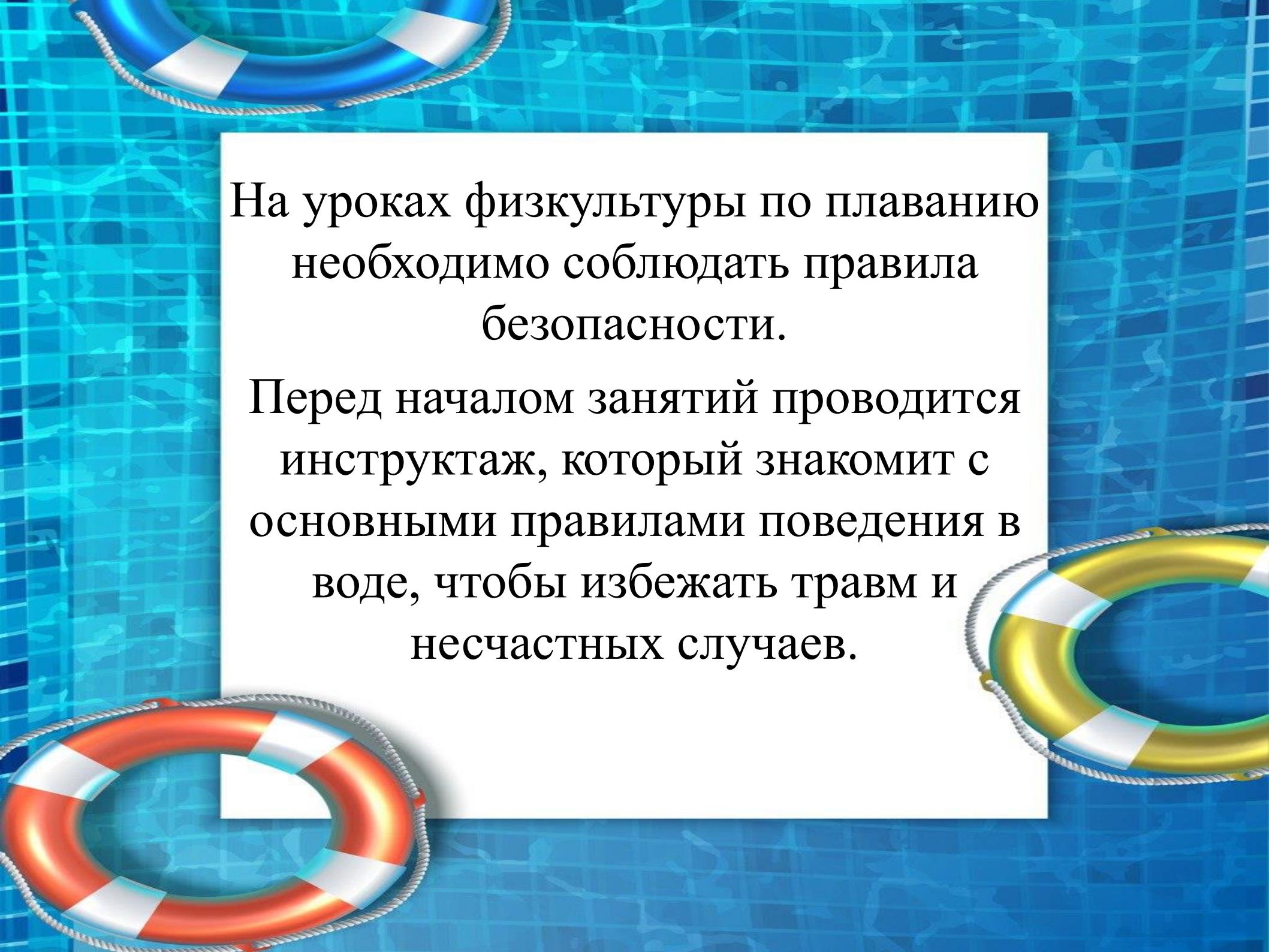


Техника безопасности на уроках физической культуры по плаванию

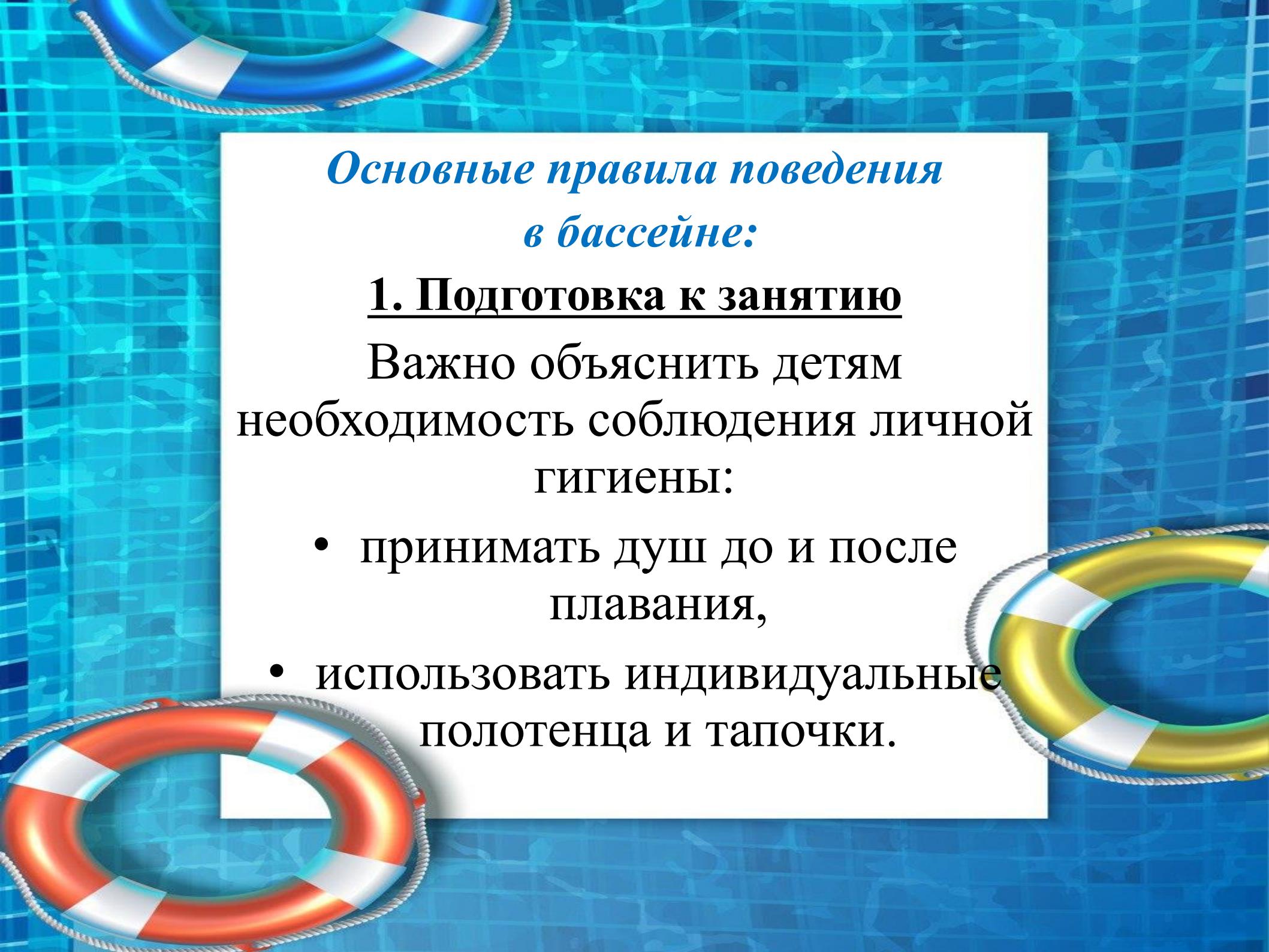


**Подготовила : учитель физической
культуры МОУ «КСОШ №7»
