стати сірниками, може горіти, може стати дровами для печі тощо... (в яких випадках воно загориться, як уникнути пожежі, як гасити пожежу).

Гра «Корисний мішечок»

Ця гра для дітей старшого віку, вона підійде навіть дорослим, бо дозволяє створювати ситуації реального життя та варіанти дій при цих ситуаціях.

Беруть великий непрозорий мішок і кладуть у нього найнесподіваніші та смішні предмети, які можна асоціювати з темою, яка загадується.

Учні по черзі підходять до мішка, не дивлячись в нього витягують предмет і розповідають, як будуть його використовувати в контексті безпеки.

Можна в цій грі призначити “експертів з безпеки”- це учні, які слухають розповіді та слідкують за правильністю розказаних правил поведінки в тій ситуації, про яку йде мова .

Автор найбільш вдалої (кумедної, серйозної) відповіді (історії) отримує приз.

Наприклад, до теми “Особиста безпека ” в мішок можна покласти: рваний черевик, камінець, телефон, ліхтарик, сірники, компас, м'яч, чашку, гребінець, свисток, цукерки, подушку, карту, пляшку води, пакет тощо...

До теми “Безпека на воді ” в мішок можна покласти: карту, пляшку води, гумку, окуляри, свисток, поплавок, дрючок, аптечку, мильницю, ковзани, відро тощо...

Гра “Спакуй аптечку для пікніка”

Щоб грати, всі сидять у колі. Перший гравець каже: “В аптечку я спакував ...”, а потім каже, яку річ він спакував (наприклад – ліхтарик). Потім наступний гравець каже: “У свою аптечку для пікніка я спакував ліхтарик...”, а потім додає свій власний предмет - активоване вугілля... “, наступний гравець каже “У свою аптечку для пікніка я спакував ліхтарик, активоване вугілля...“, а потім додає свій власний предмет в аптечку тощо.

Всі учасники гри складають свої предмети та пояснюють їх доречність в аптечці та застосування на пікніку.

Інший варіант: можна спакувати тривожну валізку, кошик гігієни, корисну/ не корисну тарілку (про їжу), рюкзак туриста тощо...

Пакувати у вищезазначені ємності можна шляхом **маленької естафети**.

1 етап естафети

Діти разом з педагогом пригадують необхідну комплектацію аптечки - анальгін, корвалол, нашатирний спирт, йод (або 1%-й розчин бриліантового зеленого розчину), активоване вугілля, пластир, бинт, джгут, перекис водню.

Якщо пакується інший комплект, то визначають необхідний та обґрунтований його вміст. Учні об'єднуються у 2 команди.

2 етап естафети

За командою «На старт! Увага! Руш!» проводиться естафета: серед купки звалених на столі предметів кожен учасник команди може вибрати лише 1 предмет і перенести його до аптечки, розташованої на іншому столі, повернутися якнайшвидше до команди і передати естафету.

Перемагає команда, яка швидше спакує аптечку.

Гра «Вгадай навпомацки»

Учню зав'язують очі та дають у руки предмет. Він має вгадати, що це і для чого призначене/може бути призначене в контексті безпеки.

Наприклад, це може бути раструб від вогнегасника, гумка, марля, пляшечка йоду, хустинка, пляшка води, запальничка, термометр, газета, окуляри, каска тощо..

Якщо учню дати марлю, то він розповідає, що з марлі можна зробити ватно-марлеву пов'язку і застосувати при небезпеках (яких і як саме застосовують). Це корисна гра, яка розвиває кмітливість і уяву та перевіряє раніше засвоєні знання.

Гра “Лінія безпеки”

Намальовані на асфальті лінії, бордюри та “крейдові класики” не залишають байдужими жодну дитину — по них так і хочеться потоптатися. Таку забавку можна використати для рухливих ігор в класах. Лишень замість дошки буде підлога, на якій потрібно намалювати крейдою чи наклеїти ізострічку (покласти мотузку). А далі змодельовати та озвучити умовну ситуацію в безпековому контексті.

