***Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях:***

1. В спортивный зал приходить только в сопровождении инструктора по ФК или воспитателя.

2. Перед началом занятия надо надеть спортивную форму.

3. Во время занятия строго следовать указаниям инструктора по ФК или воспитателя.

4. Не толкать товарища, не подставлять подножки.

5. Находясь в зале, дети не должны:

• Без разрешения пользоваться спортивным инвентарем.

• Носиться по залу и кричать.

• Передвигать тяжелые предметы.

• Бросать спортивным инвентарем в товарищей либо в музыкальную установку, в зеркала.

6. При малейших недомоганиях, или каких других проблемах обратится к инструктору по ФК или воспитателю.

***Охрана жизни и здоровья при спуске и подъеме по лестнице:***

1. При спуске и подъеме перестроится в колонну по одному.

2. В руках не должно быть посторонних предметов или игрушек.

3. Спускаться или подниматься можно только в сопровождении инструктора по ФК или воспитателя.

4. Запрещается перепрыгивать ступеньки. Виснуть на перилах или скатываться по ним.

5. При спуске и подъеме по лестнице необходимо:

• Соблюдать дистанцию между собой и впереди идущим

• Идти спокойным шагом.

• Не толкать впереди идущего товарища.

• Не дергать за одежду.

• Не ставить подножки.

• Держаться за перила.

• Наступать на каждую ступеньку.

• Не задерживать движение (при необходимости остановиться предупредив инструктора по ФК или воспитателя).

***Правила безопасного поведения при обращении с дверью:***

Дверь открывать осторожно.

Убедись, что за дверью никого нет.

Закрывай дверь медленно, внимательно.

Посмотри, нет ли рядом детей, не грозит ли опасность прижать кому-либо руку (пальцы)

Не засовывай пальцы в дверные проемы, если дверь открывается на тебя, то близко к ней не подходи.

1. Убедись, что за дверью никого нет.

2. Дверь открывать осторожно, держась рукою за ручку.

3. Посмотри, нет ли рядом детей, не грозит ли опасность прижать кому-либо руку (пальцы) .

4. При открывании и закрытии двери будь осторожен. Не подставляй пальцы, не хлопай дверью, не держи дверь.

5. Закрывай дверь медленно, внимательно.

6. Идти спокойным шагом, не бежать, не кричать.

7. Во время движения не толкать впереди идущего ребенка, не ставить подножки, не удерживать за одежду.

***Как уберечься от падений и ушибов:***

1. Чтобы избежать сильных ушибов, всегда надо смотреть под ноги.

2. Падения и ушибы могут быть вызваны неудобной обувью. Неправильно надетой.

Царапина - ранка на оцарапанной коже

Ссадина - это механическое поверхностное повреждение тупым предметом участка кожного покрова.

Порез - неглубокая и небольшая резаная рана.

Ушиб - закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры. Обычно возникает в результате удара тупым предметом или при падении.

В любом случае необходимо сохранять спокойствие. Даже если произошла более серьезная травма, чем ссадина на коленке, ПОМНИТЕ, что любая травма заживает!