



**Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»**

Занятие-игра «БЕЗОПАСНОЕ КОЛЕСО» *(в вопросах и ответах)*

для подготовительных групп детских садов
и 1-4 классов общеобразовательных школ

учебно-методическое пособие

Киров, 2025

Учебно-методическое пособие по организации
и проведению занятия-игры

«БЕЗОПАСНОЕ КОЛЕСО»

(в вопросах и ответах)

для подготовительных групп детских садов
и 1-4 классов общеобразовательных школ

Учебно-методическое пособие предназначено для медицинских и педагогических работников, ответственных за проведение профилактических мероприятий с детьми и подростками.

Детский травматизм при катании на самокатах является серьезной проблемой современного общества. Даже незначительные падения могут привести к серьезным последствиям, особенно для детей младшего возраста.

Травмы головы, костно-мышечные повреждения, повреждения внутренних органов... лучше предотвратить травму, чем бороться с её последствиями.

Современная профилактика позволяет снизить риск получения травм, сохранить здоровье детей, избежать длительного лечения и сформировать правильные привычки безопасного поведения.

Регулярные беседы о правилах пользования средств передвижения, демонстрация примера безопасного поведения взрослыми, контроль за соблюдением этих правил, проверка технического состояния самоката – это инвестиция в здоровье и безопасность подрастающего поколения.

ЗАНЯТИЕ-ИГРА «БЕЗОПАСНОЕ КОЛЕСО»

Цели:

Познакомиться/повторить правила езды на самокате. Рассмотреть меры профилактики падений с самоката.

Задачи:

- Формирование знаний и умений безопасного катания на самокате.
- Воспитание культуры поведения при езде на самокате, чувства ответственности за свою безопасность и здоровье, уважительного отношения к другим участникам движения.
- Стимулирование интереса к изучению ПДД через игру.

Оборудование:

- 1) Карточки с правилами катания на самокате
- 2) Пазлы «Самокат»
- 3) Муляж жезла регулировщика ДПС

Структура:

Данное занятие может быть проведено как в виде подвижной игры в помещении или на открытом воздухе (как этап игры по станциям), так и в виде внеклассного мероприятия по ПДД.

В зависимости от способа проведения выбирается и раздаточный материал. Например, карточки можно использовать для подвижной игры; пазлы «Самоката» – на одном из этапов игры по станциям.

Возраст: 5–12 лет

Количество: 10–15 человек.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

(на примере игры по станциям)

На одной ноге стоишь,
А другой толкаешься,
Никуда ты не спешишь,
Просто ты катаешься.
Руль, доска, два колеса,
Только где же тормоза.
Что за чудо-агрегат?
Это транспорт — (самокат).

– Наша станция называется «Безопасное колесо». А что же такое самокат?

Самокат – уличный вид транспорта, приводимый в движение мускульной силой человека, отталкивающимися от земли ногой.

– Как вы думаете, что же самое главное при катании на самокате?

Самое главное при катании на самокате – безопасность. Для этого нужно соблюдать определенные правила.

– Вы знаете какие правила нужно соблюдать, катаясь на самокате, чтобы избежать травм?

Вот сейчас и посмотрим, как вы знаете те правила, которые назвали. Давайте поиграем в игру. Вставайте в круг.

1-й ВАРИАНТЫ ИГРЫ:

(игра с использованием карточек для учеников 1-4 классов)



Ведущий игры выдает детям карточки с правилами. Дети встают в круг, сам ведущий стоит в центре круга с жезлом регулировщика.

Дети начинают движение по кругу (*можно в этот момент исполнять любую песню про дорогу и дорожное движение например: «Мы едем, едем едем...»*).

Ведущий останавливает движение взмахом жезла, указывает на одного из участников. Тот, на кого указал ведущий, **громко читает правило, а затем объясняет его.**

Можно меняться местами с ведущим, чтоб ребята смогли побыть в роли регулировщика.



Зачем нужно осматривать самокат перед поездкой?

- неисправности самоката могут привести к падению и получению травм;
- посторонние шумы неисправного самоката делают катание некомфортным;
- раннее выявление неисправностей позволяют вовремя устранить поломку и самокат прослужит дольше.

Что нужно проверить?

- удостовериться в исправности тормозов;
- убедиться, что при катании нет посторонних звуков;
- проверить вращение колес, чтобы они хорошо крутились;
- убедиться, что руль надежно закреплен.

НЕ КАТАЙСЯ НА НЕИСПРАВНОМ САМОКАТЕ!



