


Техника безопасности на уроках физической культуры по плаванию

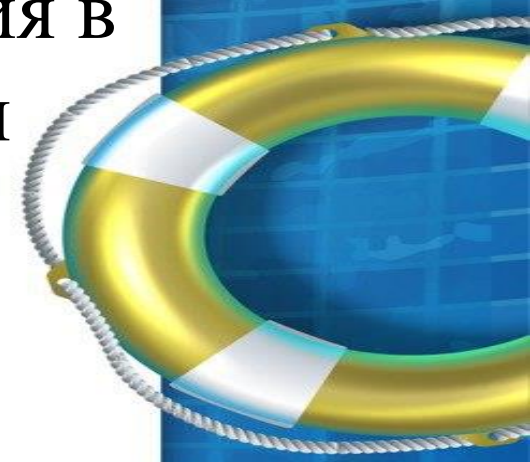


**Подготовила : учитель физической
культуры МОУ «КСОШ №7»
Понарина Юлия Александровна**



На уроках физкультуры по плаванию
необходимо соблюдать правила
безопасности.

Перед началом занятий проводится
инструктаж, который знакомит с
основными правилами поведения в
воде, чтобы избежать травм и
несчастных случаев.


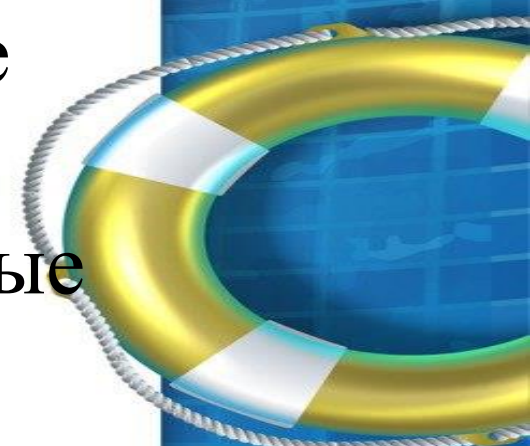




*Основные правила поведения
в бассейне:*

1. Подготовка к занятию

Важно объяснить детям
необходимость соблюдения личной
гигиены:

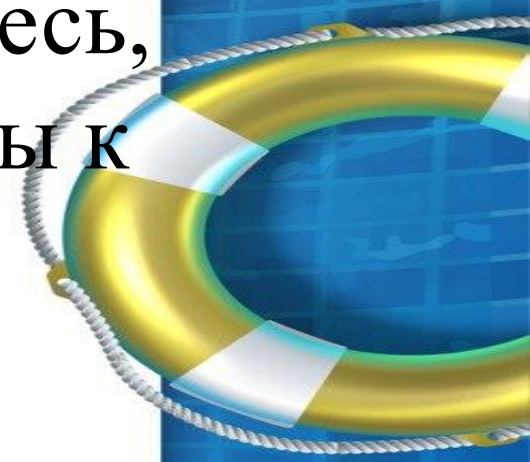

- принимать душ до и после плавания,
 - использовать индивидуальные полотенца и тапочки.
- 
- 