Понарина Юлия Александровна**



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:

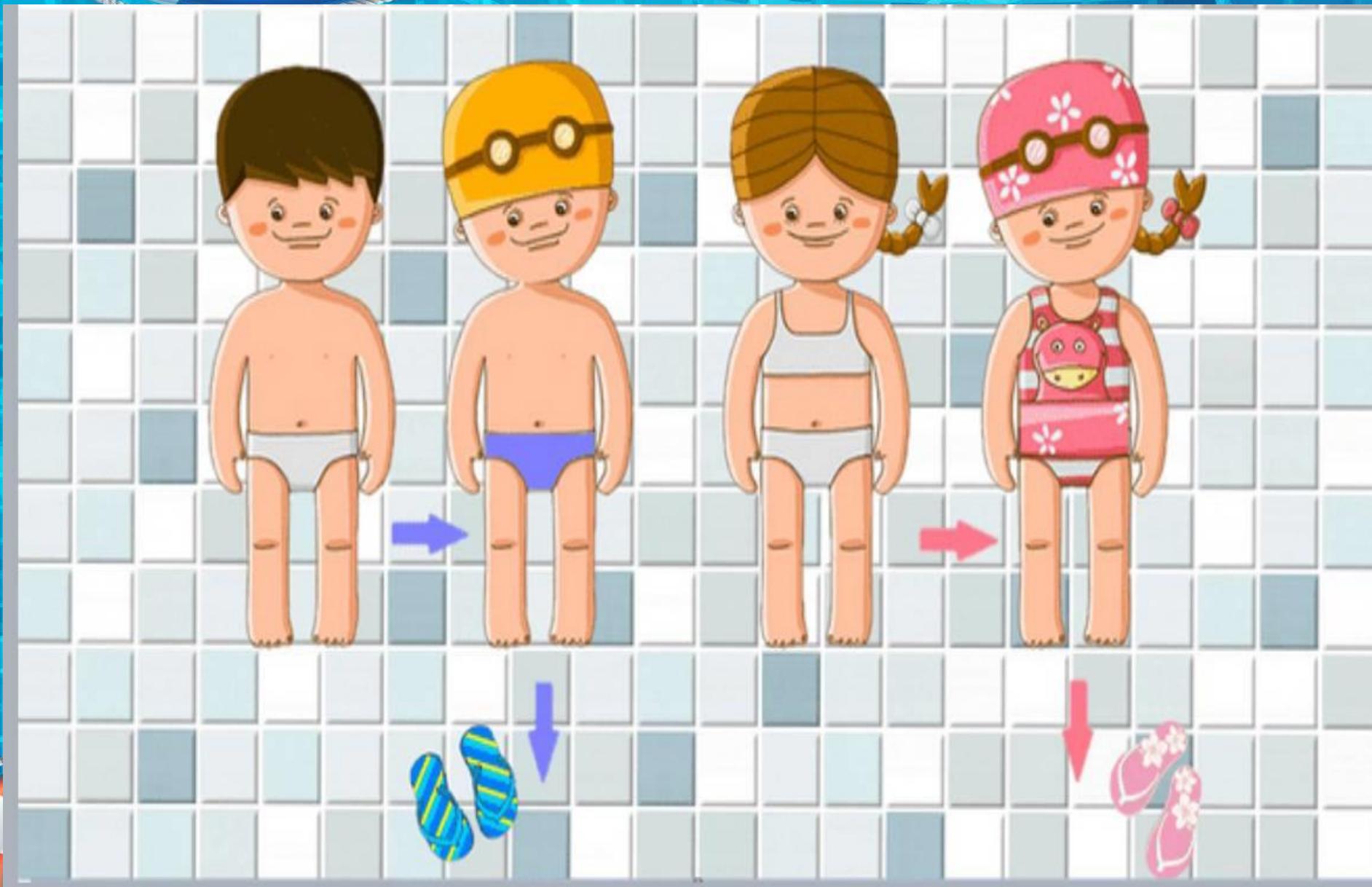
- принимать душ до и после
плавания,
- использовать индивидуальные
полотенца и тапочки.

