

Правила поведения на уроках физической культуры.

Выполнил :
Учитель физической культуры МОУ «СОШ № 35» г. Воркуты
Хотько Артем Владимирович



Уроки физической культуры способствуют укреплению вашего здоровья. Физические упражнения развивают ваш организм, повышают иммунитет, делают вас более выносливыми и сильными.



Правила.

Существуют правила и техника безопасности, каждый ребенок должен соблюдать ее во избежание травм. В этой презентации мы с ними и познакомимся.



✎ На урок физкультуры нужно приходить только в специальной спортивной форме.

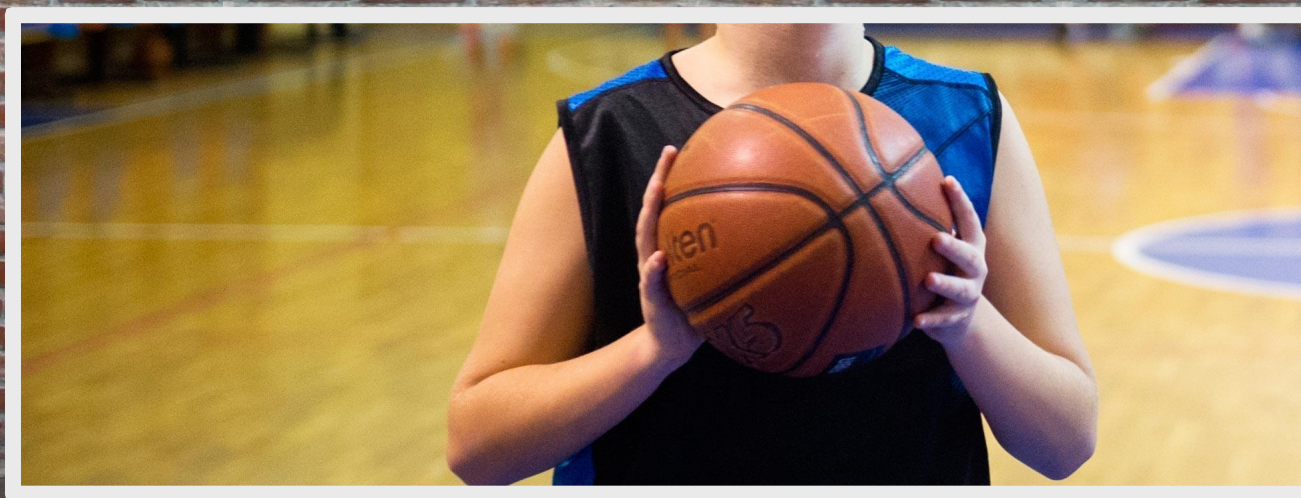
- **Выбирайте спортивную форму в зависимости от места проведения занятий (спортивный зал, спортивная площадка, стадион, бассейн) и времени года (осень, зима, весна).**
- **Приходите в той форме, которая принята в вашей школе (спортивный костюм, шорты, спортивные брюки, футболка, куртка и т. п.).**
- **Спортивная форма должна быть удобной и лёгкой. Лучше всего подойдёт одежда из натуральных тканей, которые хорошо пропускают воздух летом и сохраняют тепло зимой.**
- **Проследите, чтобы вам не мешали наручные часы, украшения, заколки. Если у вас длинные волосы, закажите хвостик.**



В раздевалке ведите себя спокойно, не спешите, не балуйтесь, не шумите. Аккуратно сложите свою одежду и отправляйтесь на урок. Если раздевалка в вашей школе не закрывается на время проведения урока, старайтесь не оставлять там деньги и ценные вещи.



Во время урока физкультуры нужно быть очень внимательными, собранными, сосредоточенными и осторожными. Вы двигаетесь интенсивно и быстро, поэтому наиболее велика вероятность получения и нанесения другим травм и ушибов. Неправильно выполненное упражнение может повредить вашему здоровью и привести к травме.



⇒ Чтобы избежать травм, делайте только те упражнения и только так, как говорит и показывает учитель.

- Нельзя находиться слишком близко к ученику, который выполняет какое-либо упражнение.

- Нужно быть предельно внимательными во время игр и упражнений с мячом, скакалкой и также во время занятий на брусках, канатах и других спортивных снарядах.

- Во время командных игр строго соблюдайте установленные правила.

Если вы почувствовали себя плохо до или во время урока, немедленно сообщите об этом учителю. Если вы увидели, что вашему товарищу стало плохо, сразу же позовите учителя.



В тёплое время года уроки физкультуры обычно проходят на свежем воздухе. Если учитель предупредил вас, что урок физкультуры будет на спортивной площадке, позаботьтесь о подходящей спортивной форме. Скорее всего, это будет спортивный костюм с длинными брюками и лёгкая куртка. Нельзя идти на урок в одной футболке, потому что вы, разгорячённые после бега, можете простудиться.



⇒ Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате.

⇒ Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других учащихся.