Наприклад, це може бути ситуація “*Пішохідний перехід*” - учні демонструють, які варіанти перетину пішохідного переходу можуть бути - правильні та з порушенням.

Інші ситуації:

“*Вибухонебезпечний предмет на дорозі*” - учні пояснюють, як потрібно діяти в разі його знаходження.

“*Один вдома*” - лінія буде означати двері, а учні з обох боків обігрують випадки:

- як треба відповідати незнайомцю, який подзвонив в квартиру, коли дорослих немає вдома;
- як діяти, коли ви повернулися додому та виявили, що двері відкриті, а із квартири чути незнайомі голоси;
- як діяти, коли хтось намагається ключами відчинити вхідні двері.

Гра "Всі на місці?"

Перед гравцями розкладають різні картки з зображеннями (якщо є в наявності, то предмети) до відповідних безпекових тем, наприклад “Засоби пожежогасіння”, “Отруйні гриби”, “Вміст тривожної валізки” тощо...

Потім гравці по черзі повертаються спиною до зображень, а ведучий в цей момент швиденько додає якийсь предмет чи забирає. Задача гравців вгадати, що було забрано чи додано, і як стосуються / не стосуються ці предмети теми гри.

Гра «Зроби той, хто ...»

Ця рухлива гра - це інструкції - завдання, що супроводжуються різними рухами і мають до дітей безпосереднє відношення.

Наприклад: “Покрутись навколо себе той, хто має спідничку або сукню”.

В контексті безпеки в цю гру доцільно грати з учнями початкової школи на закріплення елементарних правил безпеки.

Приклади інструкцій - завдань:

- 1.Сядьте всі ті, хто чистив сьогодні зубки.
- 2.Пострибай той, хто знає як переходити вулицю.
- 3.Підіймай ліву руку той, хто знає як треба кататись на ковзанах.
- 4.Сховай ручки за спину той, хто пробував дома палити сірники.
- 5.Постав ручки на пояс той, хто дома має електроприлади.
6. Постав ручки на плечі той, за яким номером дзвонити при пожежі.
- 7.Обіймися той, хто знає їстівні та неїстівні гриби.
- 8.Нахилися той, хто ховається від блискавки під дерево.
- 9.Підіймай руки до верху той, хто знає як поводитися при пожежі.
- 10.Покрутись навколо себе той, хто знає як гуде сигнал тривоги.

Звичайно,інструкції- завдання можуть бути на будь-яку безпекову тематику та містити провокації, як питання №8.

Після виконання дітьми кожної інструкції педагог пропонує дітям нагадати правила безпеки, про які йде мова в питанні.

Гра « Впізнай мене »

Цю **пізнавальну гру** можна поєднувати з розповіддю про правила безпеки.

Учасники гри сідають в коло (краще за все цю гру проводити на килимках на підлозі). Всі учасники витягують собі завдання на папірцях, де вимагається показати жестами чи рухами вказаний предмет чи явище...

Кожен по черзі виходить на середину кола і зображує задане. Причому якщо з першого жесту чи за неправильної відповіді глядачі не вгадують загадане, то далі з кожним наступним разом жестикуляція ускладнюється.

Коли предмет чи явище вгадали, з'ясовують його призначення та особливості.

Серед гравців перемагає той, хто найкраще та з гумором підійшов до демонстрації завдання.

Гра «Міміка й жести»

Усі учні об'єднуються у дві команди. Ведучий пропонує згадати відомі прислів'я і приказки з безпеки життєдіяльності, після чого кожен представник з кожної команди демонструє за допомогою міміки й жестів прислів'я або приказку, а решта учнів повинні відгадати їх.

Ведучому необхідно записати на папері деякі прислів'я й приказки на випадок, якщо учням буде їх складно пригадати.

