

«ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ. ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ И СПОСОБЫ ИХ РАЗВИТИЯ».



РАБОЧИЙ ИНВЕНТАРЬ

Техника безопасности на уроках гимнастики предполагает, что гимнастическое оборудование должно соответствовать стандартам, быть надежно закреплены и часто проверяться. Любые металлические опоры необходимо закрывать матами. От тщательности проверки зала перед занятиями может зависеть здоровье детей, поэтому:

Маты должны быть целыми, без торчащих частей, укладываются они на все возможные предполагаемые места падений или ударов.

Канат проверяется на возможные надрывы, если имеются лишние узлы, их нужно убрать.

Деревянные поверхности снарядов, например бревно, должны быть гладкими, без шероховатостей, сколов, заусениц. Подобные снаряды выставляются на высоту, подходящую возрастной группе учеников.

Металлические поверхности, например у перекладины, не должны иметь ржавчины на местах соприкосновения с кожей.

Мягкие набивные элементы также проверяются на наличие прорезов, надрывов, пустот.

Запрещено выполнять упражнения со спортивным инвентарем, если на ладонях имеются свежие раны и мозоли.

Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике в группе, предполагают выполнение сложных элементов с подстраховкой. Дети должны соблюдать достаточную дистанцию, чтобы не поранить друг друга.

УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:

1. Одеть спортивную обувь и форму.
2. Заходить в спортзал, и выполнять упражнения с разрешения учителя.
3. Соблюдать интервал и дистанцию.
4. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению.

УЧАЩИМСЯ НЕЛЬЗЯ:

1. Покидать место проведения занятия без разрешения учителя.
2. Толкаться, ставить подножки в строю.



ОКОНЧАНИЕ ЗАНЯТИЯ

По технике безопасности на уроках после завершения всех заданий ученик должен по команде учителя убрать весь спортивный инвентарь в специально отведенные места и так же организованно покинуть зал. После чего, дети моют руки с мылом и переодеваются.

Это общие рекомендации по безопасности на уроках гимнастики в школе, более подробная инструкция есть в каждом учебном заведении, как правило, ее дают на подпись ученикам. Следуя простым правилам, проверенным годами практики, можно сильно сократить риск от занятий спортом и предупредить угрозу травм заранее.