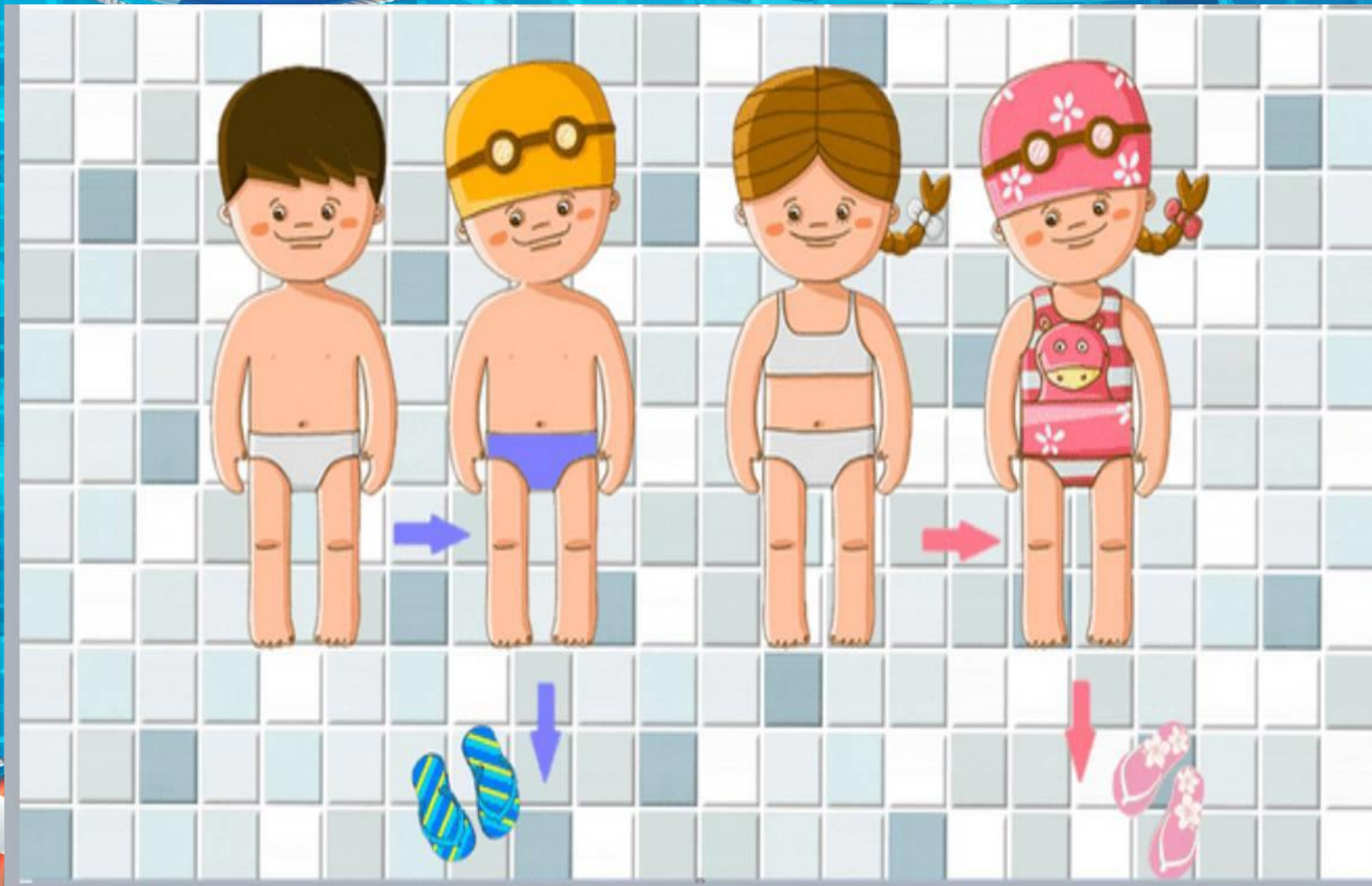
*Основные правила поведения
в бассейне:*

1. Подготовка к занятию

Перед началом занятий каждый ученик должен пройти медицинский осмотр. Убедитесь, что все дети здоровы и готовы к физическим нагрузкам.









2. Одежда и обувь

Для занятий в бассейне необходима специальная спортивная форма:

купальник или плавки,

шапочка для плавания и очки.

Обувь должна быть удобной и нескользящей, чтобы избежать

падений на мокром полу.