Приклади прислів'їв та приказок з безпеки життєдіяльності

Прислів'я та приказки подано в алфавітному порядку та мають посилання (1-6) відповідно до розділів:

- 1 - безпека поведінки;
- 2 - захист населення у НС;
- 3 - сучасний комплекс проблем безпеки (індивідуальний, національний, глобальний рівні);
- 4 -здоровий спосіб життя;
- 5 - основи медичних знань;
- 6 - Захист України

Б

Без розчистки і ліс не росте (3)

Бережи ніс, копи сильний мороз (1,5)

Бог дав два вуха і один язик (1,4)

Болячки входять мішками, а виходять золотниками (1, 4, 5)

Біль лікаря шукає (1,4,5)

Блискавка не перебирає, в чий дім влучає (1,3)

В

Вогонь не вода, охопить - не виберешся (2, 5)

В голові немає, в аптеці не купиш (1)

В єднанні сила (1,6)

В дитинстві не навчишся - життя промучишся (1,5)

Вік живи - вік учись (1,6)

Весняний дощ ростить, осінній - гноїть (2)

В зимовий холод усякий молод (1,4)

В кривому оці і пряме кривим стає.

В кривому дзеркалі і рот набік (1,4)

В мороз легко заснути, тяжко проснутись (1,5)

Вода і млин зламає (2,4)

В лісі дрова рубають, а в миру друзки летять (2, 3)

Вода і вогонь добрі слуги, але погані господарі (2, 3, 4)

Вовк кожний рік линяє, але звичок не міняє (1)

Ворон ворону око не виклює, а вовк вовка не з'їсть (1)

В рідному гнізді і горобець господар, а в своєму домі і стіни допомагають (1,3,4)

Все добре, що добре закінчується (1,5)

В чужому домі не вказують (1,6)

Д

Де вода є - там сад цвіте (3, 4)

Де вода - там верба, де верба - там вода (1,4)

Де нога стоптала - там трава не виростала (1)

Де бур'яни ростуть - там хліб в'яне (1,4)

Де тонко, там і рветься (1,6)

Де господар прийшов, там хліб родить (1)

Держи язик за зубами (1,4)

Добра не осмислюєш, а зла не роби (1,4)

Дружно за діло взятися, то й пустир зацвіте (2,5)

Дурний приклад заразливий (1,6)

З

З вогнем не жартуй, з водою не дружи, вітру не вір (1,2)

Зачепив рукою, заплатиш головою (1,4,5)

Застарілу хворобу тяжко лікувати (4,5)

Здоров будеш – все забудеш (1,4)

Здоровому все здорово (1,4)

Здоров'я всьому голова (4,5)

Здоров'я дорожче багатства (1-5)

Зелений дах від спеки захищає (1-5)

Зелене царство – найкращі ліки (1-3)

Знання - сила (1-6)

І

І птах, вигодувавши пташку, вчить її літати (1)

Іскру гасити до пожежі, біду відводити від удару (1-5)

І собака знає, якою травою лікуватись (1-5)

К

Куди вітер дме, туди й дим (1-2)

Красна птаха пір'ям, а людина умінням (1-6)

Краплина і камінь точить (2, 3, 4)

Корінь вчення гіркий, а плід солодкий (1,3,5)

Краще не договорити, ніж переговорити (1-5)

Краще голодувати, добрим зерном засівати (1-4)

Л

Легко дитя нажити — тяжко виховати (1-3)

Ліс навесні веселить, влітку холодить, зимою зігріває, восени годує (1-4)

Ліс - легені землі, бережи їх як свої (2, 3, 4)

Людина за своє життя повинна виростити дерево, побудувати дім, виховати сина (1)

М

Мороз не великий, а стояти не дає (1,4,5)

Мужик березу рубає, а друзки по грибах та ягодах б'ють (3-4)

Мураха невеличка, та гори копає (2, 3, 4)

Мухомор - красивий, але людомор (1-4)

Н

На воду без весел не пускайся (1—2)

На живому все заживає (4-5)

На обіді всі сусіди, прийшла біда — вони зникли, як біда (1—3)

Не бійся, але остерігайся (1-4)

Не в свої сани не сідай (1-4)