Для чего нужна экипировка?

Использование экипировки не только снижает риск получения травм при падении, но и позволяет кататься более уверенно и чувствовать себя более защищенным.

- шлем помогает смягчить удар при падении и предотвратить серьезные травмы головы;
- наколенники защищают коленные суставы от ушибов, растяжений и переломов.;
- налокотники защищают локтевые суставы от ушибов и переломов.

Какие еще средства защиты можно использовать?

- перчатки помогут защитить руки от мозолей и ссадин;
- защитные очки помогут защитить глаза от попадания пыли.

Придумайте слоган о необходимости экипировки

Например:

Шлем и защита — не просто мода, а твоя свобода!

Катаешься без защиты? Рискуешь напрасно!

Безопасность начинается с защиты!



Почему на одном самокате должен ехать только один человек?

- Самокаты рассчитаны на одного человека и определенный вес. Двойная нагрузка может привести к поломке важных узлов и деталей, внезапному отказу механизмов во время движения.
- Два человека на одном самокате смещают центр тяжести и усложняют управление, что повышает риск падения.
- При падении с двумя людьми травмы будут серьезнее, так как вес одного человека приходится на другого.



Почему во время движения на самокате телефон лучше убрать?

- **Снижение внимания:** телефонные разговоры или прослушивание музыки в наушниках отвлекают от управления самокатом и оценки ситуации на дороге;
- **Ограничение восприятия:** наушники полностью блокируют звуки окружающей среды, что не позволяет своевременно услышать сигналы других транспортных средств, предупреждения пешеходов или другие опасные звуки;
- **Потеря ориентации:** использование телефона отнимает визуальный контакт с дорогой и может привести к потере ориентации в пространстве;
- **Риск аварий:** в результате отвлечения внимания и снижения реакции на происходящее, водитель самоката увеличивает риск столкновения с пешеходами, другими самокатчиками или автомобилями.

Безопасность на дороге должна быть приоритетом, поэтому важно полностью фокусироваться на управлении самокатом и окружающей обстановке.



Почему необходимо держать руль двумя руками?

- Двумя руками есть возможность лучше контролировать баланс, что особенно важно при лавировании между препятствиями (ямами и выбоинами).
- Держась за руль двумя руками, водитель самоката может быстро отреагировать на неожиданные изменения дорожной ситуации, выполнить необходимое торможение или маневр.
- Обеспечивается лучший контроль над направлением движения самоката, позволяя точно управлять им.
- Управление торможением становится более точным и быстрым, что позволяет плавно и заранее останавливаться.



Что это значит – соблюдать дистанцию? Зачем её надо соблюдать?

- **Предотвращение столкновений:** дистанция дает время на торможение или объезд, предотвращая столкновения.
- **Безопасность пешеходов:** соблюдение дистанции и снижение скорости помогают не напугать и не сбить человека, который может неожиданно отшатнуться в сторону.
- **Возможность объезда препятствий:** дистанция позволяет увидеть и объехать препятствия, такие как ямы, открытые люки, выбоины, лужи.

Соблюдать дистанцию при езде на самокате нужно для обеспечения безопасности себе и окружающим. Это позволяет вовремя среагировать на изменения дорожной обстановки, избежать столкновения с пешеходами, велосипедистами и другими транспортными средствами, а также предотвратить падения и травмы, особенно на скользком покрытии или в местах с большим скоплением людей.

ПОМНИТЕ! НА ТРОТУАРЕ ПРЕИМУЩЕСТВО У ПЕШЕХОДОВ!



Для чего необходимо менять опорную и отталкивающую ноги?

- для равномерной нагрузки на мышцы и суставы;
- для сохранения здоровья позвоночника и поддержания нормальной осанки;
- для снижения риска растяжения связок, вывихов и болей в суставах;
- для улучшения координации движений;
- для предотвращения быстрой усталости от катания на самокате.

Как часто надо менять ногу при катании на самокате?

Опорную или отталкивающую ноги нужно менять каждые 10-15 минут или при возникновении чувства усталости в одной из ног.

Что может произойти, если ноги не менять?

- растяжение связок, вывихи и боли в суставах;
- затекание ноги и в результате – падение.



В чем опасность обгона или подрезания на самокате?

- Столкновения с другими самокатчиками или пешеходами могут привести к ушибам, переломам и сотрясению мозга.
- Обгоны создают аварийные ситуации и могут спровоцировать падение как самого самокатчика, так и других участников движения.