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



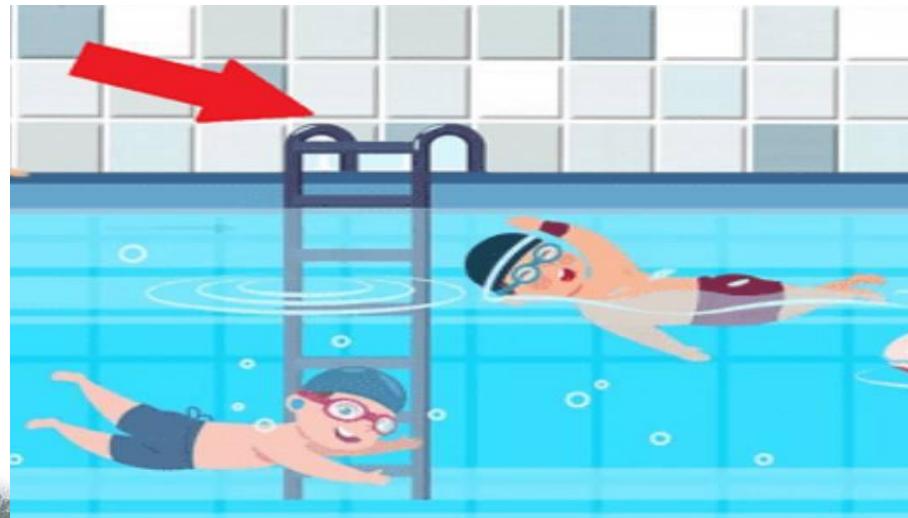
3. Правила поведения на бортике бассейна

*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.



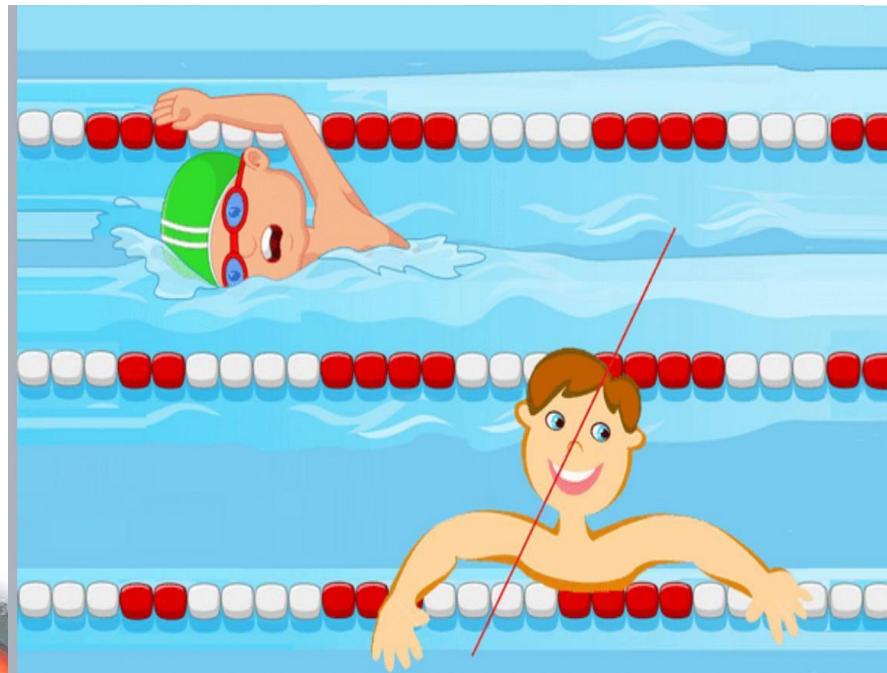
Запрет на ныряние.