Не всіляка знахідка скарб ((1-3)

Не кожний зустрічний - друг сердечний (1-4)

Не кожний гриб у козубок кладуть (1, 4, 5)

Не кожному довіряй і двері на замок зачиняй (1)
Не всі ягоди їстівні (1,4)
Не високий ліс, а від вітру захисник (1—2)
Не літами старість красна, а ділами (1-4)
Не годиться на їжу гнівиться (1-4)
Не земля родить, а нива (1, 3, 4)
Не знаєш броду, не лізь у воду (1-6)
Не кожен хворий стогне (1, 2, 4, 5)
Не море займається, а калюжа, не полум'я міста палить - іскра (1, 2, 4, 5)
Не штука дерево зрубати, а виростити ((2, 3)
Не каламуть води, бо прийдеться зачерпнути (1-4)
Не від добра дерево листя ронить (3, 4)
Не нарікай на камінь, якщо спіткнувся (1-4)
Не плюй у воду, бо будеш її пити (1-4)
Не має друга - шукай, знайдеш - бережи (1-4)
Не сокири бійся, а вогню (2)
Не трись біля сажі - замараєшся (1-4)
Неважко зробити, а важко придумати (1-3)
Не домовившись на березі — на річку не їдь (1-3)
Не жартуй з вогнем, бо обпечешся (1-2)
Нога спіткнулась, а голові дісталось (1)

О

Один за всіх, всі за одного (1,2,4,5)
Один - таємниця, два - половина таємниці, три - немає таємниці (2)

Одна людина залишає в лісі слід, сотня — стежину, тисяча - пустелю (2-3)

Обережність - мати безпеки (1-2)

Одна ложка дьогтю бочку меду зіпсує (1-4)

Одне зіпсоване яблуко цілий віз яблук згноїть (1-4)

П

Поганий жарт до добра не доводить (1-4)

Поглянь, перш ніж стрибнути (1-5)

По кривій дорозі поламаєш нозі (1-4)

Після діла за порадою не йдуть (1-5)

Після обіду – полежи, після вечері побігай (4)

Поспішиш - людей насмішиш (1-4)

Правда біди не приносить (1-5)

Попередження – це теж бережливість (1-6)

Перш ніж зайти, подумай як виходитимеш (1-4)

Перемігше себе, подолаєш ворога (1-4)

Поганий той птах, що гніздо своє марає (1-4)

Р

Руйнувати – не будувати (1-4)

Рослини – береги оберігають (2-3)

Рибам - вода, птицям - повітря, людині - земля (3)

С

Свій побут миліший (1—3)

Своя земля і в пригорщі миліша (1)

Сон краще ліків, солодший батька з ненькою (1-4-5)

Т

Терпіння і труд все перетруть (2-3-4)

Тиха вода береги зносить (1-4)

То не біда, що в житах лобода, а біда, що ні жита, ні лободи (1-3)

У

У кого жовч у роті, тому все гірко (1-4)

Учись доброму, тоді погане на розум не піде (1-4—5)

Х

Хороша квітка, та шипи колять (1-5)

Хочеш бути здоровим - бережи ліс (1-4)

Ч

Чистота - запорука здоров'я (1-4-5)

Чужим розумом довго не проживеш (1-3-4)

Чуже взяти - своє загубити (1)

Ш

Штопай дірку, поки маленька (1-4)

Що посієш, те й пожнеш (1—6)

Я

Язык малий, а великою людиною керує (1-4)

Язык поїть, кормить і до побоїв доводить (1-4)

Язык мій - ворог мій (1-6)

Яструб тоді голуба боїться, коли зграю розіб'є (1-3-5)

Гра “ Ми - актори ”

Це сюжетно-рольова гра “в когось” або “в щось”. В таку гру можуть грати учні різного віку. Індивідуально або в парах.

Старшокласників доцільно залучати до інсценувань сюжетів з вивчення питань безпеки для учнів молодшої школи.