Что такое безопасная езда на самокате?

- Движение со скоростью, позволяющей безопасно маневрировать и реагировать на внезапные ситуации.
- Соблюдение безопасной дистанции до ближайшего самоката или пешехода.
- Передвигаться аккуратно, не создавать помех пешеходам.
- При приближении к пешеходу использовать звуковые сигналы только в экстренных случаях, чтобы предупредить об опасности.



Почему важно уступать дорогу?

В случае столкновения, травмы для пешехода или других участников могут быть очень серьезными.

Какие правила в этом случае нужно соблюдать при катании на самокате?

- На тротуаре и пешеходном переходе уважайте право пешеходов на безопасное передвижение.
- Если вы едете на самокате по тротуару и видите, что мешаете пешеходам, замедлите ход, сойдите с самоката и пройдите пешком.
- Пересекайте пешеходный переход пешком, ведя самокат рядом с собой.
- Не требуйте пешеходов уступить вам дорогу, чтобы не создавать для них дискомфорт или опасность.



Почему важно соблюдать именно это правило?

- На пешеходном переходе водитель автомобиля ожидает увидеть пешехода, который движется с маленькой скоростью. На самокате же можно пересекать дорогу в 3–4 раза быстрее, и тогда у водителя просто не будет времени среагировать.
- Взяв самокат в руки, можно лучше его контролировать и не упасть.
- Можно избежать столкновения с другими участниками движения.



Почему необходимо объезжать ямы и выбоины?

- Ямы и выбоины могут стать причиной падения, что может привести к травмам (ушибам, переломам, сотрясениям);
- Удар о яму или выбоину может стать причиной поломки самоката;
- Объезжая препятствия, вы можете избежать неприятных ситуаций с другими участниками движения.

Как нужно действовать?

- Старайтесь выбрать для себя безопасный маршрут, избегая неровных участков дороги.
- Снижайте скорость при приближении к яме или выбоине и постарайтесь ее объехать.
- Если объехать невозможно, то снизьте скорость и попытайтесь преодолеть препятствие с минимальным ударом.



Почему нельзя выезжать на автодороги?

- **Угроза жизни и здоровью:** наезды на самокаты часто приводят к тяжелым травмам, так как самокаты не защищают водителя.
- **Самокаты не всегда имеют фару, стоп-сигнал и другие необходимые элементы безопасности.** Водитель автомобиля может не заметить и не понять действия водителя самоката.
- **Самокаты развивают меньшую скорость, чем автомобиль,** что создает неудобства для других участников дорожного движения.

Где разрешено ездить на самокате?

Безопаснее кататься по тротуарам и пешеходным дорожкам, но при этом нужно уступать дорогу пешеходам и снижать скорость, чтобы не создавать им помех.



Почему нельзя тормозить ногами?

- может возникнуть риск растяжения связок и вывихи суставов;
- возможен риск потери равновесия и падения с самоката, получения ушибов и переломов;
- можно повредить обувь и одежду.

А какие способы торможения безопасны?

- для торможения используйте ручной или ножной тормоз;
- на любой скорости тормозить плавно и не делать резких движений;
- соблюдать дистанцию с другими людьми, чтобы в случае необходимости было время для торможения;
- тренировать навык торможения на своем самокате, так как к любому транспорту нужно привыкнуть и приспособиться.



Для чего нужно группироваться?

– Группировка позволяет снизить риск травм при падении с самоката. При правильной группировке снижается сила удара, удар распределяется по всему телу, а не в одной точке.

Что нужно сделать, чтобы правильно группироваться?

- для снижения высоты падения присядьте как можно ниже, сгибая колени;
- чтобы защитить позвоночник, округлите спину;
- для защиты головы прижмите подбородок к груди;
- чтобы снизить риск травм верхних конечностей, прижмите локти к бокам;
- для смягчения удара напрягите мышцы.

ГРУППИРОВАТЬСЯ НЕОБХОДИМО КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ!



Чем опасна езда на самокате в дождь?

- на мокрой поверхности самокат становится более неустойчивым;
- увеличивается риск падения и получения травм;
- вода может попасть в электрические элементы самоката и привести к его поломке.

Если во время катания на самокате пошел дождь, и ты не успеваешь укрыться. Что же делать в таком случае?

- не продолжать движение, а плавно остановиться;
- сойдя с самоката, докатить его до ближайшего укрытия от дождя.

