# 

Существуют требования , которым должна соответствовать одежда для занятий физкультурой. Одежда должна быть теплой, но достаточно пористой, чтобы не было перегрева организма. В безветренную погоду при температуре до –10С лучше всего заниматься в шерстяном или хлопчатобумажном (можно с синтетикой) костюме, при более низкой температуре необходимо дополнительно надеть теплое белье, свитер, а в ветреную погоду – и ветрозащитную куртку. Одежда должна быть достаточно воздухопроницаемой, хорошо впитывающей пот, эластичной, не раздражающей кожу.

В зале, и в теплое время года и на открытых площадках следует заниматься в майке и трусах (шортах) или в легком тренировочном костюме.

Обувь предохраняет ноги от травм и охлаждения. Она должна быть мягкой, мало теплопроводимой, хорошо облегать ногу и в то же время достаточно просторной, чтобы при необходимости вложить стельку или надеть две пары носков. Подошва должна быть рельефной, для лучшего сцепления с опорой. Лучшая обувь – с кожаным верхом и подошвой из пластика.

Для каждого вида спорта есть своя специальная обувь. Для занятий лыжной подготовкой нужны лыжные ботинки, для занятий гимнастикой лучше всего подходят чешки, но можно заниматься и в теплых шерстяных носках. Для бега лучше всего подходят кеды.

Существуют правила поведения в местах занятий по физическому воспитанию: в спортивном зале, спортплощадке, бассейне, лыжне.

Во избежание травматизма при занятиях легкоатлетическими упражнениями на **спортивной площадке** **необходимо соблюдать следующие правила:**

* бежать на короткие дистанции при групповом старте по своей дорожке;
* при групповом старте в беге исключить резко стопорящую остановку, чтобы на вас не натолкнулся сзади бегущий;
* при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки и использовать обувь, подходящую соответствующему покрытию ( гаревая, резиновая, асфальтная беговая дорожка и т.д.);
* постоянно и тщательно разрыхлять песок в яме – месте приземления;
* не выполнять прыжки на неровном, рыхлом, мокром грунте и не приземляться на руки;
* во время бега на ограниченном прямом отрезке не выполнять без торможения стопорящим прыжком опору руками о стену;
* перед метанием мяча (предмета) посмотреть, нет ли людей в пределах метания, и выполнять его только после поданной команды тренера;
* не подавать металлический снаряд, находящийся в секторе для метания, броском;
* не переходить и не находиться на пути, где проводят метательные , прыжковые или беговые занятия;
* быть особенно внимательным при упражнениях в метании, не стоять при групповых занятиях справа от метающего, не ходить за предметами для метания без команды или разрешения тренера;
* грабли и лопаты не оставлять в местах приземления (в яме), грабли класть зубьями вниз.

**В гимнастическом или спортивном зале:**

* заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях только с тренером или его со взрослым;
* в местах скоков со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной;
* при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы;
* при выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая;
* не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения. Обучайте страховке, оказывайте помощь друг другу под руководством взрослого;
* помните, что при выполнении упражнений не гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности;
* не выполняйте упражнений на снарядах влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а так же на загрязненных снарядах;
* при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом к врачу или медсестре;
* после занятий тщательно вымойте руки с мылом;
* не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими детьми, а так же в местах соскоков.

**Запрещается:** переносить и перевозить тяжелые гимнастические снаряды, выполнять упражнения на снарядах без их натяжения растяжками, устанавливать их без тренера.

При **занятиях лыжной подготовки,** получив инвентарь – **проверьте его исправность:**

* обувь подберите по размеру ноги и следите за тем, чтобы она была сухой;
* при спусках не выставляйте лыжные палки вперед;
* не занимайтесь в холодную погоду без перчаток, варежек, шапочки. Одежда для лыжников должна быть легкой и свободной, из натуральной ткани;

**В прыжках** во избежание травм необходимо соблюдать **следующие правила:**

* прыгать только в спортивной обуви;
* приземляться на гимнастические маты (в зале) или в яму для прыжков (на площадке);
* располагать гимнастические маты или прыжковые ямы не ближе 3-4м от стены, забора, кустарника.

**При занятиях в бассейне:**

* вода должна соответствовать санитарно-гигиеническим нормам;
* глубина воды не должна превышать 110см ( до уровня груди или пояса занимающегося);
* вода должна быть прозрачной, видно дно, чтобы руководителю было хорошо видны действия играющих под водой;
* входить в воду нужно осторожно;
* нельзя купаться на тощах и раньше чем через 2 часа после еды;
* даже при легком недомогании необходимо воздержаться от купания;
* при проявлении признаков плохого самочувствия, нужно немедленно прекратить купание или игру и выйти из воды;
* после купания и проведения игр необходимо растереть тело полотенцем, вытереть уши, голову и одеться;
* вход и выход можно только по команде или свистку руководителя;
* до и после и во время проведения игр обязательно проводить поименную проверку-перекличку детей;
* во время проведения игр соблюдать строгую дисциплину; не разрешать ребятам самовольно выполнять прыжки в воду, нырять с головой, громко кричать, шалит в воде (топить и трогать друг друга);
* ныряние и прыжки в оду следует выполнять поочередно; каждый следующий участник игры стартует только тогда, когда предыдущий вышел из воды или отошел на безопасное расстояние;
* во время проверки умения плавать в воде должны находиться одновременно не более двух детей;
* строго наказывать ребят за ложные крики о помощи;
* первые попытки плавать на глубоком месте разрешать не более чем двум детям одновременно, под непосредственным контролем взрослого.

Правила безопасности должны знать и выполнять все участники игры. Строгое соблюдение этих правил поможет уберечься от нелепой трагической случайности. Кроме того, дети должны уметь пользоваться поддерживающими плавсредствами: надувными кругами, мячами, пенопластовыми досками, камерами, обеспечивающими поддержку каждого к рациональным действиям в неожиданных ситуациях. В первую очередь нельзя теряться и пугаться.

Все физические и плавательные упражнения должны выполняться со свободными от пищи ртом, чтобы не задерживать дыхание и попадания пищи в дыхательные пути. При ходьбе – нужно видеть куда идешь намного вперед, переступать через лежащие на пути предметы. При перелезании и подлезании – видеть или чувствовать точку опоры, при перепрыгивании или спрыгивании мягко приземляться на носки и полусогнутые ноги. При метании или бросании предметов, чтобы не было людей или они находились на недоступном расстоянии