



Техника безопасности на уроках физической культуры

Быстрова Ольга Валерьевна
Учитель физической культуры
ГСК ОУ № 17 (VIII вид)
г. Санкт-Петербурга
Урок в 10 классе.

Цель урока

- Усвоение учащимися техники безопасности на уроках физической культуры

Образовательные задачи:

1. Научить учащихся соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры
2. Информировать учащихся о Зимних Олимпийских Играх
3. Отработать на практике приёмы оказания первой помощи при распространённых травмах

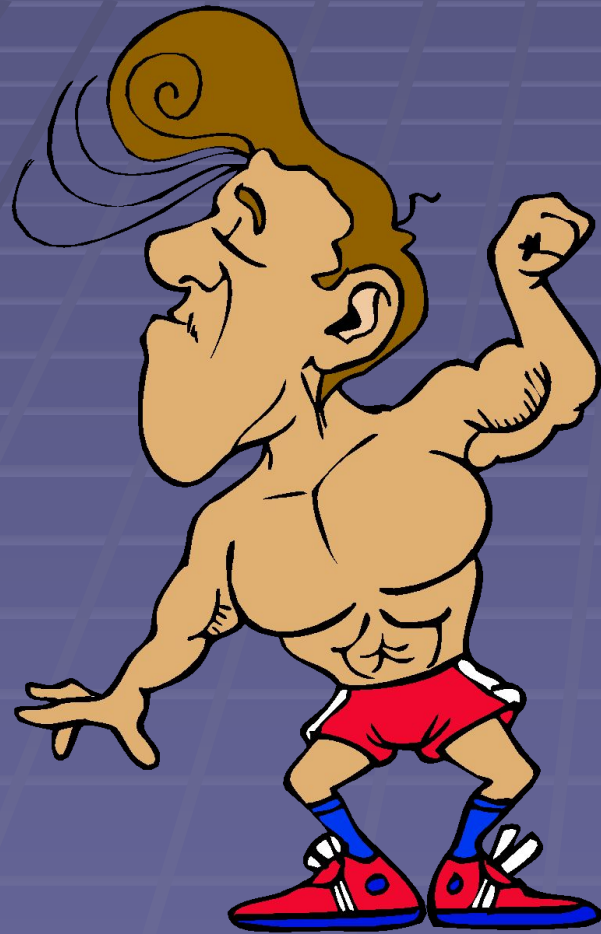
Коррекционно - развивающие задачи:

1. Развивать познавательные интересы и мотивацию к занятиям физической культуры и спортом
2. Корректировать личностные и поведенческие отклонения у учащихся
3. Развивать мыслительные операции

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать сознательное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
2. Воспитывать чувства взаимопомощи и коллективизма
3. Воспитывать чувства патриотизма у учащихся на примере Российского спорта высших достижений

Первые олимпийские игры



- В 776г.до.н.э. в Олимпии- первые древнегреческие Олимпийские игры.
- Первым Олимпийским чемпионом стал Корибос