ПОМНИ! НЕЛЬЗЯ СТОЯТЬ ПОД ДЕРЕВОМ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ

2-й ВАРИАНТЫ ИГРЫ:

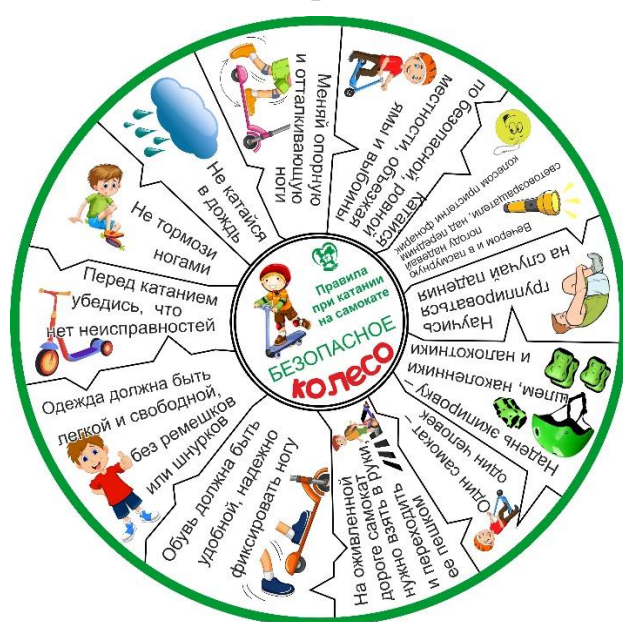
Пазлы «Самокат»

Для дошкольников используется вариант объяснения правил по картинкам и сбор всего «колеса».

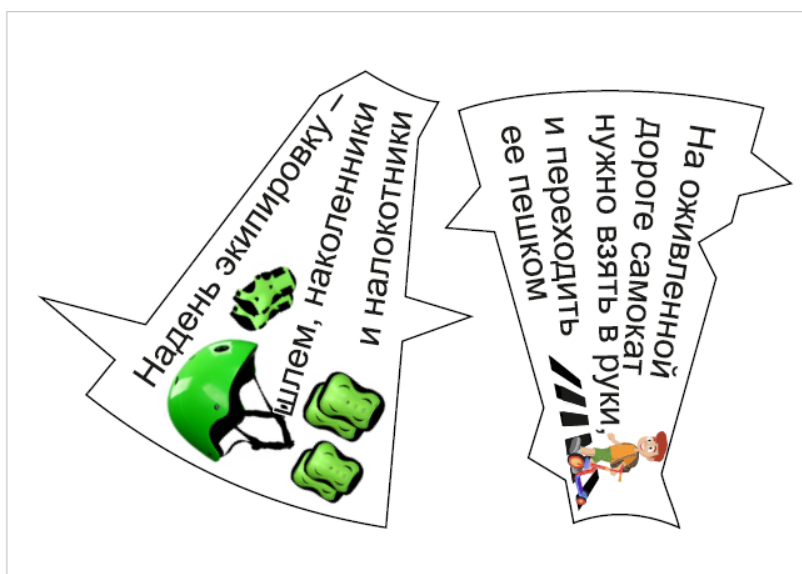
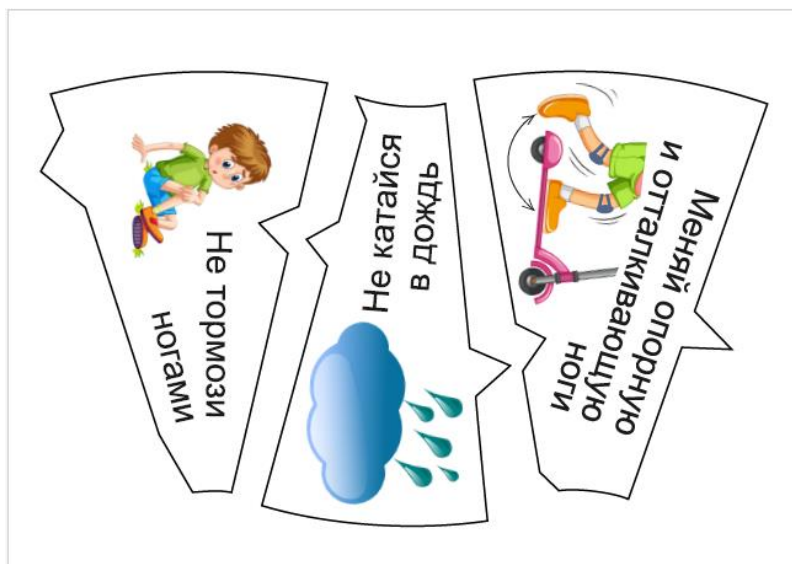
Для проведения необходима ровная поверхность – место, где будет собираться всё «колесо».

