

Правила безопасности на уроках физической культуры.

Учитель физической культуры МКОУ
«Лебедёвская ООШ» Родин Е.А.

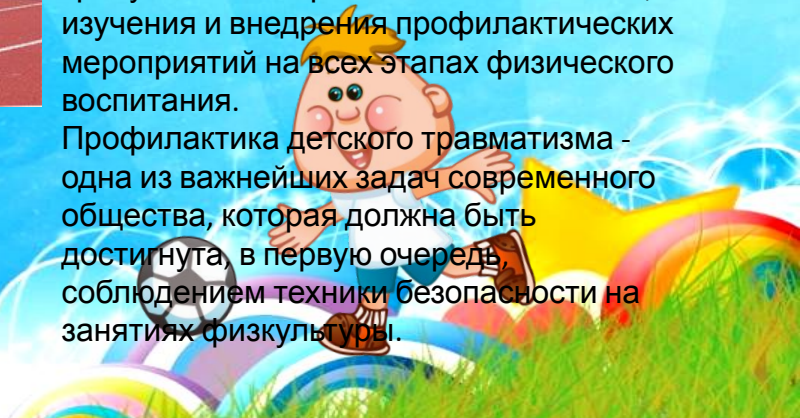




На занятиях физической культуры школьники входят в группу риска, которая подвержена травматизму, т.к. урок физической культуры отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования, инвентаря.

Хотя спортивные повреждения и занимают не первое место в общей структуре травматизма, однако, по тяжести они стоят на втором месте после дорожно-транспортных травм. Поэтому детский травматизм (тем более при занятиях физкультурой и спортом) требует самого пристального внимания, изучения и внедрения профилактических мероприятий на всех этапах физического воспитания.

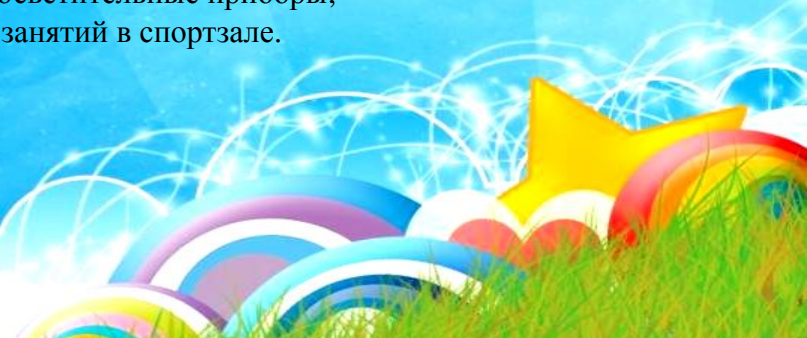
Профилактика детского травматизма - одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры.



Основные правила по технике безопасности на занятиях физкультурой.

Для младших школьников предусматриваются следующие общие требования по технике безопасности на занятиях по физической культуре, которые требуют от учителя следующих действий:

1. Входить в зал после разрешения учителя;
2. Ученика необходимо ознакомить с правилами техники безопасности;
3. Предоставить учащимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и отдельно девочкам);
4. Убедиться в том, что все учащиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;
5. Следить за соблюдением правил поведения учащихся в раздевалках;
6. Обеспечивать безопасное проведение образовательного процесса;
7. Провести тщательный осмотр места проведения занятия;
8. Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
9. Проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;
10. При недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;
11. Проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

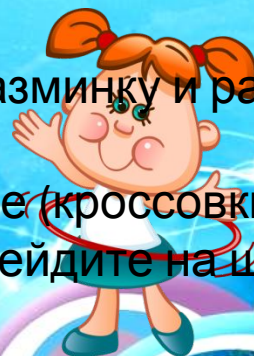


Это должен помнить

каждый!

На ряду, с правилами техники безопасности, которые предъявляются к учителю, очень многое зависит и от действий самих учащихся.