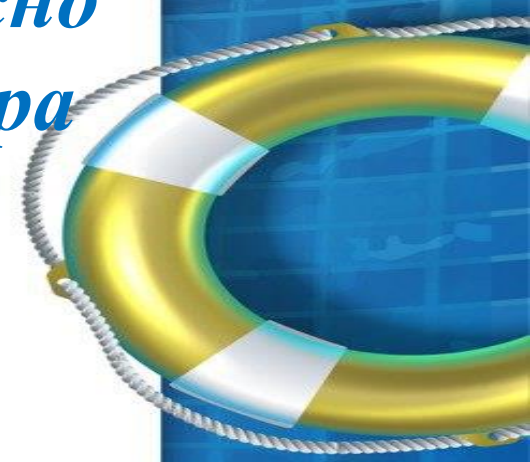
Спортивная форма





3.Правила поведения на бортике
бассейна

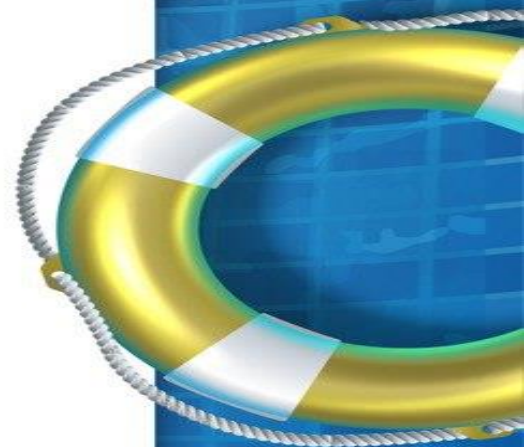
*Приступать к занятиям можно
только в присутствии тренера*





*Запрещается бегать, прыгать
и толкаться возле бортика.*

Эти действия могут привести к
травмам и несчастным случаям.



Объясните ученикам, что входить в воду нужно спокойно, используя лестницу или специальные поручни.



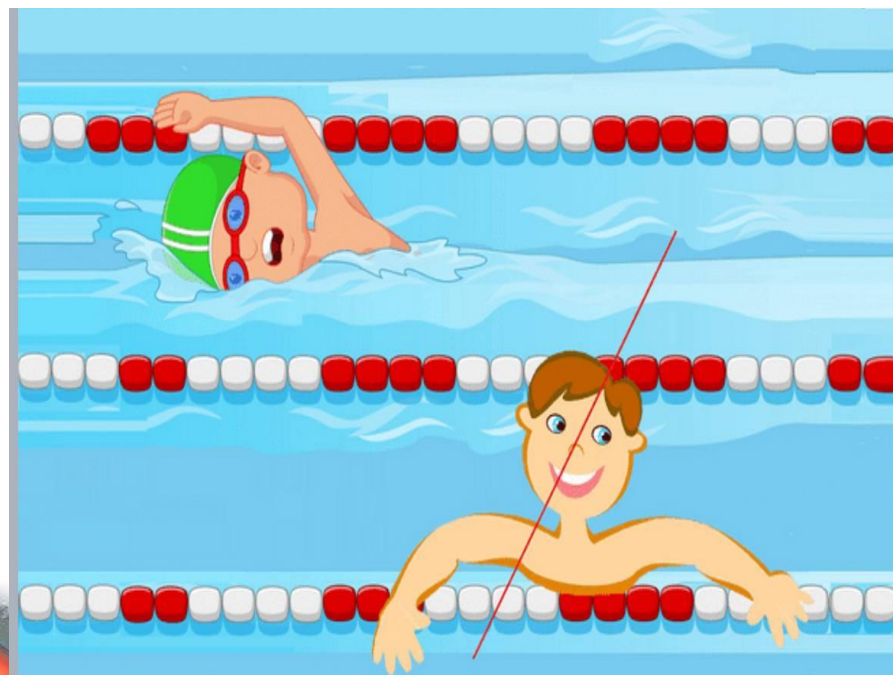
Запрет на ныряние.

В местах, где глубина воды менее 1,5 метра, категорически запрещено нырять.

Нырок в неглубокой воде может привести серьезным травмам головы и позвоночника.



*Нельзя висеть на дорожках.
Нельзя находиться в воде без
шапочки.*



*Перед занятием в воде выполнить
разминку на суше*



Соблюдение дистанции

Во избежание столкновений между пловцами, важно соблюдать дистанцию. Плавайте в своей полосе движения, не пересекая чужие пути.