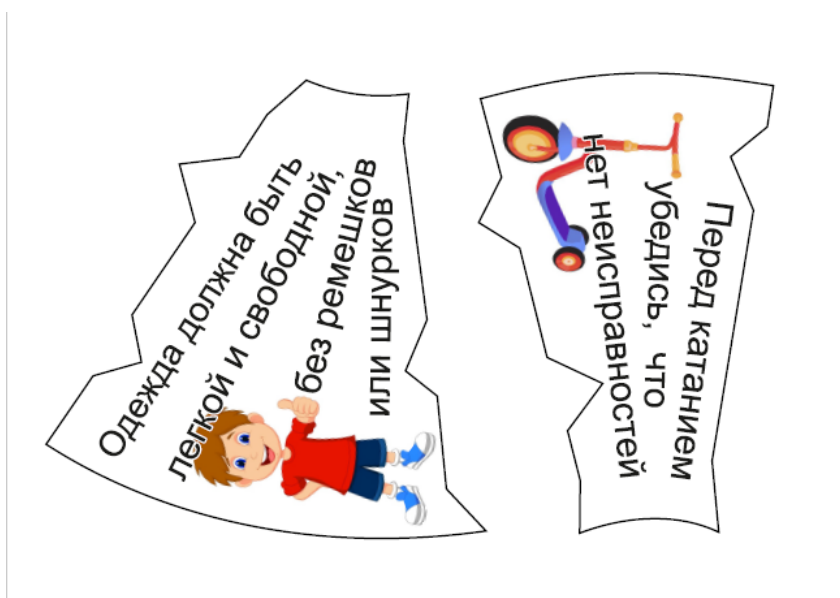
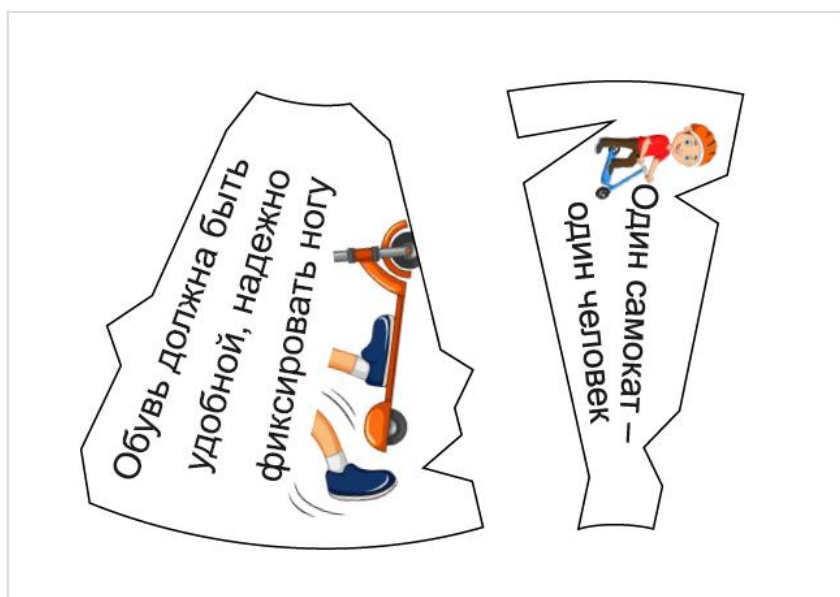
Детям раздаются пазлы. Можно использовать такой же прием, как и с карточками (игра в круге).

Задача ребят – громко и четко объяснить по картинке правила катания на самокате и собрать всё «колесо» целиком.



! Если детям сложно собрать весь «круг» по отдельно взятым частям, можно перевернуть и пользоваться обратной стороной (оборотная сторона выполнена в виде изображения мальчика на самокате).





В завершении занятия-игры подвести итоги:

Для чего и почему важно выполнять и соблюдать все правила катания на самокате?

– Мы с вами разобрали несколько простых правил и запомнили, что при катании на самокате нужно быть осторожными и аккуратным, чтобы не нанести вреда своему организму и здоровью других людей.

САМОЕ ГЛАВНОЕ – БЕЗОПАСНОСТЬ!