Возрождение Олимпийских игр



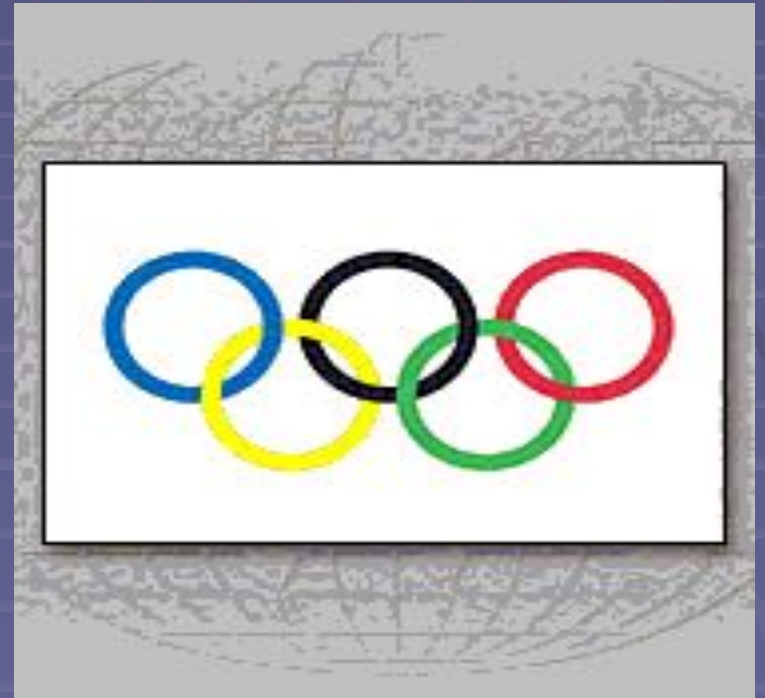
- После большого перерыва Олимпийские игры возобновились в 1896 году в Греции.
- В их возрождении большую роль сыграл выдающийся французский общественный деятель барон Пьер де Кубертен.

Олимпийские игры

Олимпийские игры - это всемирный праздник высших спортивных достижений, на которых спортсмены всех стран доказывают что их возможности выше других . Не случайно же олимпийский девиз «Быстрее! Выше! Сильнее!»

Олимпийский флаг

- **Олимпийский флаг** — белое атласное полотнище с олимпийскими кольцами. Те, кто собирается под ним, не только борются за спортивные рекорды - они демонстрируют дружбу народов, как цепь из этих пяти колец.



Олимпийский огонь

Зажжение

олимпийского огня —

один из главных ритуалов на торжественном открытии Олимпийских игр.

Его доставляют из Олимпии эстафетой к месту проведения игр лучшие спортсмены мира



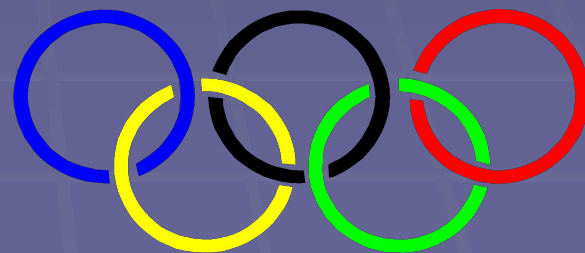
Олимпийский девиз

«Быстрее, выше,
сильнее!»

Талисман Олимпийских игр — это обычно изображение животного, которого особенно любят в стране, где проводятся Игры.



- **Олимпийские награды** — это медали .
Победители награждаются золотыми, серебряными, бронзовыми медалями
- **Современный олимпийский символ** —
пять переплетенных колец.
Они олицетворяют единство
пяти континентов и встречу спортсменов
всего мира на Олимпийских играх.

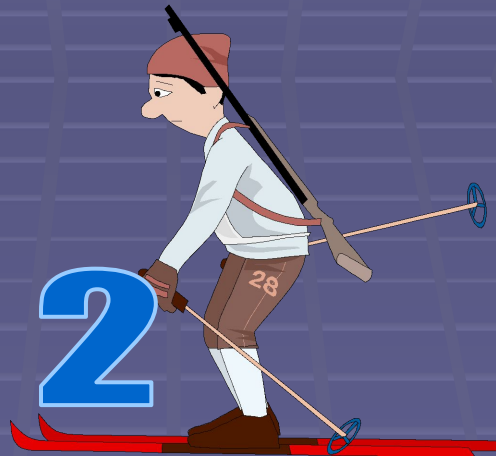
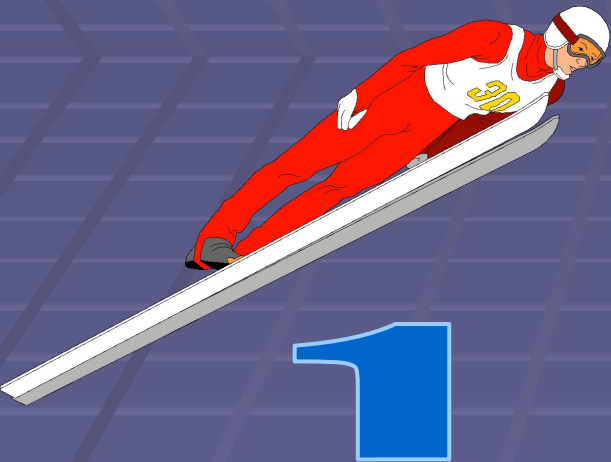