Эвакуация в случае опасности

Все учащиеся должны знать, куда бежать и где находится выход в случае чрезвычайной ситуации.

Чтобы дети были готовы действовать быстро и правильно.

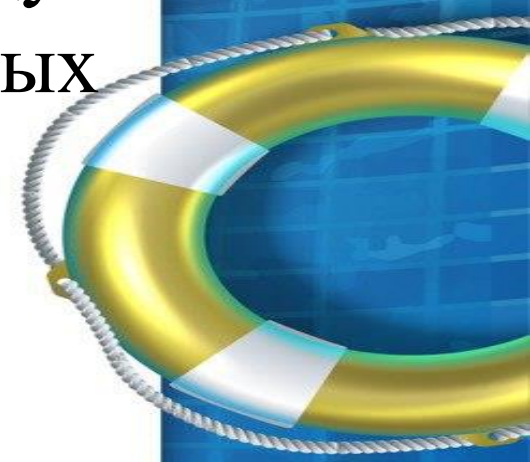





Поведение после занятий

После окончания урока все ученики должны принять душ, высушить волосы и переодеться в сухую одежду.

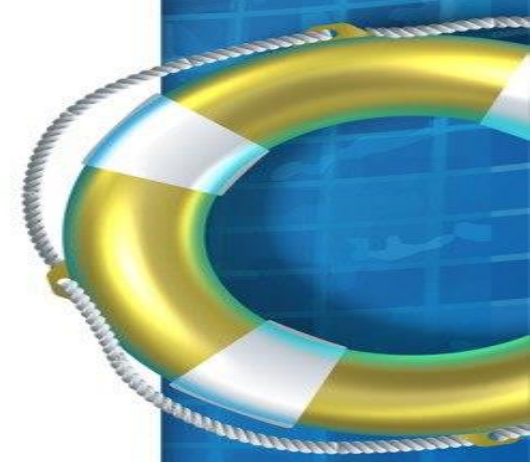
Мокрая одежда и холодный воздух могут стать причиной простудных заболеваний.





Регулярно напоминайте ученикам о
правилах поведения в бассейне.

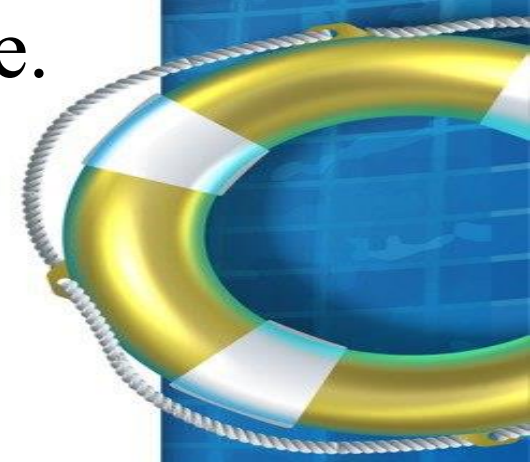
Можно даже провести викторину или
конкурс на знание правил
безопасности.





Безопасность наших учеников —
наша главная задача.

Помните, что внимание и
ответственность - ключевые
факторы успешного и безопасного
проведения занятий в бассейне.





Спасибо за внимание!

