

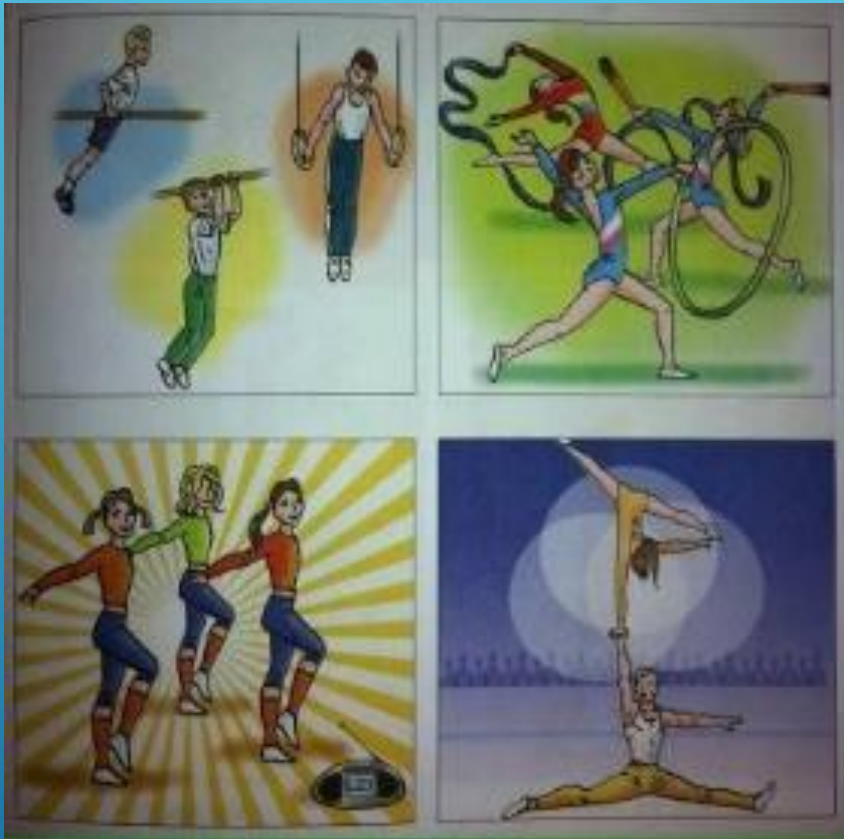
ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ТЕМУ:

«Техника безопасности на уроках ГИМНАСТИКИ»



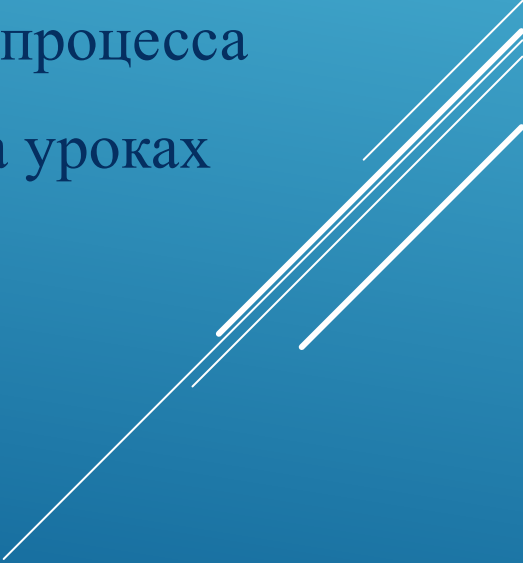
учитель физической культуры
МБОУ гимназии №2
Короткая Светлана Александровна

ГИМНАСТИКА



Гимнастика - один из наиболее популярных, эстетичных видов спорта. Гимнастические упражнения используются в качестве ОРУ во всех видах спорта. Выделяют спортивную, художественную, ритмическую, оздоровительную гимнастику и акробатику.

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

- Нарушение в организации учебного процесса
 - Неудовлетворительное состояние спортивного инвентаря и оборудования
 - Слабая физическая подготовленность учащихся в результате длительного отсутствия на занятиях
 - Нарушение дисциплины во время учебного процесса
 - Не выполнение требований безопасности на уроках физической культуры
- 

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ:

К ЗАНЯТИЯМ ГИМНАСТИКОЙ ДОПУСКАЮТСЯ УЧАЩИЕСЯ

Прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.



Прошедшие инструктаж по технике безопасности

Имеющие спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, а так же спортивную обувь с нескользкой подошвой



УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ

- иметь коротко остриженные ногти
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию
- не использовать его не по назначению
- не пользоваться сотовым телефоном на уроке
- знать и выполнять настоящую инструкцию



- ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СНАРЯДЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ КРЕПКО ЗАКРЕПЛЕНЫ, А ИХ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ОПОРЫ УКРЫТЫ МАТАМИ.