В контексті вивчення правил безпеки учні можуть обігрувати різні небезпечні ситуації, що трапляються в реальному житті, та формувати прядки дій щодо їх попередження та уникнення.

Приклади ситуацій для інсценізації

1. Ситуація “Люда в лісі”

Люда Дичко заблукала в лісі, де їй дуже захотілося їсти. Добре, що навкруги було багато ягід. Люда з'їла дві жмені малини, жменю суниць. Потім вона побачила кущ з незнайомими чорними ягідками й скуштувала їх. За півгодини в неї сильно розболівся живіт.

Завдання глядачам: Що сталося з Людою? Яких правил безпеки вона не дотримувалася? Як допомогти їй?

2. Ситуація “Петрик на річці”

Петро Невдаха пішов купатися на річку. Він як тільки-но побачив воду, одразу ж кинувся туди, але йому звело судомами ноги, він почав тонути. Сашко Швидкий, який теж там купався, почав рятувати Петрика.

Завдання глядачам: Чому Петрику звело ноги? Яких правил на воді потрібно дотримуватися? Як Сашко рятував Петрика?

3. Ситуація “Олексій на будмайданчику”

Під час прогулянки на будівельному майданчику Олексій Безноженко наштрикнувся на шматок арматури. Металевий прут глибоко увійшов у гомілку. Олексію було дуже боляче та страшно. Його приятель Юрко Незнайко й гадки не мав, як допомогти товаришеві, бо під руками не було нічого, чим можна було б обробити рану.

Завдання глядачам: Які правила безпеки порушив Олексій? Як повинен був діяти Юрко? Чим така ситуація загрожує здоров'ю Олексія?

4. Ситуація “ На березі ”

Семикласники пішли на річку рибалити. Костя Жмурко складав упійману рибу, що лежала на траві, до целофанового пакета. Коли він узяв чергову рибку, раптово з трави виповзла змія та вкусила його за руку. Дмитро Думко поспішив товаришу на допомогу.

Завдання глядачам: Які правила безпеки порушив Костя? Як Дмитро допоміг Кості?

5. Ситуація “ На лижні ”

Оленка Лижнікова та Оксана Палкіна каталися з гірки на лижах, не звертаючи уваги на сильний мороз. Раптом Оленка побачила, що ніс в Оксани якось дивно побілів, а Оксана, торкнувшись свого носа, сказала, що не відчуває його. Дівчата знали, що обмороження небезпечно, тому треба щось терміново робити.

Завдання глядачам: Чому сталася така пригода з Оксаною? Які треба діяти при обмороженні?

Інценування казкових сюжетів

Іноді питання безпеки з учням початкових класів доречно вивчати через сюжети відомих казок.

Обігруючи казкові ситуації, де герої потрапляють в небезпеки, діти ототожнюють себе з героями, по справжньому переживають свої ролі та відверто виявляють своє ставлення до ситуації.

Варіанти сюжетів для інценування:

1. Діалог лисички та Колобка, який **без дозволу дорослих втік з дому**.
2. Зустріч Кота Базіліо і Лисиці Аліси з Буратіно, який **надмірно довіряє незнайомцям**.
3. Розмови Вовка, який **крав дітей**, та Семерих козенят, які **відкрили двері чужинцю**.
4. Діалог П'ятачка та Вінні-Пуха, який **їсть дуже багато солодкого** і тому нікуди не влезить та має тирсу замість мізків.

5. Монолог Попелюшки, яку *незаконно примушували тяжко працювати*.

II

Вправи за тематикою безпеки життєдіяльності

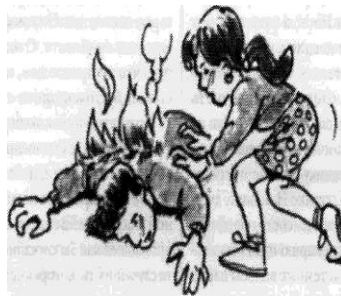
Вправа «Зупинити-Повалити-Катати»

Завдання. Погляньте на малюнок та опишіть ситуації, які там зображені. Відтворіть їх.