**Подготовила : учитель физической
культуры МОУ «КСОШ №7»
Понарина Юлия Александровна**



не пляжные
шорты



Спортивный инвентарь *



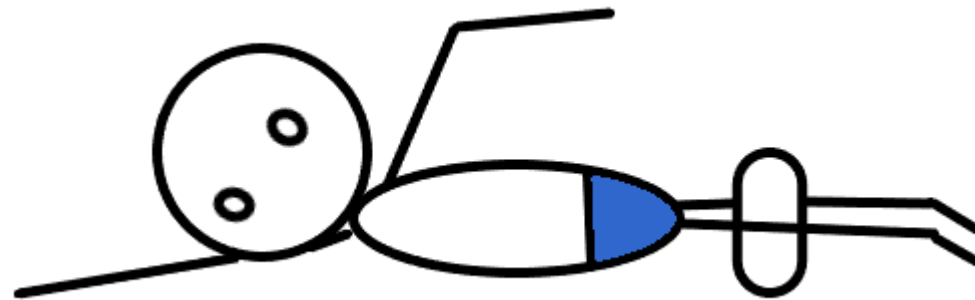
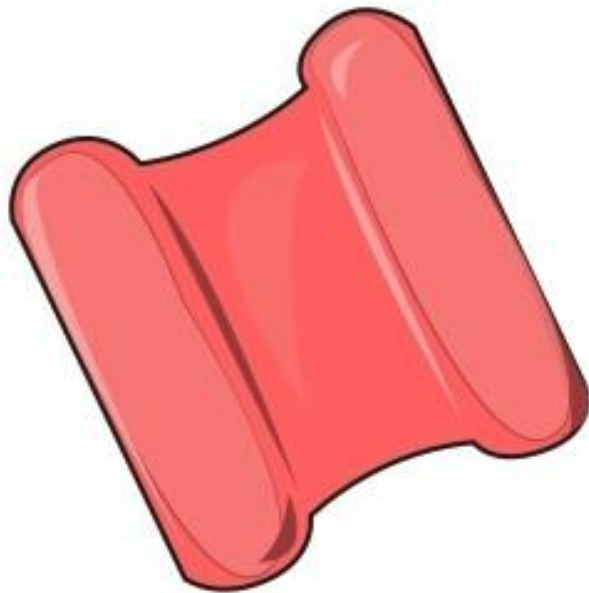
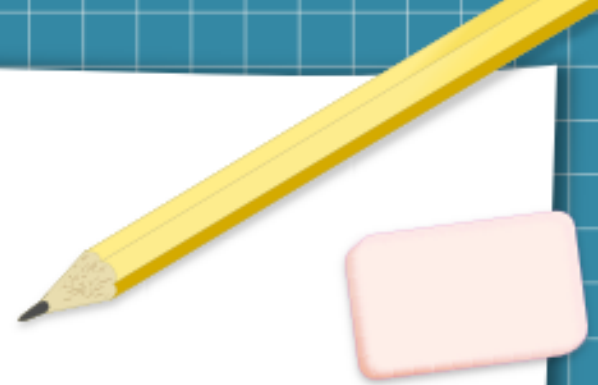
* - специальные предметы, предназначенные для занятий различными видами спорта, выполнения каких-либо упражнений.



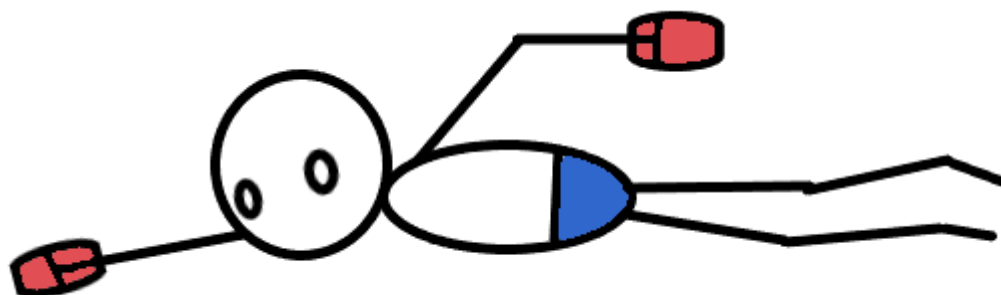
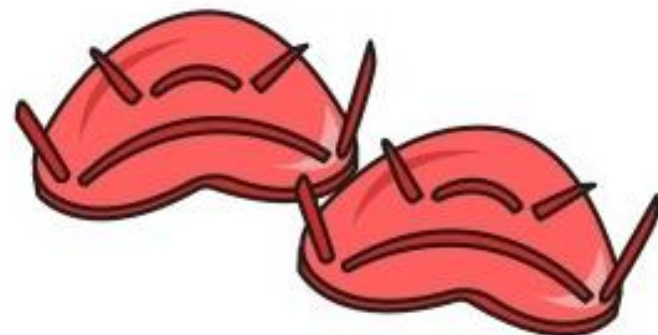
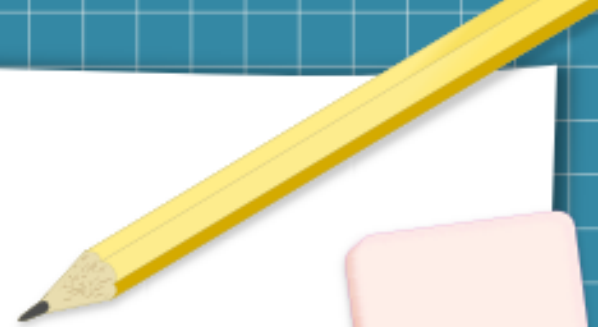
Досочка для плавания



