

# Техника безопасности на уроках физической культуры

(занятие по технике безопасности на уроке  
для учащихся начальной школы)



Автор:

Колганова Наталия Валерьевна  
преподаватель физической культуры  
ГБОУ НОШ №615  
Адмиралтейского района СПб

Безопасность на уроке физической культуры – это знание и выполнение правил!

К урокам физической культуры допускаются:

1. Учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности;
2. Учащиеся, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья).



Безопасность на уроке физической культуры – это знание и выполнение правил!

На уроках физической культуры необходимо знать:

1. Звонок – **начало урока** – построение в спортивном зале.
2. Выход из зала, **только** в сопровождении учителя.



# Безопасность на уроке физической культуры – это знание и выполнение правил!

## Запрещается:

1. Жевать жевательную резинку;
2. Пользоваться мобильным телефоном;
3. Самовольно брать спортивный инвентарь из спортивного зала.



Безопасность на уроке  
физической культуры –  
это знание и выполнение правил!

раны, ссадины, порезы

переломы

кровотечения



ВЫВИХИ

ушибы

# Безопасность на уроке физической культуры – это знание и выполнение правил!

## Основные причины травматизма:

1. Неудовлетворительная подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря;
2. Неблагоприятные погодные условия;
3. Обувь и одежда, несоответствующая погоде и виду занятий;
4. Отсутствие страховки и самостраховки;



# Безопасность на уроке физической культуры – это знание и выполнение правил!

5. Недостаточная тренированность и фиксирование нагрузки;
6. Пренебрежительное отношение к разминке;
7. Низкая поведенческая культура учащихся (несоблюдение дисциплины);
8. Отсутствие медицинского сопровождения и нарушение медицинских требований.



# Первая помощь при травмах

## Раны, ссадины, порезы

Причины: падение,  
Неисправный инвентарь,  
нарушение дисциплины

Симптомы: боль,  
нарушение целостности  
кожного покрова

## Первая помощь

Обработка раны

Наложение повязки

## Внимание!

Водой рану промывать **не следует!**

**Не прикладывать** к ране нестерильные  
предметы!

При глубокой ране, **срочно** доставить  
пострадавшего в медицинское учреждение!



# Первая помощь при травмах

## Кровотечение

Причины: порезы, падения, столкновения при выполнении упражнений

Симптомы: кровяные выделения, головокружение, потеря сознания, слабость

## Первая помощь

Поврежденную часть тела приподнять, наложить тугую повязку или жгут (при сильном кровотечении)

## Внимание!

Жгут **должен** находится на теле **не более** 1,5 – 2 часов

Прикрепить **записку** с датой и временем наложения жгута

Пострадавшего **срочно** доставить в медицинское учреждение

# Первая помощь при травмах

## Переломы

Причины: падение, сильный удар

Симптомы: резкая боль, припухлость,  
Кровоподтек в области травмы,  
невозможность совершать движения

## Первая помощь

Обеспечить неподвижность и  
наложить шину

## Внимание!

Шина **должна** захватить не менее,  
чем 2 сустава выше и ниже перелома

Под шину **необходимо** подложить  
мягкую прокладку

Пострадавшего следует **срочно** доставить  
в медицинское учреждение

# Первая помощь при травмах

## Вывихи

Причины: падение, сильный удар

Симптомы: сильная боль, опухоль сустава, невозможность двигать конечностью

## Первая помощь

Фиксация поврежденной конечности, неподвижность

## Внимание!

Вывих – это стойкое смещение концов костей, входящих в один сустав

При вывихе верхней конечности, руку необходимо подвесить на косынке

При вывихе сустава нижней конечности, пострадавшего необходимо уложить на носилки и срочно доставить в медицинское учреждение

# Первая помощь при травмах

## Ушибы

Причины: падение, сильный удар

Симптомы: боль, припухлость, кровоподтеки, небольшое нарушение функций

## Первая помощь

На место ушиба следует приложить холод

## Внимание!

Пострадавшей части тела необходимо создать возвышенное положение

Обеспечить покой и неподвижность

Наложить тугую повязку

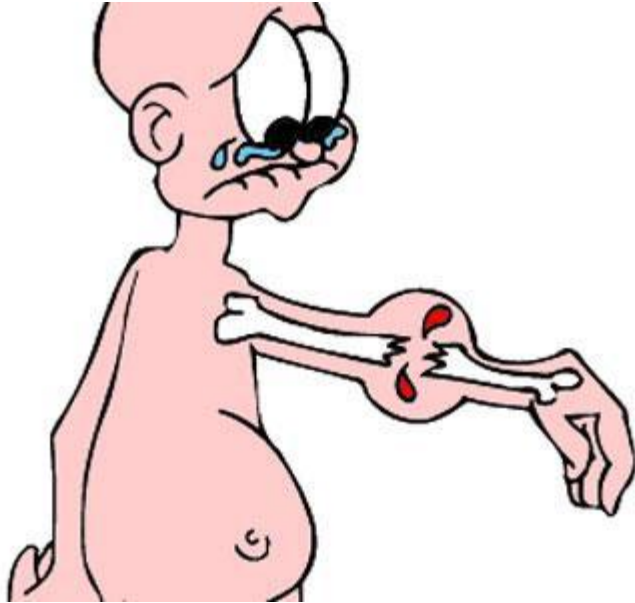
Определите травму,  
объясните свой выбор?



Расскажите о первой  
помощи при данной  
травме?



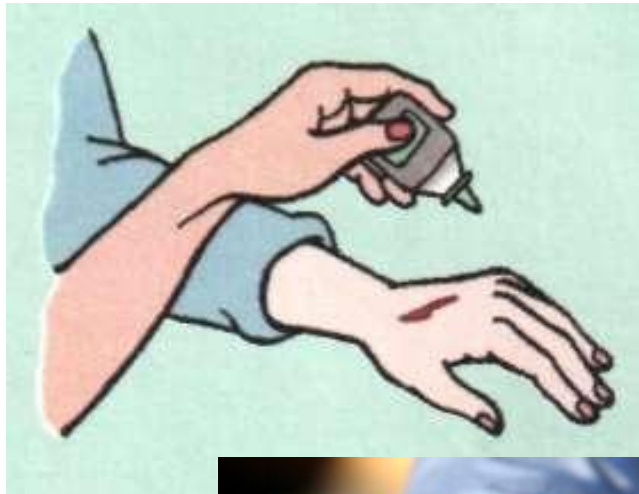
Определите травму,  
объясните свой выбор?



Расскажите о первой  
помощи при данной  
травме?



Определите травму,  
объясните свой выбор?



Расскажите о первой  
помощи при данной  
травме?



Безопасность на уроке  
физической культуры –  
это знание и выполнение  
правил!

