***Правила техники безопасности при занятиях физической культурой на дому***

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.
*Вводные положения:*Во время проведения занятий необходимо исключить возможность:
-травм при падении на неровной поверхности;
-травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
-травм вследствие плохой разминки;
-травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
-травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.
Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.
Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, возможно без обуви.
При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.
После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.
*До начала занятий:*Ученики должны переодеться в спортивную форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, заколки, ремни т.п.
Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь не скользящую подошву. Обувь должна быть спортивной и легкой.
Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.
*Во время занятий:*Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий на дому.
Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.
Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.
Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземляться после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.
Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.
Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосягаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений.
Для профилактики травма-опасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.
При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.
При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, и сообщить учителю дистанционно.