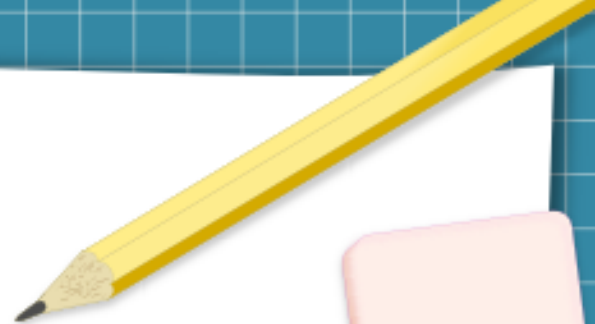
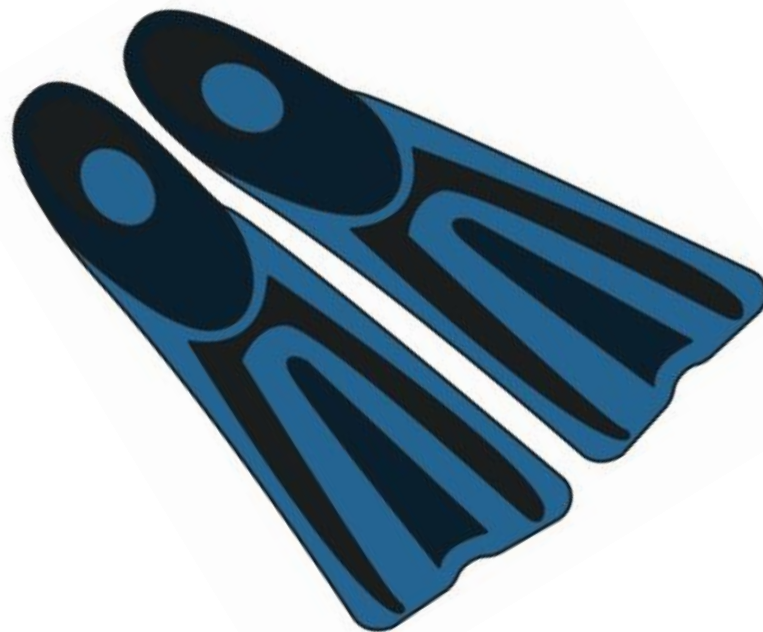
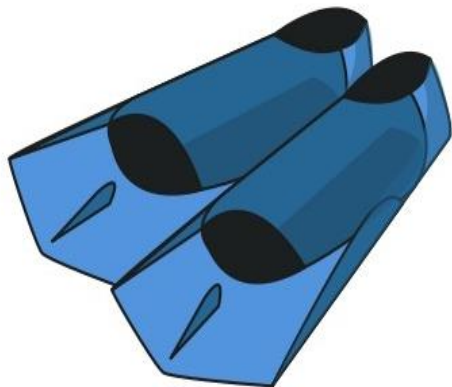
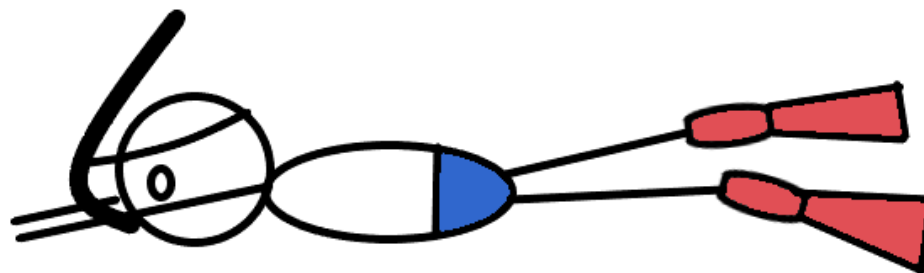
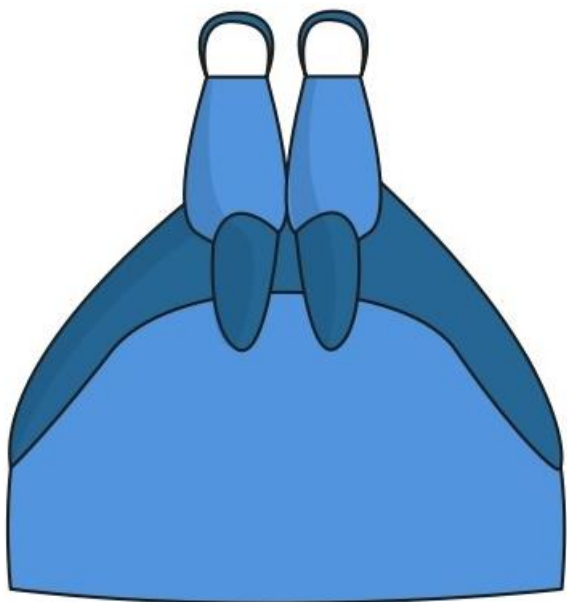
Колобашка