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

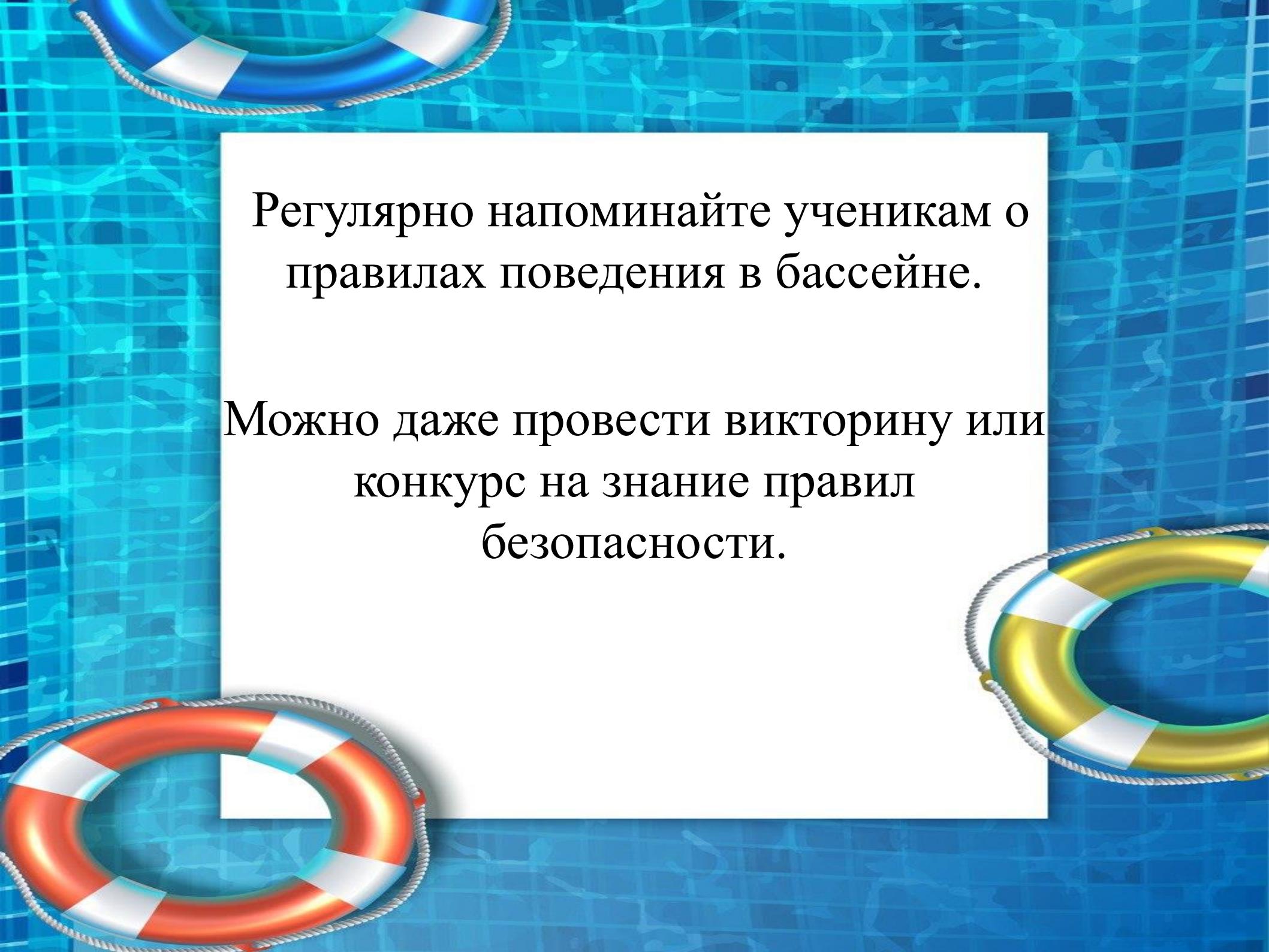
Все учащиеся должны знать, куда бежать и где находится выход в случае чрезвычайной ситуации.

Чтобы дети были готовы действовать быстро и правильно.

Поведение после занятий

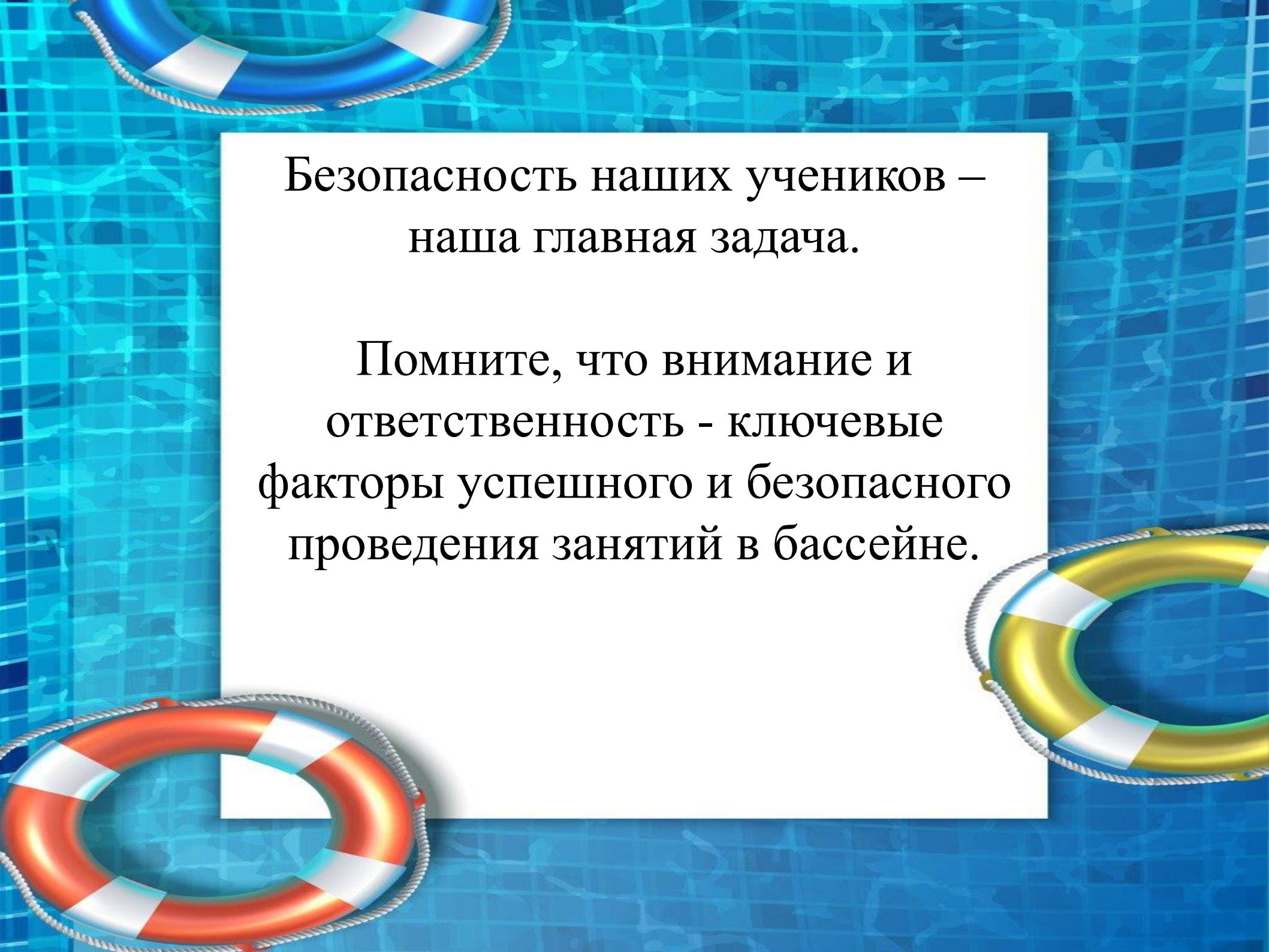
После окончания урока все ученики должны принять душ, высушить волосы и переодеться в сухую одежду.

