

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ: «ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ».

Цель: Соблюдение правил безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

1. Перед началом занятия проверьте свою обувь, завязаны ли на ней шнурки.
2. Не мешайте инструктору по физкультуре проводить занятие, а также другим детям выполнять упражнения.
3. Запрещается жевать жевательную резинку на занятиях по физкультуре.
4. Слушайте внимательно команды.
5. Выполняйте только те упражнения, которые разрешил выполнять инструктор по физкультуре.
6. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь.
7. После выполнения своего задания не мешайте другим детям.
8. Нельзя передвигать спортивные снаряды без разрешения.
9. Избегайте столкновений с другими детьми, не толкай и не ставь подножки.
10. В соревнованиях по бегу, бегите только по своей дорожке.
11. Чтобы избежать столкновений, не останавливайтесь резко во время бега.
12. При выполнении упражнений один за другим соблюдайте безопасную дистанцию.
13. Не выполняйте упражнение без страховки взрослого.
14. При обнаружении поломок спортивного инвентаря сообщите об этом инструктору по физкультуре.
15. В случае плохого самочувствия, получения травмы на занятии, немедленно сообщите об этом инструктору.
16. После занятия тщательно вымойте руки с мылом.