МЕДАЛИ

Зимних
Олимпийских
Игр в
Ванкувере



Зимние виды спорта



Зимние виды спорта на Олимпийских Играх

Фигурное катание

Хоккей

Кёрлинг

Биатлон

Лыжи

Бобслей

Скелетон

Фристайл

Горные лыжи

Сноуборд

Лыжное двоеборье

Прыжки с трамплина

Шорт - трек

Конькобежный спорт



Техника безопасности на уроках физической культуры

Техника безопасности - Перечень правил, которые нужно соблюдать при выполнении заданий учителя.

Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке.

ТБ перед началом урока:

- Одежда, соответствующая погоде
- Проверить исправность лыжного инвентаря

ТБ во время урока :

правил по технике безопасности очень много, но мы остановимся на некоторых, которые касаются непосредственно нас, на уроке.

- следить друг за другом, во избежание первых признаках обморожения
- соблюдать дистанцию при движении на лыжне

ТБ в аварийных ситуациях:

- при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности его починить, только с разрешения учителя можно двигаться в школу
- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщать учителю
- при получении травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему

Травмы на уроках физической культуры по лыжной подготовке:

- Обморожение
- Травмы при ненадёжном креплении
- Травмы при падении во время спуска с горы
- Потёртости ног

Первая медицинская помощь при травмах зимой:

Признаки обморожения (онемение повреждённой части тела, побледнение, а затем- посинение кожи и отёчность. Боль в начале не ощущается, но при отогревании появляется резкая боль.

Первая помощь - внести пострадавшего в тёплое помещение, растереть побелевшее место водкой или разведённым спиртом до появления чувствительности кожи, напоить горячим чаем. Если кожа приняла красно-синюшный оттенок- растирать её нельзя, только протереть спиртовым или водочным раствором и наложить сухую стерильную повязку.

Ушибы и растяжения – повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется в виде припухлости в месте ушиба, появление синяка.

Первая помощь – создать покой повреждённому участку и положить на него холод на 1 час с перерывами по 15 минут 3-4 раза

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, **нельзя сморкаться**. Необходимо голову слегка наклонить вперёд, зажав нос пальцами в течении 10-15 минут, использовать **холод**.

При ушибе головы, необходимо обеспечить покой в горизонтальном положении. При транспортировке уложить на спину, подложить что-нибудь под голову, чтобы предохранить голову от сотрясения.

Переломы и вывихи -основные признаки – резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела и конечности.

Первая помощь- при подозрении на перелом, вывих, подвывих. растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за повреждённое место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность повреждённой части тела с помощью транспортной шины или другого подручного твёрдого материала.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляя повязкой.

При переломе ноги- одну шину располагают с внутренней, другую с наружной стороны.

Ранения-при ранениях происходит повреждения кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоколежащих тканей.

Первая помощь- необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу. Нельзя рану промывать водой, трогать руками, перевязывать нестерильной повязкой. Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным тампоном и перебинтовывают таким же бинтом.

При кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струи, достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты и туго забинтовать, затем приподнять конечность.

При обильном кровотечении- следует прижать кровоточащий сосуд к кости выше места ранения, а если кровотечения на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать её в таком положении. Затем накладывают жгут на 5-10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на срок более 1 час 30 минут.