

План конспект урока

по физической культуре для учащихся 9 класса.

Тема: «Причины травматизма на уроках физической культуры. Оказание первой помощи при травмах.»

Цель урока: Предупреждение травматизма на уроках физической культуры .

Оказание первой помощи при травмах.

Задачи урока:

образовательная – закрепить знания учащихся о причинах травматизма на уроках физической культуры, необходимости соблюдения техники безопасности на занятиях; формировать практический навык оказания первой помощи при травмах.

оздоровительная – укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма;

воспитательная – воспитать культуру общения, повысить интерес учащихся к занятиям физической культуры, расширение кругозора.

Оборудование урока:

- интерактивная доска, мультимедийный проектор;
- компьютерный класс;
- презентация, подготовленная в MS Power Point;

Тип урока:

с образовательно-познавательной направленностью

Методы:

- наглядный;
- беседа;
- обобщение.

Форма организации учебной деятельности:

Фронтальная, групповая

Требования к знаниям и умениям учащихся:

учащиеся должны знать:

- причины травматизма на уроках физической культуры, основные правила техники безопасности..
- виды травм и правила оказания первой медицинской помощи

учащиеся должны уметь:

применять знания о правилах техники безопасности на практических занятиях;

уметь при необходимости оказывать первую помощь при травмах

Проблема: не соблюдение правил техники безопасности на уроках физической культуры приводит к повышенному травматизму, в результате чего ученик может получить травму, необходимо уметь оказывать первую помощь.

Актуальность: в связи с тем, что в настоящее время уделяется достаточно большое внимание здоровью сберегающим технологиям, предупреждению детского травматизма и угрозе жизни учащихся, то соблюдение правил техники безопасности на уроках физической культуры является целесообразным и необходимым условием в проведении уроков. Но в случае получения травмы во время занятий физкультурой любой человек должен уметь оказать первую помощь.

Гипотеза: можно предположить, что соблюдение правил техники безопасности на уроках физической культуры приведет к снижению травматизма и тревожности при выполнении физических упражнений. Все выше перечисленное способствует повышению мотивации и интереса к урокам физической культуры.

План урока:

1. Организационная часть (3 мин.).
2. Актуализация знаний (18 мин).
3. Этап закрепления изученного материала (20 мин).
4. Подведение итогов урока (2 мин).
5. Организационный момент (2 мин).

Содержание урока.

I. Организационная часть

- приветствие;
- постановка целей и задач урока;
- сообщение темы урока.

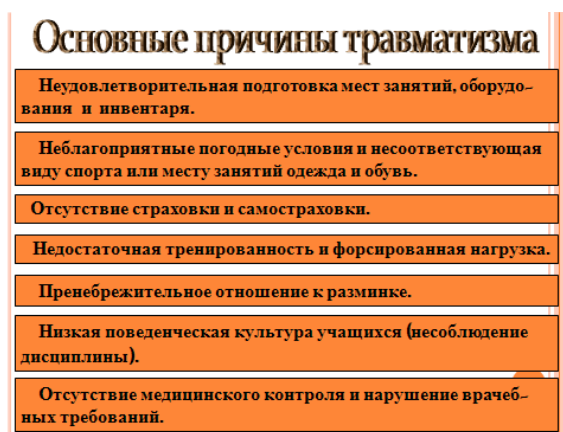
В школе мы изучаем множество различных дисциплин. И одной из них является учебный предмет – физическая культура. При занятиях физическими упражнениями и спортом иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности мы можем получить травму. Разберём основные причины травматизма на уроках физической культуры и умение оказывать первую помощь при травмах (слайд 1).



II. Актуализация знаний

Фронтальная работа с учащимися.

На уроках физической культуры мы изучаем различные виды спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол, футбол, волейбол, плавание, лыжи, ручной мяч. Каждый из этих видов спорта имеет свои особенности в организации урока и свои правила по технике безопасности. Пренебрегая этими правилами, каждый из вас ставит под угрозу свою жизнь и здоровье. Можно на всю оставшуюся жизнь лишиться себя радости движения и стать инвалидом, нарушив лишь однажды законы и правила, пренебрегать которыми просто опасно для жизни. Зная и соблюдая ТБ, вы сможете избежать многих неприятностей связанных с нарушением здоровья. (слайд 2).



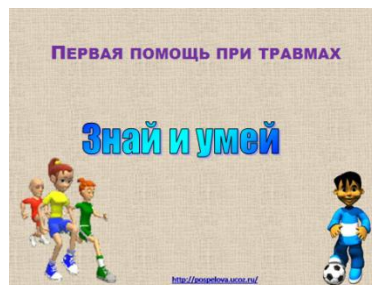
Разнообразие видов спорта предполагает множество различных и необычных движений. Все эти с виду простые движения требуют внимания и соблюдения правил техники безопасности, не соблюдение правил может привести к травмам (слайд 3).



- Какие травмы можно получить на уроке физической культуры?
- Каковы причины возникновения травм?
- Как предупредить возникновение травм?

