Меры предосторожности во время занятий физической культурой

Федосеева Ангелина

1ПСО-13

Введение

- 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

- 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 судьёй 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.