

# **«Правила техники безопасности на уроках гимнастики».**

**Выполнила:**

**учитель физической культуры**

**Денисова Галина Викторовна**



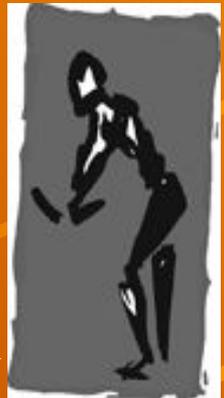
# Художественная гимнастика

- Художественная гимнастика - соревнования женщин в выполнении под музыку комбинаций из различных пластичных и динамичных, гимнастических и танцевальных упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него.
- Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.



# Спортивная гимнастика

- Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.



# Требования безопасности во время проведения гимнастики.

- К занятиям гимнастикой допускаются школьники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- Занятия проводятся в зале согласно расписанию, утвержденному директором школы.
- Гимнастический зал открывается за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.
- Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.



- Школьники, опоздавшие к началу, на занятия не допускаются.
- Установка и переноска снарядов в зале осуществляется только по указанию преподавателя.
- Запрещается выполнение упражнений на неисправных или загрязненных спортивных снарядах, без страховки, без использования гимнастических матов, а также имея влажные ладони.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.





- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- После занятий все снаряды должны быть поставлены на места в соответствии со схемой их размещения в зале.

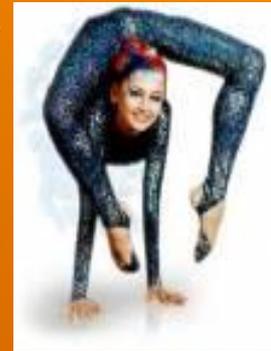


- *Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.*
- *Не разрешается заниматься на спортивных снарядах без преподавателя (инструктора, тренера).*
- *В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.*





- При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.



women-on-line.ru



# Требования безопасности по окончании занятий.

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- Тщательно проветрить спортивный зал.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.



## **ВЫВОД:**

- *Соблюдая все выше изложенные правила по технике безопасности на уроках гимнастики мы обеспечиваем избежание травматизма при выполнении упражнений на спортивных снарядах и достигаем высоких показателей в физическом развитии.*