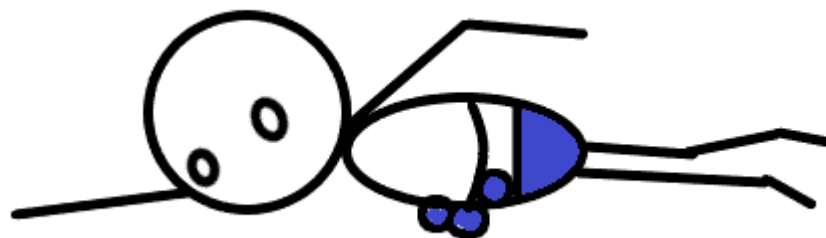
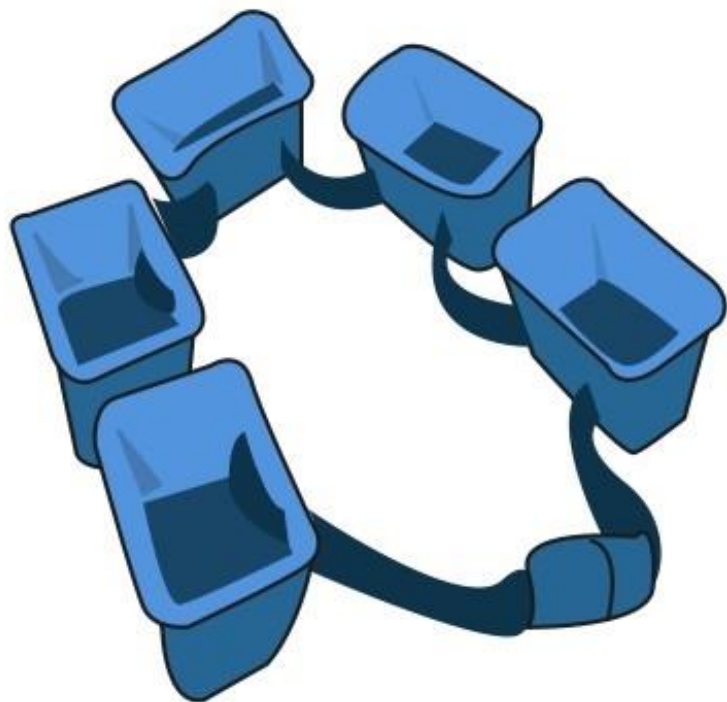
Лопатки



