

*Беседа с детьми старшего
дошкольного возраста*

*"Правила поведения
в спортивном зале"*



*Инструктор по физической
культуре Байрамалова Галина
Васильевна*

До выхода в спортивный зал

Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.



Снять с себя предметы,
представляющие опасность
для себя и других
занимающихся



Убрать из карманов
спортивной формы,
колющиеся и другие
посторонние предметы



Заходить в спортивный зал
только в сменной обуви, брать
спортивный инвентарь, только с
разрешения инструктора по
физической культуре.



Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению (Не портить имущество: шведскую стенку, ворота, баскетбольные щиты, маты и др.).



При выполнении основных видов движений:

а) бег - соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;

б) метание - выполнять только по команде инструктора, убедившись, что на площадке никого нет;

в) ходьба по гимнастической скамейке - выполняется по два человека, соблюдая дистанцию;

г) лазание по гимнастической лестнице- правильно выполнять захват рейки кистью (четыре пальца сверху, большой снизу).



Выполнять упражнения с предметами внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию



Под наблюдением инструктора по физическим упражнениям положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на занятии



Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
Во время непредвиденной ситуации с одеждой или обувью дети должны выйти из строя.



При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность воспитателя. В случае даже незначительного ранения, ушиба, немедленно обратиться к воспитателю или инструктору.



ЗАПРЕЩАЕТСЯ

Устанавливать и переносить снаряды в зале без разрешения инструктора.

Заниматься на снарядах без инструктора или воспитателя.



Ставить подножки, толкаться,
отвлекать других ребят во время
выполнения упражнения.



Нельзя спрыгивать с
гимнастической лестницы на пол



Запрещается висеть на воротах



Нельзя весь день после занятия физкультуры ходить в спортивной форме и обуви. Нужно переодеваться.



Запрещается брать в рот
спортивные атрибуты.

Запрещается подносить близко к
глазам и размахивать
гимнастическими палками.



Запрещается приходить в
спортивный зал с игрушками.



**ВСЁ, О ЧЕМ УЗНАЛ СЕГОДНЯ
НАДО СТРОГО СОБЛЮДАТЬ
И ТОГДА ТЕБЕ НЕ СЛОЖНО
БУДЕТ В СПОРТЕ ПОБЕЖДАТЬ!**



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

Быть здоровым



здорово!