

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

По мерам безопасности для учащихся по физкультурно-спортивной направленности и театральной деятельности при самостоятельном занятии дома

Организация место занятия

Для организации самостоятельных занятий вам понадобится:

- Площадь примерно 2/3м, свободная от всех предметов, во избежание травм и порчи имущества.
- Поверхность пола должна быть ровной и не скользкой, чтобы не споткнуться и не поскользнуться.
- Если ребенок будет заниматься в спортивной обуви, то пол может быть без покрытия, а если в носках, то пол накрыть паласом или нескользящей по поверхности материалом, во избежания падений.
- Помещение должно проветриваться и хорошо освещаться.

I. Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- при любом недомогание сообщить учителю, родителям;
- выходить на связь с учителем;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- бережно и аккуратно относиться к использованию подручного спортивного инвентаря и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти, заплетенные волосы, снять все украшения;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- закрывать двери в помещении где идет занятие;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном полу.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- Подготовить помещения для занятия;
- Выйти на связь с учителем;
- Переодеться в комнате, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- Приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- Внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
- Не бояться задать учителю вопрос;
- Сообщить учителю какой подручный инвентарь будешь использовать;
- Брать подручный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- Во время выполнения упражнений, заданий смотреть вперед, избегать столкновений;

Учащимся нельзя:

- Придумывать и выполнять не заданные упражнения;
- Жевать жевательную резинку;
- Давать рекомендации одноклассникам, все работают в индивидуальных условиях;
- Мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- Выполнять упражнения с влажными ладонями;
- Резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность родителей и учителя физкультуры;
- При отсутствие родителей, самостоятельно не принимать ни каких лекарств, связаться с родителями или учителем физкультуры;

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- Прочитать домашнее задание, дать обратную связь;
- Привести помещение в порядок;
- Переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- Вымыть с мылом руки.