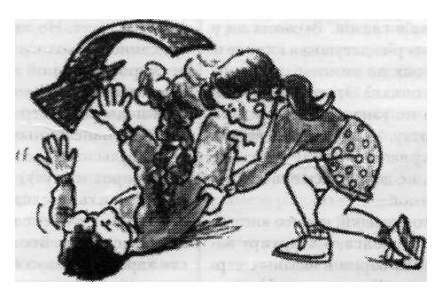
Зупинити



Повалити



Катати



Цикл вправ “Врятуй себе при пожежі”

Вправи передбачають організоване та повторюване виконання певних дій з метою формування вмінь та навичок, які мають певний сенс у повсякденному житті при виникненні пожеж.

Завдання. *Ваша квартира знаходиться в багатоповерховому будинку, з якого самостійно евакуюватися при пожежі через вікно без загрози для життя та здоров'я не можна.*

Виконайте вправи, які пояснюють, чому потрібно приймати ті чи інші заходи, і як їм навчитися.

1. Вправа зі скочування з ліжка

Якщо ви прокинулися від шуму пожежі або запаху диму, не сідайте в ліжку, а скочуйте з нього прямо на підлогу. Якщо ви сядете в ліжку, ви можете вдихнути дим, в якому можуть бути отруйні гази.

2. Вправа з переміщення поповзом

Проберіться поповзом підлогою під хмарою диму до дверей вашої спальної кімнати. Так ви уникнете отруєння димом.

3. Вправа, як визначити, чи є пожежа за дверима (захист від диму).

Досягнувши дверей не відчиняйте їх, бо за ними може бути вогонь. Обережно доторкніться до дверей або ручки (якщо вона нижче рівня диму) тильною стороною долоні (тильна більш чутлива, безпечніша та ефективніше визначає температуру дверей і ручки). Якщо за дверима пожежа - температура висока. Якщо двері не гарячі, ви можете їх обережно відчинити. Якщо двері гарячі, не відчиняйте їх, а закупорте щілину під дверима, щоб запобігти подальшому проникненню диму, повертайтеся поповзом в глибину кімнати і вживайте заходи до порятунку.

4. Вправа зі затримки дихання і відкриванню вікна.

Відкрийте вікно. Можливо, прийдеться зробити вдих і затримати дихання, вставши на ноги в диму, щоб відчинити вікно. Потім піднятися, відкрити ручки вікна, знову присісти навпочіпки і глибоко вдихнути, а потім, відчинивши вікно, висунутися з нього і закричати "ДОПОМОЖІТЬ! ПОЖЕЖА!". Якщо, стоячи біля вікна, ви задихаєтеся від диму, знову сядьте навпочіпки і глибоко вдихніть. Потім знову, висунувшись з вікна, кличте на допомогу, намагаючись привернути до себе увагу (способів привернути увагу може бути багато).

5. Вправа, як покликати на допомогу і вийти з палаючої квартири.

Якщо можна відкрити двері вашої кімнати, виберіться з неї на четвереньках і закрийте за собою двері; направляйтесь до виходу. Так треба пересуватися, щоб залишатися нижче рівня диму. Дайте знати всім в квартирі про пожежу, але не піддавайте себе при цьому ризику. Якщо через пожежу ви не можете вийти з квартири, поверніться в свою кімнату і виконуйте дії, описані у *вправі 4*. Обов'язково закривайте за собою всі двері, через які проходите.

6. Вправа з переміщення телефону і виклику пожежно-рятувального загону.

Якщо є мобільний зв'язок - при пожежі негайно потрібно викликати пожежно - рятувальний загін за номером: **101, 112**.

Якщо немає за певних причин такої можливості але є домашній телефон, треба використати його, як тільки ситуація стане достатньо безпечною. Для цього, якщо це можливо, треба зіштовхнути телефон на підлогу. Це можна зробити лише за умови, що ви не будете ризикувати життям: за зачиненими дверима, що захищають вас від вогню, і лежачи на підлозі нижче рівня диму.