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.

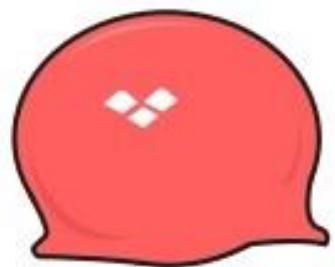


Безопасность наших учеников –
наша главная задача.

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

Спасибо за внимание!

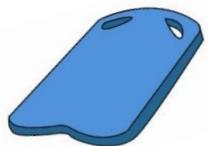
**Подготовила : учитель физической
культуры МОУ «КСОШ №7»
Понарина Юлия Александровна**



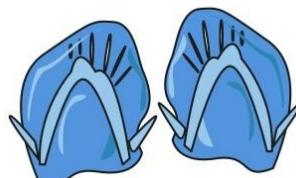
Не пляжные
шорты



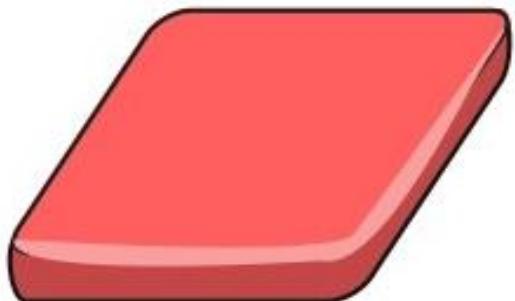
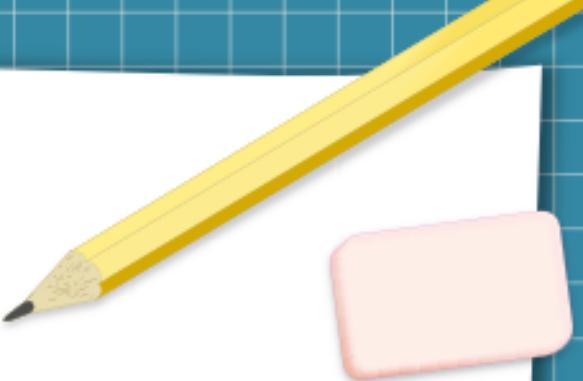
Спортивный инвентарь *



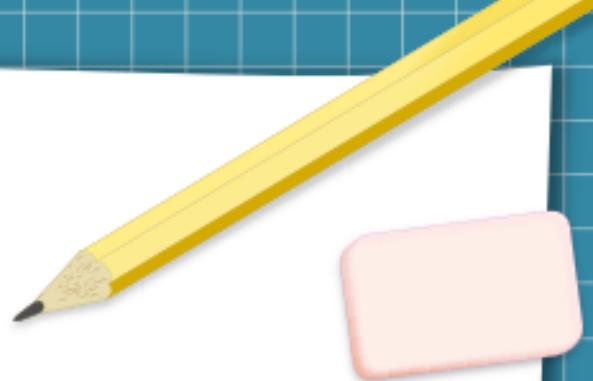
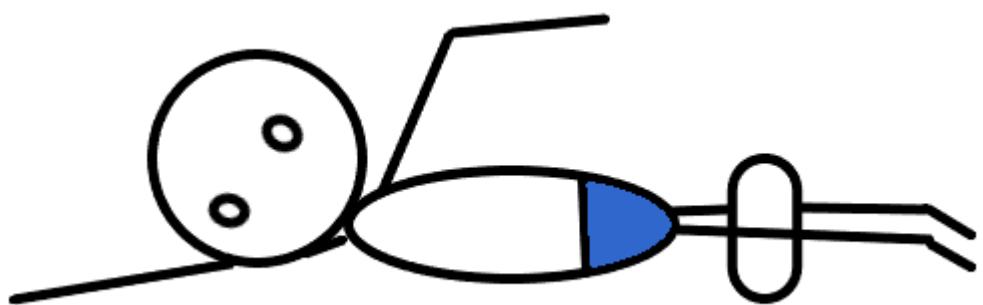
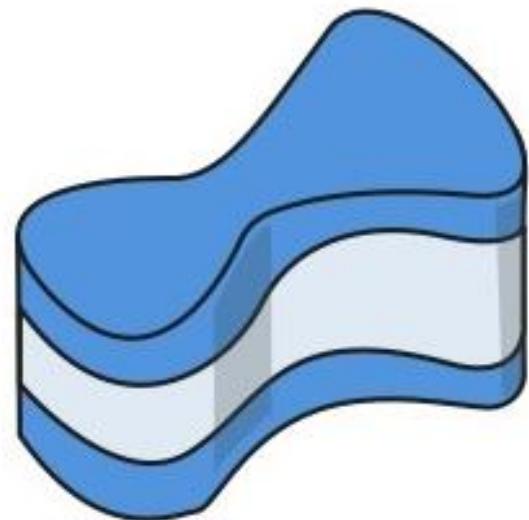
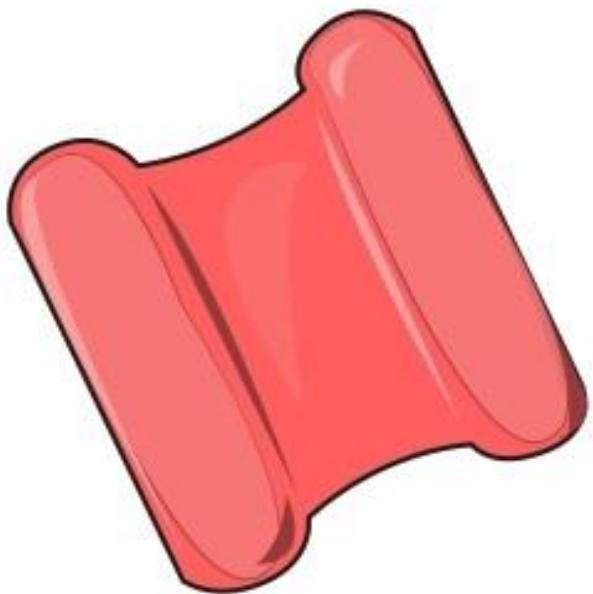
* - специальные предметы, предназначенные для занятий различными видами спорта, выполнения каких-либо упражнений.



