

Техника безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Запомни!

- Перед началом занятий выбери и подготовь место.
- Чтобы не было травм, убери лишнее и острые предметы.
- Занимайся в хорошо проветренном помещении с открытой форточкой (если тепло, с открытыми окнами)



Запомни!

- Если будешь заниматься во дворе, то найди такое место, чтобы мяч или другой предмет не попал в людей или окна.
- Занятие раздели на три части: вводную (разминку), основную и заключительную



Запомни!

Не уверен - не делай! Выполнять нужно только те упражнения, которые вы уверены, что выполните.

Сложные упражнения необходимо выполнять только в присутствии взрослых и со страховкой.

Самое главное перед началом занятий необходимо провести разминку!