Вправа “Світлофор “

Учні рухаються, а педагог віддає команди, називаючи кольори світлофору.

Якщо каже: “**Червоний**” - учні мають швидко присісти.

Якщо каже: “**Зелений**” - учні продовжують йти і плескати в долоні.

Якщо каже: “**Жовтий**” - учні мають зупинитися і підняти руки вгору.

Вправа виконується швидко.

Вправа “ Мисливець за словами”

Педагог читає список слів за темою “Пожежа” (будь-яка тема з безпеки).
Завдання: учні повинні плеснути в долоні, коли почують слово, яке має відношення до пожежі.

Набір слів: ліс, піч, коло, сірник, вогнегасник, молоко, цукерка, дріт, полум'я, дим, каструля, відро, вода, море, протигаз, калюжа, парта, праска, іскра, дерево, гілка...

Вправа «Асоціативний ряд на слово «здоров'я»

Ведучий на листі А – З по вертикалі записує слово «здоров'я» і пропонує учасникам назвати характеристики, з якими асоціюється це слово. Починаються вони з букв вертикального ряду.

З – зібраність, зваженість.

Д – доброзичливість, добропорядність.

О – оптимізм, обов'язок.

Р - розважливість, розум.

О – обережність.

В - відповідальність

Я – якість, ясність.

Після того, як буде розібрано слово, вчитель проводить обговорення, в ході якого ставить питання : Які ваші враження від виконаного завдання? Що нового ви дізналися?

Вправа « Погляд у безпечне майбутнє»

На маленьких, злегка надутих повітряних кульках учасники будь-яким чином, (записуючи, малюючи), у символічній формі відтворюють свою мрію щодо безпечного майбутнього. За бажанням учасники діляться змістом своїх мрій.

Учитель наголошує, що зробити реальнішим здійснення своєї мрії можна, об'єднавши її з мріями інших людей, своїх друзів. І тому він пропонує об'єднати всі кульки – мрії в один великий оберемок. Усі кульки – мрії перев'язуються яскравою стрічкою і передаються учасниками по колу один одному. Водночас учасники промовляють те, щоб вони хотіли сказати наприкінці тренінгу, висловити, можливо те, що не встигли: якісь свої побажання, роздуми, висновки...

Вправа – розминка « Історії з торбинки»

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, катушка ниток, цукерка) тощо. Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки, в контексті вивчення правил безпеки.

Наприклад: « Я - цукерка, солоденька, смачненька, всі мене люблять. Але Я не здорова їжа, через мене випадають зубки, виникає діабет....».

Коли всі скажуть свої фрази, підводиться підсумок сказаного. Найкращим вважається вислів, де чітко звучать аргументи.

Цикл фізичних вправ для здоров'я

1.Вправа «Розтирання вушних раковин і пальців рук»

Активізує всі системи організму.

Розігріти, потираючи, руки; промасажувати мочки вух і всю вушну раковину. Наприкінці вправи розтерти вуха долонями.

2.Вправа «Ледачі вісімки»

Намалювати в повітрі в горизонтальній площині цифру вісім по три рази: спочатку однією рукою, потім - другою, потім - відразу обома руками.

3.Вправа «Дихальна гімнастика»

Потрібно ритмічно дихати: вдих в два рази коротше видиху.

4.Вправа «Поза дерева»

Сісти за парту, ноги разом, ступні притиснуті до підлоги, руки опущені, спина пряма, зробити спокійний вдих і видих.

Руки плавно підняти вгору долонями одна до одної. Потягнутися всім тілом. Зосередити увагу на хребті.

Уявіть себе деревом. Організм, як дерево, наливається силою, бадьорістю, здоров'ям. Утримуйте позу 15-20 хвилин. Цю вправу можна виконувати стоячи.

5. Вправа - релаксація «Медуза»

Знімає психофізичну напругу
Сидячи на стільці, треба здійснювати плавні рухи руками, як медуза, що плаває в воді (виконується під спокійну музику).