НУЖНО ПОМНИТЬ!!!

- ЧТО ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА СНАРЯДАХ, БЕЗОПАСНОСТЬ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ИХ ИСПРАВНОСТИ
- МАТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БЕЗ ПОРЫВОВ И УКЛАДЫВАТЬСЯ В МЕСТАХ СОСКОКОВ И ВЕРОЯТНЫХ ПАДЕНИЙ



- канат не должен иметь порывов и узлов,
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, шероховатостей и трещин, устанавливаться на высоту соответствующую возрастным особенностям.
- жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин,
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии.
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой без порывов.



- **Выполняя упражнения потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервал и дистанцию.**
- **Нельзя выполнять гимнастические упражнения без страховки, если нет уверенности в их выполнении.**
- **Учащийся должен знать и выполнять инструкцию на занятиях гимнастикой.**
- **За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от занятия в учебном процессе.**



- Нельзя переносить тяжелые гимнастические снаряды без учителя, специальных тележек и устройств.
- При переноске матов необходимо держаться за специальные ручки, переносить маты по два человека с каждой стороны.
- При укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной, а между матами не было зазоров, а также наложения края мата на другой.
- Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления в два.
- На опорном прыжке в месте приземления необходимо уложить маты в два слоя не менее пяти метров.



2. Требования безопасности перед началом занятий учащиеся должны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя вещи представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и тд.)
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия,
- по команде учителя встать в строй для общего построения.



3. Требования безопасности во время занятий.

Для того чтобы во время выполнения упражнений не растянуть мышцы и сухожилия необходимо выполнить разминку всех групп мышц.



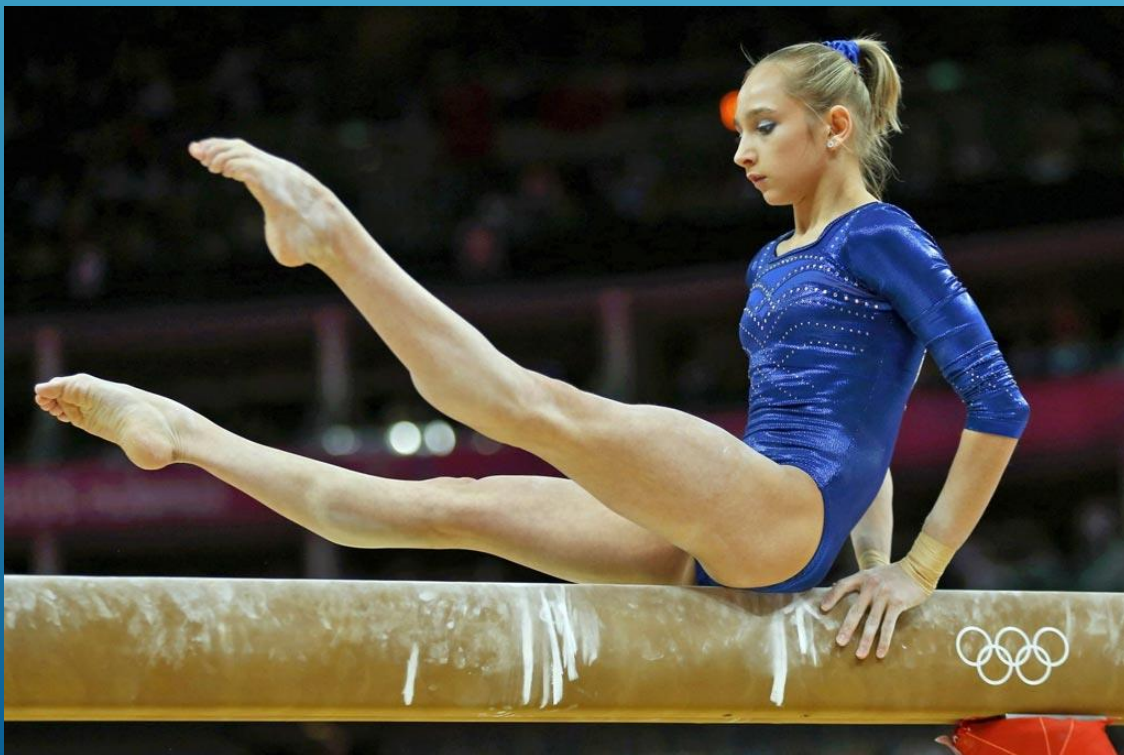
учащиеся должны:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять надежность крепления стопорных винтов;
- выполняя упражнения на снарядах ладони должны быть сухие. Можно использовать магнезию;
- выполнять сложные элементы необходимо со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении боли в руках, покраснений кожи, появление водяных пузырей на ладонях, необходимо прекратить занятие и сообщить учителю;
- переходить от снаряда к снаряду нужно организованно, по общей команде, и способом, указанным учителем;
- нельзя стоять близко к снарядам при выполнении упражнения другим обучающим, не отвлекать и не мешать.