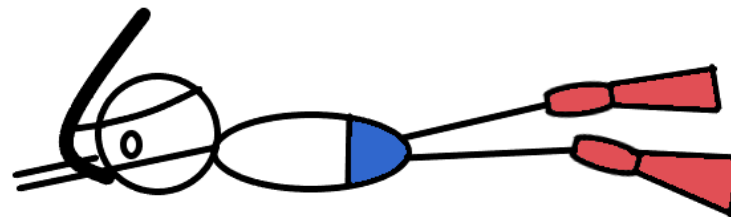
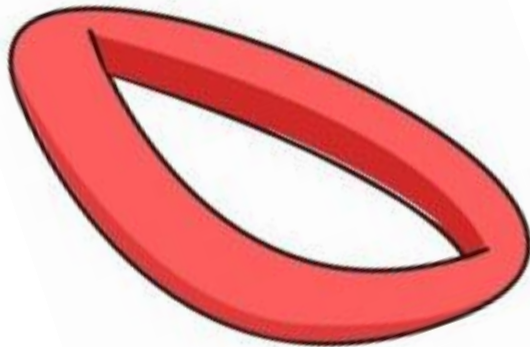
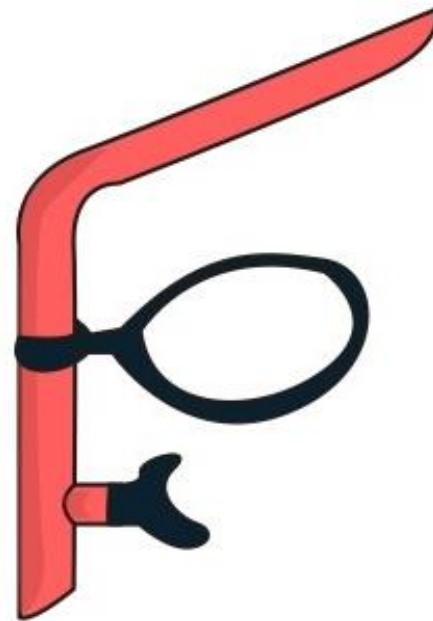
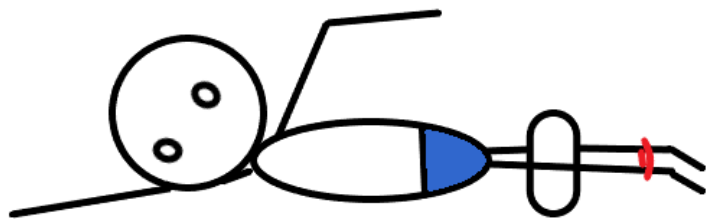
Ласты



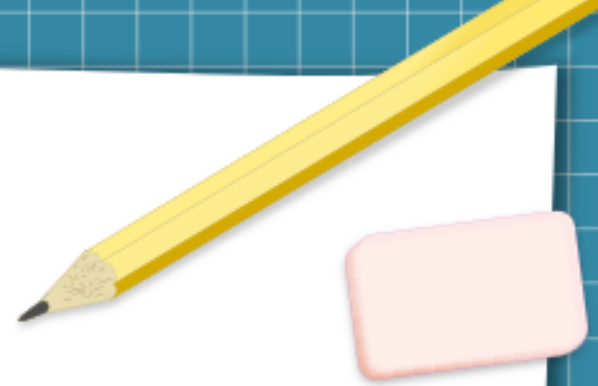
Тормозной пояс



Резиночка для ног и трубка



Задание



Зарисуй и подпиши всю
спортивную форму и инвентарь
пловца