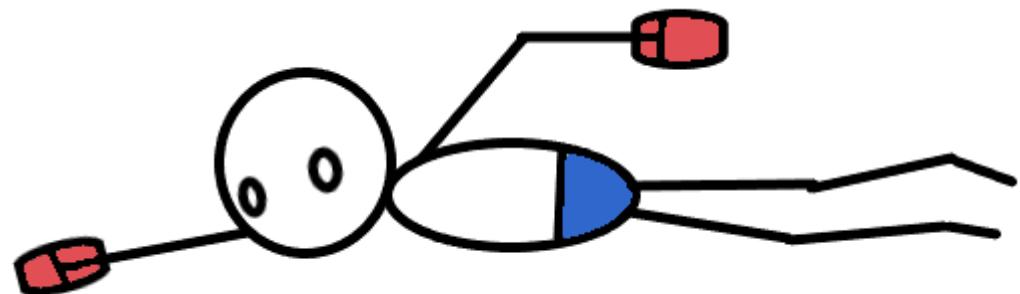
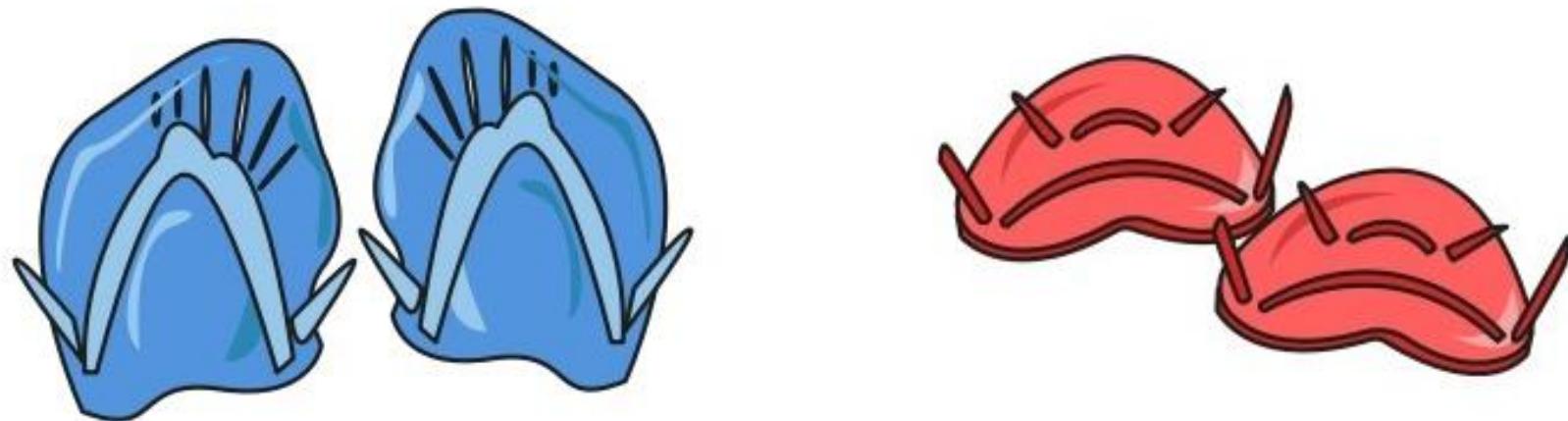
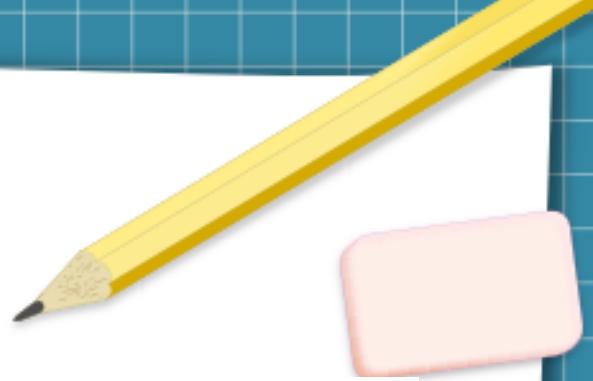
Досочка для плавания