- **Выполняя упражнения на перекладине или брусках, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват может привести к срыву и падению.**



- **Прежде чем выполнять упражнение на бревне, сначала необходимо его изучить, добиться уверенного исполнения на полу, гимнастической скамейке или низком бревне.**



- **Залезать и спускаться с каната необходимо изученным способом, указанным учителем. Нельзя раскачивать канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не использовать его не по назначению.**



- **Перед выполнением опорного прыжка установить мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от возможностей обучающегося, его способностей и подготовленности. Не начинать выполнять разбег, если есть помехи при разбеге и месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим обучающимся не перебегать место для разбега. Выполнять прыжок по команде учителя.**



- Выполнять вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегать на ковёр, не мешать другим.



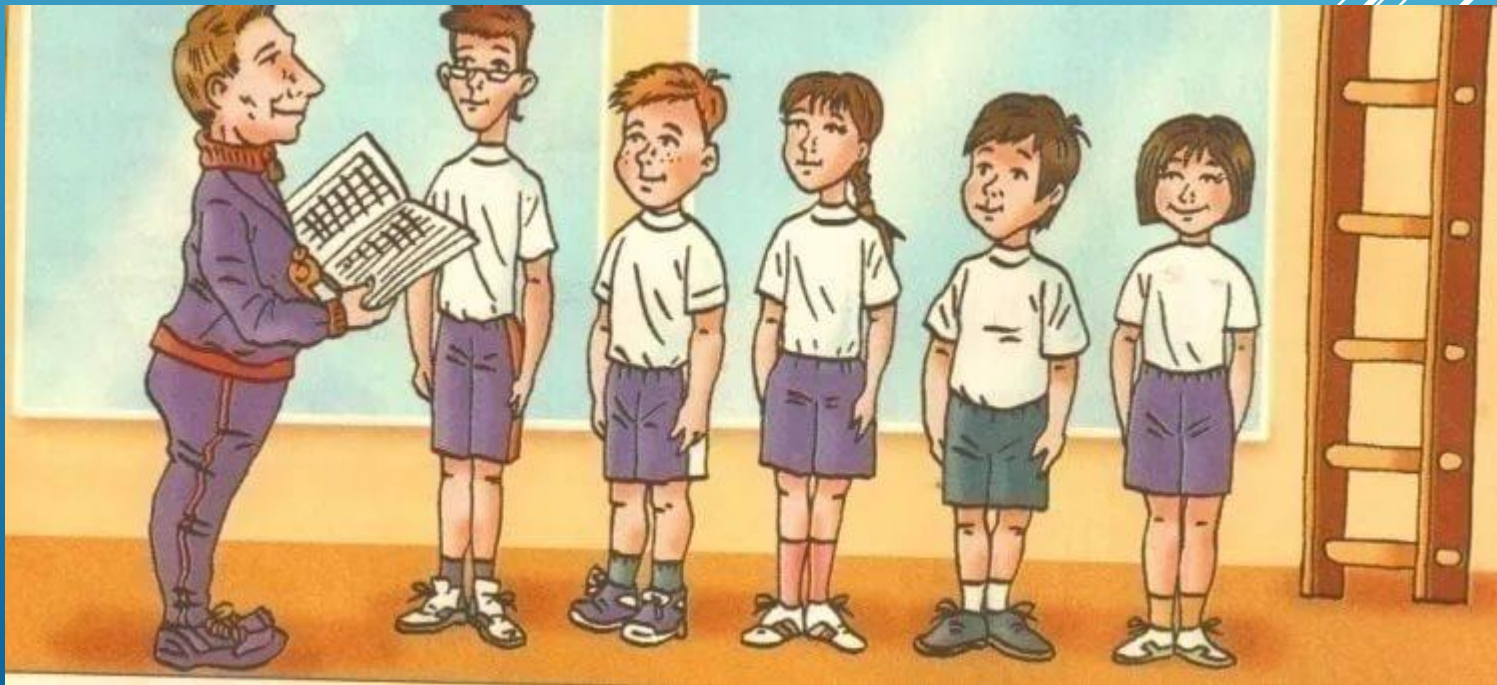
4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

учащийся должен:

- при ухудшении самочувствия или получении травмы учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность учителя физической культуры;
- с помощью учителя оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать "скорую помощь».
- сообщить об этом администрации учреждения



Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда



Действия в чрезвычайных ситуациях

- при возникновении пожара в спортивном зале необходимо прекратить занятие, под руководством учителя, организованно покинуть место проведения занятий ,через запасные выходы, согласно плану эвакуации,
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения.



5. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащиеся должны:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь, вымыть руки с мылом.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

