



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

КИРЬЯНОВА, 1ПСО-13

- ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - ВСЕМЕРНО СПОСОБСТВОВАТЬ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ, НАУЧИТЬ ИХ КАК УЛУЧШИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, ВОСПИТАТЬ БОДРОСТЬ ДУХА И ВЫСОКИЕ НРАВСТВЕННЫЕ КАЧЕСТВА. НА ЭТО И НАЦЕЛЕНЫ ВСЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИЗУЧАЮТ ЭЛЕМЕНТЫ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ, ГИМНАСТИКИ, ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ, ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ТАКОЕ ЖЕ СОДЕРЖАНИЕ В ОСНОВНОМ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ УЧАЩИХСЯ. И ВСЕГДА, И ВСЮДУ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

- ОБЩИМИ ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ МОЖНО СЧИТАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА
- СОБЛЮДЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ (ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ С ТОВАРИЩАМИ ПО КЛАССУ БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ И ОСТОРОЖНЫМИ, НЕ МЕШАТЬ ДРУГ ДРУГУ, НЕ ТОЛКАТЬСЯ, НЕ КРИЧАТЬ).
- ЗАНИМАТЬСЯ ТОЛЬКО С УЧИТЕЛЕМ ИЛИ ЕГО ПОМОЩНИКОМ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ ВСЕ ИХ ТРЕБОВАНИЯ (ЗАПРЕЩАЕТСЯ БЕЗ ПЕДАГОГА ВЫПОЛНЯТЬ СЛОЖНЫЕ И НЕИЗВЕСТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)
- ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ РАЗМИНКИ, СПОСОБСТВУЮЩЕЙ РАЗОГРЕВАНИЮ ОСНОВНЫХ ГРУПП МЫШЦ.
- НЕ ПОКИДАТЬ БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ УЧИТЕЛЯ МЕСТО ЗАНЯТИЙ.
- ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ТОЛЬКО НА ИСПРАВНОМ ОБОРУДОВАНИИ; БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ К ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ; ЗАКОНЧИВ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ИНВЕНТАРЁМ (МЯЧИ, ПАЛКИ, СКАКАЛКИ...) КЛАСТЬ ЕГО - В МЕСТО ЕГО ХРАНЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЕ МЕСТО).
- СООТВЕТСТВИЕ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ПОГОДНЫМ И ДРУГИМ УСЛОВИЯМ. ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ЧИСТОЙ И С НЕСКОЛЬЗКОЙ ПОДОШВОЙ.
- ОДЕЖДУ И ОБУВЬ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НЕОБХОДИМО ПРИНОСИТЬ С СОБОЙ В СУМКЕ (ПАКЕТЕ). ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЯМ НЕОБХОДИМО, НАДЕТЬ СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ И ОБУВЬ. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ НЕОБХОДИМО СНЯТЬ СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ И ОБУВЬ, НАДЕТЬ ШКОЛЬНУЮ ФОРМУ (ИЛИ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ), ВЫМЫТЬ ЛИЦО И РУКИ С МЫЛОМ.
- НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ И В ЗАЛЕ НЕ СОРИТЬ, СЛЕДИТЬ ЗА ЧИСТОТОЙ.
- УЧАСТИЕ В ЗАНЯТИЯХ ТОЛЬКО ПРИ ХОРОШЕМ САМОЧУВСТВИИ.
- ВСЕ ОСВОБОЖДЁННЫЕ ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ, ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ НА УРОКЕ.

- ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ИГР ПО БАСКЕТБОЛУ, ФУТБОЛУ, ВОЛЕЙБОЛУ
- НЕОБХОДИМО СНЯТЬ ВСЕ УКРАШЕНИЯ (КОЛЬЦА, БРАСЛЕТЫ, СЕРЬГИ И ДР.). НОГТИ НА РУКАХ ДОЛЖНЫ БЫТЬ КОРОТКО ОСТРИЖЕНЫ.
- ПРОВЕРИТЬ ИСПРАВНОСТЬ И НАДЁЖНОСТЬ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ (МЯЧИ, СТОЙКИ, КОЛЬЦА, СЕТКИ, СОСТОЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК И ФУТБОЛЬНОГО ПОЛЯ И Т.Д.).
- НАЧИНАТЬ ИГРУ И ЗАКАНЧИВАТЬ ТОЛЬКО ПО СИГНАЛУ (КОМАНДЕ) СУДЬИ.
- НЕ НАРУШАТЬ ПРАВИЛ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, СТРОГО ВЫПОЛНЯТЬ ВСЕ КОМАНДЫ (СИГНАЛЫ), ПОДАВАЕМЫЕ СУДЬЕЙ ИГРЫ.
- ИЗБЕГАТЬ СТОЛКНОВЕНИЙ С ДРУГИМИ УЧАСТНИКАМИ СОРЕВНОВАНИЙ (ПАРТНЁРАМИ ПО КОМАНДЕ ИЛИ СОПЕРНИКАМИ), НЕ ДОПУСКАТЬ ТОЛЧКОВ И УДАРОВ ПО ИХ РУКАМ И НОГАМ.
- ПРИ ПАДЕНИИ НЕОБХОДИМО СГРУППИРОВАТЬСЯ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ТРАВМЫ.
- ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИГРЫ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ИЛИ ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОСТОРОННИХ ЛИЦ И ПРЕДМЕТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ТРАВМ. ВСЕ ВЫСТУПАЮЩИЕ ПРЕДМЕТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАСТАВЛЕНЫ ГИМНАСТИЧЕСКИМИ МАТАМИ ИЛИ ОГРАЖДЕНЫ.

- НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ДЕТИ НЕ ДОЛЖНЫ ВОСПРИНИМАТЬ НИ КОЛЛЕКТИВНЫЕ, НИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК НАКАЗАНИЕ. ИМ НЕОБХОДИМО РАЗЪЯСНЯТЬ, ЧТО ФИЗКУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА, КОЛЛЕКТИВНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ОБЛАДАЮТ ВАЖНЕЙШИМ ЛЕЧЕБНЫМ СВОЙСТВОМ, ОЗДОРАВЛИВАЮЩИМ ОРГАНИЗМ, ВОСПИТЫВАЮЩИМ ЛУЧШИЕ МОРАЛЬНЫЕ И НРАВСТВЕННЫЕ КАЧЕСТВА. НО ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА. ЭТО И ПРОБЛЕМА МЕДИЦИНСКАЯ, КАСАЮЩАЯСЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. В МЕДИЦИНЕ ИЗВЕСТНЫ МНОГИЕ ПРОЦЕДУРЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, ИЗЛЕЧИВАЮЩИХ ИЗВЕСТНЫЕ МНОГИМ БОЛЕЗНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ.

The image features a light gray background with a subtle gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic-looking water droplets of various sizes, rendered with soft shadows and highlights to give them a three-dimensional appearance. The text "СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!" is centered in the middle of the page in a bold, dark blue, sans-serif font.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!