⇒ Во время проведения спортивных игр учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам



⇒ Спортивная форма должна быть удобной, прочной, сделанной из натуральных материалов.

• Приходите на спортивную площадку и покидайте её только вместе со своим классом в сопровождении учителя.

• Не выходите за пределы спортивной площадки. Если на площадке занимаются одновременно два класса, не заходите на территорию другого класса.

- Во время выполнения упражнений будьте внимательны. Старайтесь не упасть, не толкнуть других учеников, не наступить на что-то острое.
- Если на уроке предполагается выполнение таких упражнений, как метание спортивных снарядов, будьте очень осторожны. Следите за тем, чтобы не попасть таким предметом в других учеников и чтобы одноклассник не попал в вас.



Сейчас во многих школах есть бассейны, где проходят уроки физкультуры. Если в школе нет бассейна, то нередко класс посещает его в каком-либо спортивном комплексе.

Обычно уроки физкультуры в бассейне очень нравятся ребятам. Плавание не только полезно для здоровья, укрепляет и закаляет организм. Оно доставляет немало удовольствия и радости.

Многие из вас любят плавать, нырять, играть в воде. Однако нельзя забывать, что бассейн — место повышенной опасности.



СПРАВКА

Дана Джанно Грищенко

Год рождения 13.02.67 Адрес ул.Иванова 123 п.821

Диагноз: ущиб тазобедренного сустава и верхней части бедра.

Рекомендации освободить от занятий физкультурой по месту учебы сроком на 5 месяцев.

Справка дана для предоставления специально для Тугабу

Лечащий врач: ЛС Дата «18» мая 2013г.

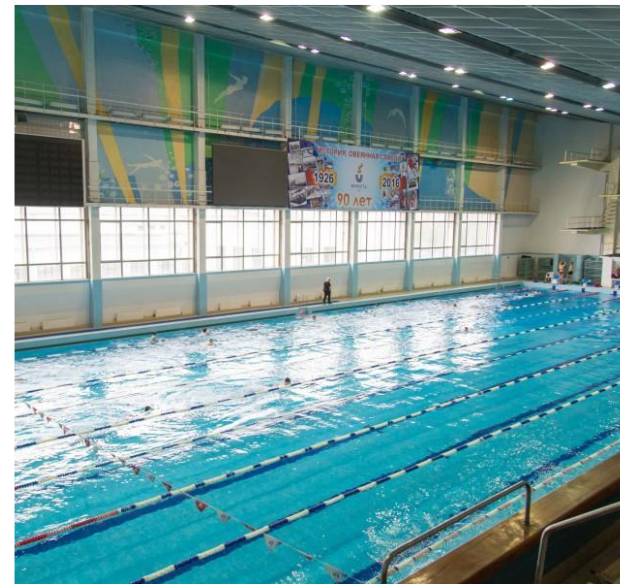


⇒ **Нахождение в воде требует от вас особенной осторожности и строгого соблюдения мер безопасности.**

Ваше посещение бассейна начинается с подготовки к этому уроку.

- **Если вы идёте в бассейн из дома старайтесь не опаздывать. Скорее всего, опоздавших не пустят в бассейн.**

Заранее соберите все необходимые для бассейна вещи.



В бассейне вам необходимо иметь:

- 1) купальник или плавки;**
- 2) резиновую шапочку;**
- 3) купальные шлёпанцы;**
- 4) махровое полотенце;**
- 5) мыло в мыльнице, губку и шампунь (в отдельном мешке);**
- 6) сменную обувь.**

• Принимайте пищу не позднее чем за 2—3 часа до начала занятия. Плавать, как говорится, на полный желудок, очень вредно для здоровья.

• Не берите с собой и не оставляйте в гардеробе (раздевалке) ценные вещи и деньги. Возможно, в вашем бассейне есть специальное место, где можно их оставить. Если такой возможности нет, то постарайтесь в дни занятий в бассейне не брать с собой много денег и не надевать дорогие украшения.

• Если вы плохо себя чувствуете, предупредите об этом учителя.

• В душе не балуйтесь, не бегайте, не играйте. Очень легко поскользнуться на мокром полу и получить травму.

• Находясь в воде, надо быть особенно внимательными и осторожными.

⇒ Если вы начали тонуть, не паникуйте, а попытайтесь удержаться на поверхности воды и зовите на помощь.

• Находясь в воде, делайте только те упражнения, о которых говорит вам учитель.

• Играя в какие-либо спортивные игры, соблюдайте установленные правила.

• В воде старайтесь постоянно двигаться, чтобы не замёрзнуть и избежать переохлаждения. Если у вас начался сильный озноб, появились мурашки («гусиная кожа») или посинели губы, следует с разрешения учителя покинуть бассейн и принять тёплый душ.

• Если вам по каким-либо причинам нужно выйти из воды, попросите разрешения у учителя.

• После плавания надо принять тёплый душ. Вытирайтесь полотенцем насухо, волосы высушите феном. Перед тем как выходить на улицу после бассейна, убедитесь, что вы тепло одеты.





***Благодарю за
внимание***