Вправа «Тренаж із зоровими мітками»

У чотирьох кутах класу фіксуються картинки, де зображені надзвичайні ситуації різних видів. Разом картинки становлять комплекс.

Під кожною картинкою поміщається одна з цифр: 1-2-3-4. Всі учні приймають положення вільного стану. За командою вчителя 1-2-3-4 починають фіксувати погляд по черзі на відповідній картинці. Потім порядок відліку міняється :4-3-2-1- ; 1-3; 4-2 і т.д. При цьому учні здійснюють синхронний рух очима, головою, тулубом. Діти повинні побачити всі чотири сюжети і відповісти на запитання вчителя про причини та наслідки зображених загроз.

Тривалість - 1,5 хвилини. Така робота попереджає стомлюваність, а також сприяє розвитку зорово - моторної реакції, швидкості, орієнтації в просторі, реакції в екстремальних ситуаціях.

Вправи - нестандартні фізкультхвилинки

1.Вправа «Кучер»

Учні сідають на стільці, виправляють спину, прагнуть розслабити всі скелетні м'язи. Слід стежити, щоб учні не нахилилися вперед, інакше діафрагма буде тиснути на шлунок. Голова повинна бути опущена на груди, ноги розслаблені і зігнуті під тупим кутом, носки трохи розсунені. Очі заплющені. Найголовніше – навчити дітей полинути в уяву: це можуть бути приємні для учнів образи.

2.Вправа «Чапля»

Оголошується конкурс на кращу «чаплю». За сигналом учні повинні праву ногу зігнути в коліні, повернути її на 90° до лівої ноги і притиснути ступню до стегна лівої ноги якомога вище. Руки на поясі. Очі заплющені. Необхідно протриматися в такому положенні якомога довше.

Ця вправа-гра тренує вестибулярний апарат і розвиває здатність концентрації уваги, а ще завжди дуже смішить дітей.

3.Вправа «Вуха»

Для виконання цієї вправи потрібно сісти на край стільця. За сигналом учні нахилиють голови до плечей, по черзі зліва направо і справа наліво. Нахили виконуються від слабкого до сильного і різкого, так, щоб у кожному нахилі дістати вухом до плеча. Вправа виконується 20 секунд.

У цій вправі розігріваються вуха, а через нервові закінчення у вушних раковинах збуджується і весь організм. Крім того, розробляється активність шийних хребців.

Щоб бути здоровим, пам'ятай народну мудрість:

Держи голову в холоді, живіт в голоді, а ноги в теплі - проживеш 100 літ на землі!

Список рекомендованої літератури

1. Дридман Л.М. Моделювання в навчальній діяльності. – М: Педагогіка, 1982. – 216 с.
- 2.Кларин М.В. Інтерактивне навчання – інструмент освоєння нового досвіду // Педагогіка. – 2000. – №7. – с. 12-13.
- 3.Мельник Здоров'я тіла, духу, думки, - Журнал “Дошкільне виховання”, - №4, - 1997.
- 4.Мошкін В. Діяти розумно і рішуче. Навчання школярів ухваленню рішень в небезпечних ситуаціях // Основи безпеки життєдіяльності – № 6. – 2005. – с. 46-50.
- 5.. Побірченко Н. Інтерактивне навчання в системі нових освітніх технологій // Початкова школа. – 2004. – №10. – с. 8-9.
- 6.. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. – К.: А.С.К., 2004. – 192 с
- 7.<http://leleka.rv.ua/rol-igrovoyi-diyal-nosti-v-zhytti-dytyny.-konsul-taciya-dlya-vyhovateliv.html>
- 8.<https://naurok.com.ua/vpravi-ruhanki-na-vsi-vipadki-dlya-rozminok-veselogo-provedennya-dozvillya-fizichnogo-rozvantazhennya-33508.html>
<https://dorobok.edu.vn.ua/article/view/824>
та <http://klasnaocinka.com.ua/uk/article/fizkulturni-khvilinki-fizkultpauzi-kompleksi-vprav.html>