



До начала урока:

- ▶ Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму, например:
- ▶ Одежда должна быть свободной и удобной для занятия:
- ✓ Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки.
- ✓ Спортивная обувь должна быть легкой и по размеру ноги.
- ✓ Подошва нескользящая.



До начала урока:

- ▶ Необходимо снять с себя все украшения, опасные предметы: браслеты, кольца, ремни т.п.



- ▶ Волосы девочек должны быть аккуратно убраны, чтобы они не мешали при выполнении заданий.



Во время занятий:

- ▶ Необходимо выполнять все рекомендации учителя по технике безопасности при занятиях физкультурой дома.
- ▶ Каждое занятие необходимо начинать с общеразвивающих упражнений (разминки) и заканчивать восстановительными упражнениями.



- ▶ Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложные упражнения вблизи мебели и бытовых приборов, чтобы не было травм.

Во время занятий:

- ▶ Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.
- ▶ Чтобы не столкнуться с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить удобство расстановки предметов в комнате.

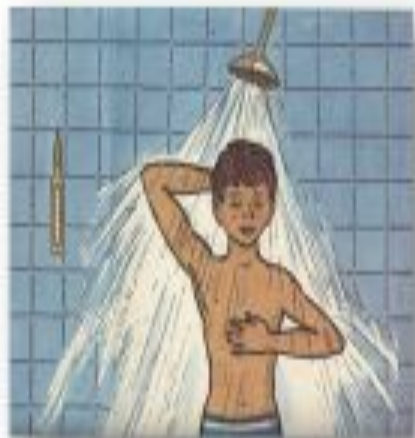


- ▶ Запрещается делать сложные упражнения на неровной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель).



После окончания занятий:

- ▶ Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ).



- ▶ Переодеваются в повседневную одежду и обувь.