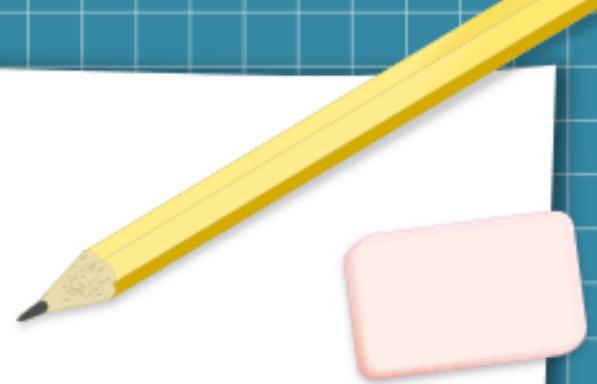
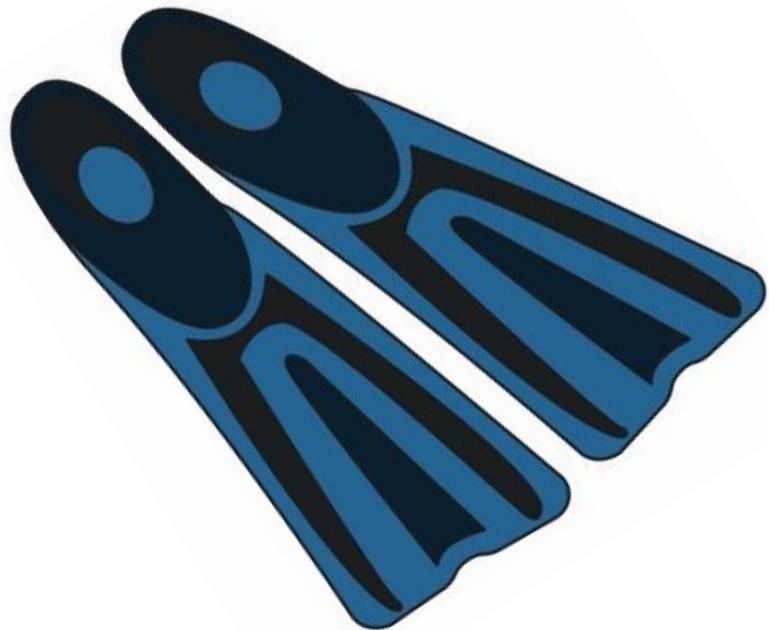
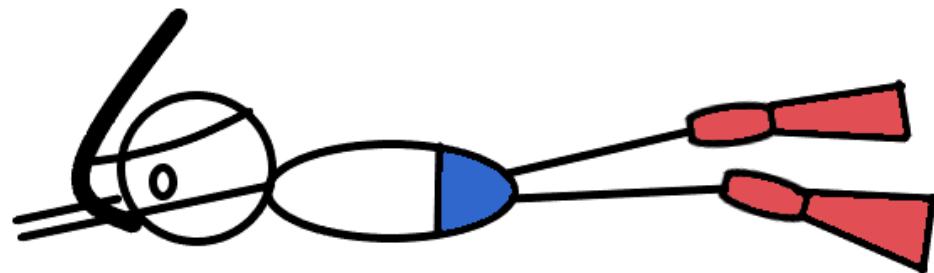
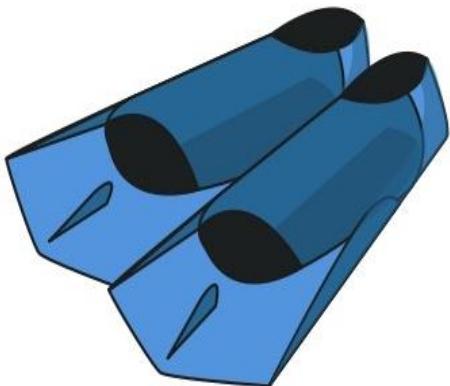
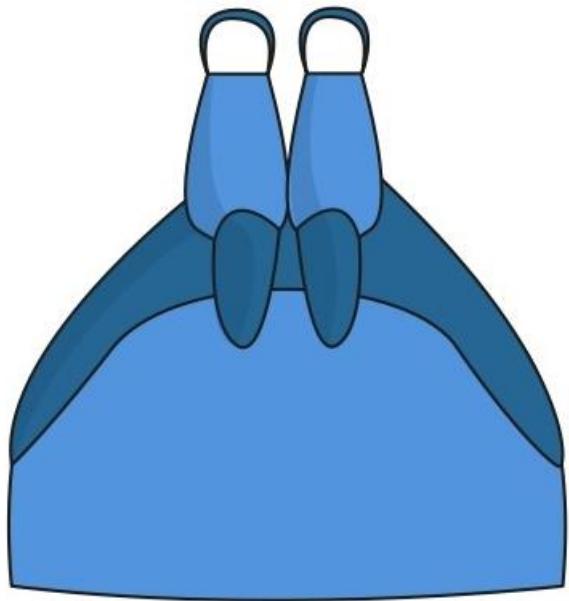
Колобашка