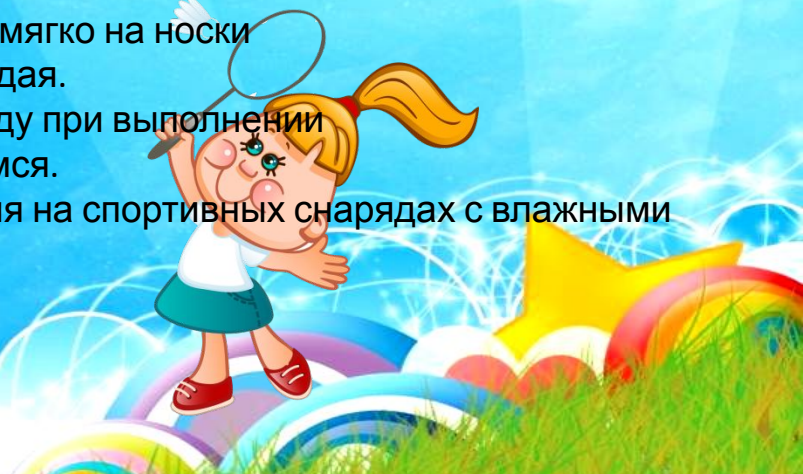
1. В спортивном зале, на спортплощадке обучающиеся должны заниматься только в спортивной форме.
2. На занятиях физкультурой и спортом обучающиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах.
3. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физической культуры.
4. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
5. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
6. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
7. Если при беге плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.



Требования безопасности перед началом и во время

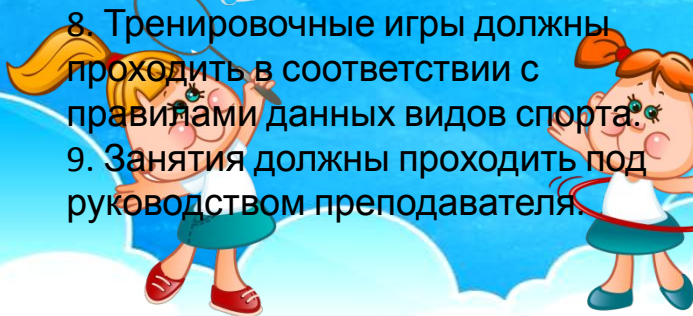
гимнастикой.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.
4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
5. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.
6. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
7. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
8. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.



Требования безопасности перед началом и во время занятий по спортивным играм

1. Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.
2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.
3. Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.
4. Провести разминку.
5. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены.
6. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
7. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы, кеды, кроссовки).
8. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов спорта.
9. Занятия должны проходить под руководством преподавателя.



Требования безопасности перед началом и во время занятий по лыжной подготовке

- 1.Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам (валенкам) в помещении базы.
- 2.Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.
- 3.Во избежание потертостей не ходите на лыжах, не катайтесь на коньках в тесной или свободной обуви.
- 4.Если во время занятий вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите преподавателя или товарища.
- 5.Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м.
- 6.При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.
- 7.Не катайтесь без перчаток (варежек).



Требования безопасности перед началом и во время занятий по легкой атлетике.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
3. Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату).
4. Провести разминку.
5. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
6. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
7. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки.
8. Пред выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
9. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
10. Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя.



Правила поведения в спортзале
С правилами стало ясно,
Но играть еще опасно,
Чтобы травмы избежать,
Разминку нужно уважать.



Инвентарь вы берегите,
Не ломайте и не рвите.
Он вам пользу принесет:
Весело урок пройдет!

В куртках, шубах и пальто
Не заходит к нам никто.
В грязной обуви, друзья,
К нам в спортзал никак
нельзя!
Начинай работу строго
С разрешения педагога.
Ты сначала разомнись.
Сразу в «бой» ты не
стремись!



**Остальное всем известно:
Чтоб не вскакивали с места,
Не кричали, не толкались
И, поссорившись, не дрались!**

**Коль пришел ты на урок,
На язык повесь замок.
Но далеко не прячь ключи,
Там, где нужно – не молчи.**



**Чтобы ночью лучше спать,
Видеть сон хороший,
Мы советуем гулять
Вечером погожим.**



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Народная мудрость.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Праздная молодость – беспутная старость.

Голова седая, да душа молодая.

Здоровье дороже золота.

Не спрашивай здоровья, а глянь в лицо.

Здоровья не купишь.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоров будешь – всего добудешь.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Здоровье сгубишь - новое не купишь!

Двигайся больше и проживешь дольше!