Выслушав ответы учащихся, учитель делает вывод: **возникновению травматизма способствует нарушение обязательных правил техники безопасности на уроках физической культуры**

Но если все же человек попал в беду и ему нужна ваша помощь, вы должны уметь оказать её. (слайд 4)



Давайте разберём причины, симптомы и оказание первой помощи при ранах, ссадинах, порезах (слайд 5)?

Раны, ссадины, порезы

йод

Причины: падения, неосторожный контакт с острыми предметами, нарушения дисциплины и т.д.

Симптомы: боль, нарушение целостности кожного покрова и т.д.

Первая помощь:
- обработка окружающей раны антисептиками
- наложение повязки.

ВАТА

БИНТ

Заполните!

Эту рану промывать не следует!

лучше не прикладывать к ней землю!

глубокая немедленно доставить его в медицинское учреждение!

- Как вы считаете, почему нельзя промывать рану водой? И прикладывать к ране землю? Учитель выслушивает ответы и обобщает их.

Следующая травма которая встречается довольно часто и при которой необходима незамедлительная помощь – это кровотечение. (слайд 6)

КРОВОТЕЧЕНИЯ

Причины: порезы, падения, столкновения при выполнении упражнений и т.д.

Симптомы: головокружение, потеря сознания, слабость и т.д.

Первая помощь: поврежденную конечность приподнять, наложить тугую повязку или жгут (при сильном кровотечении)

Заполните!

Жгут нельзя держать в затянутом положении более 1,5-2 часов

Прикрепить записку с датой и временем наложения жгута.

Пострадавшего необходимо СРОЧНО доставить в врачу

- Объясните причину почему нельзя держать жгут в затянутом положении более 1,5-2 часов?

Следующий вид травм часто происходит во время подвижных и спортивных игр и связаны они с падение. Ушибы. (слайд 7)

Ушибы

Причины: падение, сильный удар

Симптомы: боль, припухлость, кровоподтеки, небольшое нарушение функций

Первая помощь: На место ушиба следует приложить холод

Внимание!

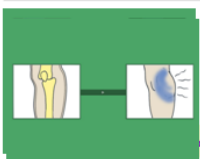
Пострадавшей части тела важно создать возвышенное положение

Обеспечить покой и неподвижность

Наложить тугую повязку

При падении человек может получить такую травму как вывих. (слайд 8)

Вывихи



Причины:
падение, сильный удар

Симптомы:
сильная боль, опухоль сустава, невозможность двигать конечностью

Первая помощь:
фиксация поврежденной конечности, неподвижность

Запомните!

Вывих – это стойкое смещение концов костей, входящих в один сустав.

При вывихе сустава верхней конечности, руку следует подвесить на косынке.

При вывихе сустава нижней конечности пострадавшего нужно уложить на носилки и доставить в лечебное учреждение.

Как вы считаете, почему нельзя вправлять вывих самому?
Учитель выслушивает ответы. И делает вывод: вправить вывих может только врач, потому что неопытный человек может только усугубить ситуацию.

Одна из самых серьезных травм, которую можно получить при занятиях физкультурой это перелом (слайд 9)

Переломы



Причины:
падение, сильный удар

Симптомы:
резкая боль, припухлость, кровоподтек в области травмы, невозможность совершать движения

Первая помощь:
обеспечить неподвижность и наложить шину

Запомните!

Шина должна захватить не менее чем 2 сустава – выше и ниже перелома.

Под шину следует обязательно подложить какую-нибудь мягкую прокладку

Пострадавшего следует срочно доставить в медицинское учреждение

III. Этап закрепления изученного материала.

Контрольные вопросы с ответами. (слайды 10-23)

1. Назовите причины травматизма на уроках физической культуры?

Неудовлетворительная подготовка мест занятий.

Неблагоприятные погодные условия, отсутствие или несоответствие спортивной обуви и одежды.

Отсутствие страховки и самостраховки.

Форсированная нагрузка, отсутствие разминки.

Несоблюдение дисциплины.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.

2. Перечислите виды травм которые Вы знаете?

Раны, ссадины, порезы;

Кровотечение,

Ушибы

Вывихи

Переломы.

3. Оказание первой помощи при ранах, ссадинах, порезах?

- обработка окружности раны антисептиками;

- наложение повязки.

4. Оказание первой помощи при кровотечениях?

Поврежденную конечность приподнять, наложить тугую повязку или жгут (при сильном кровотечении)

5. Оказание первой помощи при ушибах?

На место ушиба следует приложить холод

6. Оказание первой помощи при вывихах?

Фиксация поврежденной конечности, неподвижность.

7. Оказание первой помощи при переломах?

обеспечить неподвижность и наложить шину

IV. Подведение итогов урока.

Все выше перечисленное и дополненное вами, позволяет нам сделать следующий вывод: травмы нарушают нормальный ход учебного процесса, затрудняют усвоение учебного материала, отрицательно сказываются на успеваемости, препятствуют овладению двигательными навыками по программе физическая культура и наносят вред здоровью.

V. Организационный момент.