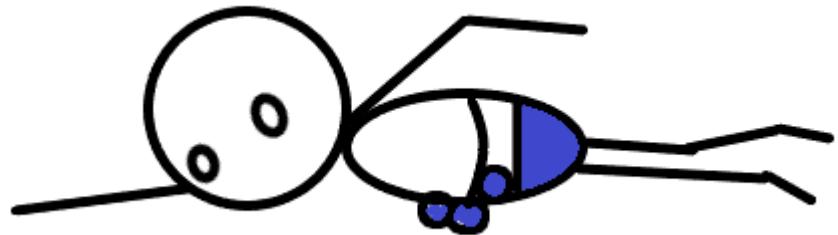
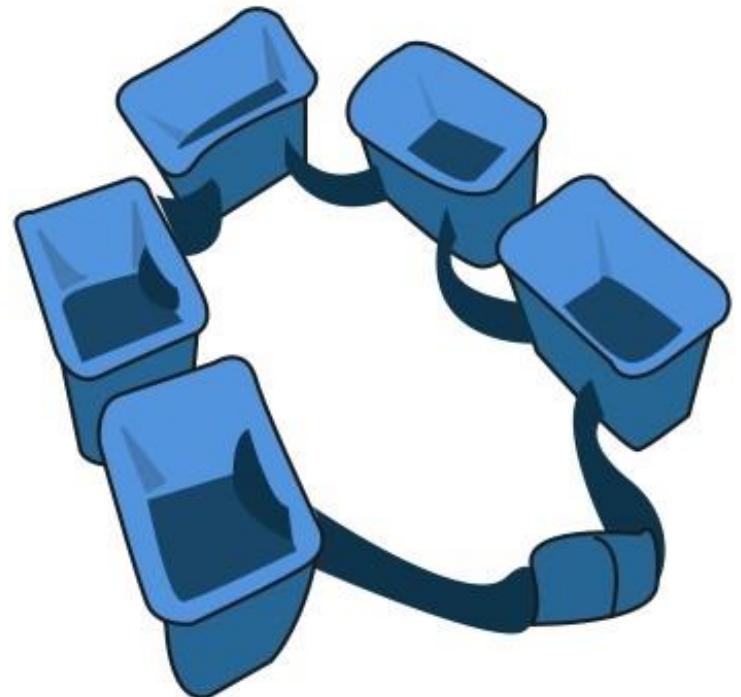
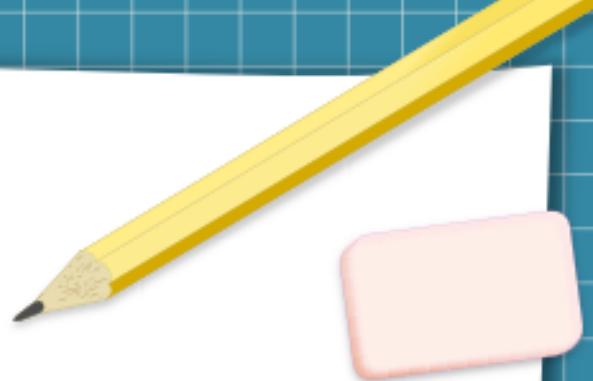
Лопатки



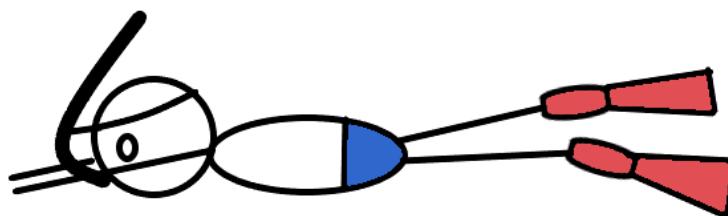
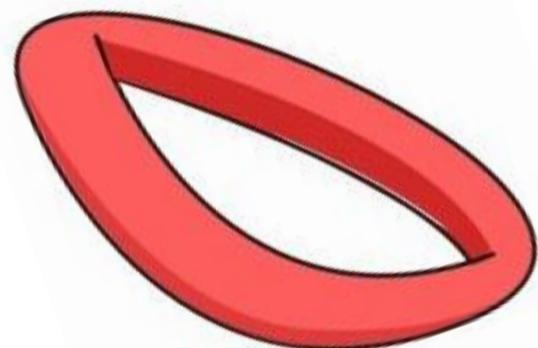
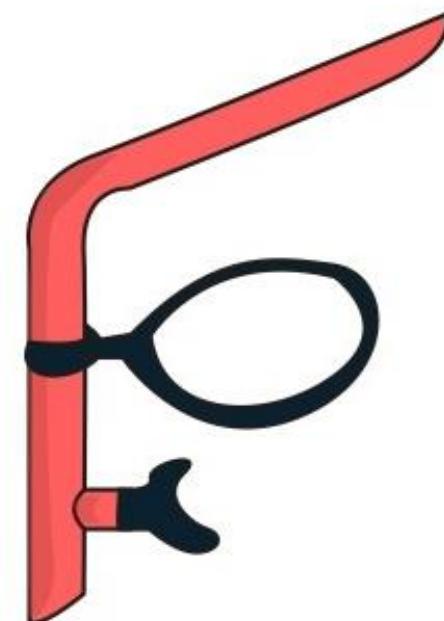
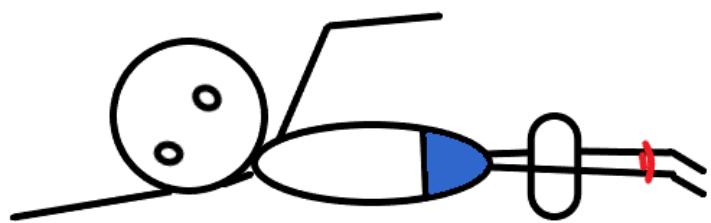
Ласты



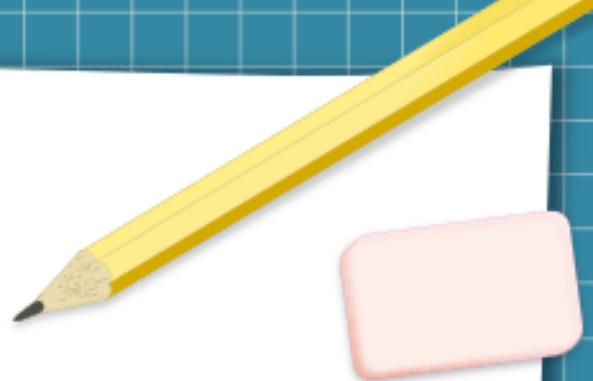
Тормозной пояс



Резиночка для ног и трубка



Задание



Зарисуй и подпиши всю
спортивную форму и инвентарь
пловца