



# *Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики*

*ГБОУ гимназия № 426*

*Учитель физической культуры*

*Горяинова Лариса Леонидовна*

*Пожалуй, самый травм опасный предмет из школьной программы – это уроки физической культуры. К примеру, при занятиях гимнастикой высок риск таких типичных повреждений:*

*ссадины и срывы мозолей;*

*ушибы тела и головы;*

*разрывы сухожилий, мышц*

*растяжения в локтях, запястьях, плечах, коленных и голеностопных суставах*

*Это лишь малая часть последствий неправильного поведения при занятиях на уроках физической культуры. Далее рассмотрим правила, которыми руководствуются все учебные заведения перед допуском учащихся к урокам.*

# К упражнению допускаются ученики:

*Имеющие основную или подготовительную медицинскую группу, которым не противопоказаны по здоровью те или иные действия.*

*Прошедшие инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры для учеников.*

*Обязательно переодетые в спортивную обувь и форму для занятий.*

*Не допускаются длинные ногти и волосы, в распущенном состоянии. Ученик должен понимать, что недопустимо невнимательно относиться к спортивному инвентарю, баловаться и умышленно толкать своих одноклассников, во избежание травматизма, а так же запрещено без разрешения преподавателя брать инвентарь, выполнять упражнения без присмотра.*

Техника безопасности на уроках гимнастики предполагает, что гимнастическое оборудование должно соответствовать стандартам, быть надежно закреплено 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.

# Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать правила техники безопасности и страховки.

- ❑ Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.
- ❑ При изучении отдельных упражнений соблюдать строго последовательность, изложенную в учебнике.
- ❑ Нельзя заниматься на снарядах, под которым нет матов.
- ❑ Маты должны лежать плотно друг к другу, должны быть целыми, без торчащих частей, укладываются они на все возможные предполагаемые места падений или ударов.
- ❑ Приземляться нужно на середину одного из матов.
- ❑ Нельзя заниматься на неисправленных или незакрепленных снарядах.
- ❑ 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.
- ❑ Деревянные поверхности снарядов, например бревно, должны быть гладкими, без шероховатостей, сколов, заусениц. Подобные снаряды выставляются на высоту, подходящую возрастной группе учеников.



# Учащийся должен

- Одеть спортивную обувь и форму*
- Заходить в спортивный зал, и выполнять упражнения с разрешения учителя*
- Соблюдать интервал и дистанцию*
- Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению*
- Сдать учителю гаджеты, часы, украшения*
- Перед выполнением руки должны быть насухо вытерты*



## Учащимся нельзя

- Покидать место проведения занятий без разрешения учителя*
- Толкаться, ставить подножки в строю и движении*
- Мешать другим детям выполнять упражнения, трогать во время этого снаряд или их самих, а так же отвлекать*