**Правила поведінки на уроці фізкультури**

Уроки фізичної культури сприяють зміцненню здоров'я. Фізичні вправи розвивають ваш організм, підвищують імунітет, роблять вас більш витривалими і сильними. Крім того, спортивні заняття покращують настрій, а командні ігри виховують почуття товариства і взаємодопомоги.

✏ На урок фізкультури потрібно приходити тільки в спеціальній спортивній формі.

• Вибирайте спортивну форму залежно від місця проведення занять (спортивний зал, спортивний майданчик, стадіон, басейн і пори року (осінь, зима, весна).

• Приходьте в тій формі, яка прийнята у вашій школі (спортивний костюм, шорти, спортивні штани, футболка, куртка тощо).

• Спортивна форма повинна бути зручною і легкою. Найкраще підійде одяг з натуральних тканин, які добре пропускають повітря влітку і зберігають тепло взимку.

• Простежте, щоб вам не заважали наручні годинники, прикраси, шпильки. Якщо у вас довге волосся, приберіть їх, щоб вони не лізли в очі і не заважали вам і оточуючим.

**У роздягальні** ведіть себе спокійно, не поспішайте, не грайтесь, не шуміть. Акуратно складіть свій одяг і вирушайте на урок. Якщо роздягальня у вашій школі не закривається на час проведення уроку, намагайтеся не залишати там гроші та цінні речі.

**Під час уроку фізкультури**потрібно бути дуже уважними, зібраними, уважними і обережними. Ви рухаєтеся інтенсивно і швидко, тому найбільш велика ймовірність одержання та нанесення інших травм і ударів. Неправильно виконане вправу може зашкодити вашому здоров'ю та призвести до травми.

✏ Щоб уникнути травм, робіть лише ті вправи і тільки так, як говорить і показує вчитель.

• Не можна знаходитися дуже близько до учня, який виконує яку-небудь вправу.

• Потрібно бути гранично уважними під час ігор та вправ з м'ячем, скакалкою, а також під час занять на брусах, канаті та інших спортивних снарядах.

• Під час командних ігор суворо дотримуйтесь встановлених правил.

Якщо ви відчули себе погано до або під час уроку, негайно повідомте про це вчителя. Якщо ви побачили, що вашому товаришу стало погано, відразу ж покличте вчителя.

Правила поведінки на спортивному майданчику

У теплу пору року уроки фізкультури зазвичай проходять на свіжому повітрі. Якщо вчитель попересм вас, що урок фізкультури буде на спортивному майданчику, потурбуйтеся про підходящої спортивній формі. Швидше за все, це буде спортивний костюм з довгими брюками і легка куртка. Не можна йти на урок в одній футболці, тому що ви, розпалені після бігу, можете застудитися.

✏ Спортивна форма повинна бути зручною, міцною, зробленого з натуральних матеріалів.

• Приходьте на спортивний майданчик і залишайте її тільки разом зі своїм класом у супроводі вчителя.

• Не виходьте за межі спортивного майданчика. Якщо на майданчику займаються одночасно два класу, не заходьте на територію іншого класу.

• Під час виконання вправ будьте уважні. Намагайтеся не впасти, не штовхнути інших учнів, не наступити на щось гостре.

• Якщо на уроці передбачається виконання таких вправ, як метання спортивних снарядів, будьте дуже обережні. Слідкуйте за тим, щоб не потрапити таким предметом в інших учнів і щоб однокласник не потрапив до вас.

Правила поведінки в басейні

Зараз у багатьох школах є басейни, де проходять уроки фізкультури. Якщо в школі немає басейну, то нерідко клас відвідує його в якомусь спортивному комплексі.

Зазвичай уроки фізкультури в басейні дуже подобаються хлопцям. Плавання не тільки корисно для здоров'я, зміцнює і загартовує організм. Воно приносить чимало задоволення і радості.

Багато з вас люблять плавати, пірнати, грати у воді. Однак не можна забувати, що басейн - місце підвищеної небезпеки.

✏ Знаходження у воді вимагає від вас особливої обережності і суворого дотримання заходів безпеки.

Ваше відвідування басейну починається з підготовки до цього уроку.

• Якщо ви йдете в басейн з дому, намагайтеся не спізнюватися. Швидше всього, що запізнилися не пустять в басейн.

Заздалегідь зберіть всі необхідні для басейну речі.

**У басейні вам необхідно мати:**

1) купальник або плавки;

2) гумову шапочку;

3) купальні капці;

4) махровий рушник;

5) мило в мильниці, губку і шампунь (в окремому мішку);

6) змінне взуття.

• Приймайте їжу не пізніше ніж за 2-3 години до початку заняття. Плавати, як кажуть, на повний шлунок, дуже шкідливо для здоров'я.

• Не беріть з собою і не залишайте в гардеробі (роздягальні) цінні речі і гроші. Можливо, у вашому басейні є спеціальне місце, де можна їх залишити. Якщо такої можливості немає, то постарайтеся в дні занять в басейні не брати з собою багато грошей і не надягати дорогі прикраси.

• Якщо ви погано почуваєтеся, попередьте про це вчителя.

• В душі не грайтесь, не бігайте, не грайте. Дуже легко посковзнутися на мокрій підлозі і отримати травму.

• Перебуваючи у воді, треба бути особливо уважними та обережними.

✏ Входьте у воду і виходьте з неї строго по команді вчителя.

• Не можна бавитись, голосно кричати й галасувати.

• Не штовхайте у воду ваших однокласників.

• Не пірнайте назустріч один одному.

• Пірнати з бортика басейну можна тільки по команді вчителя.

• Не «топіть» інших учнів.

✏ Не варто кликати на допомогу дорослих, якщо вона вам не потрібно насправді.

• Якщо вашу однокласнику стало погано і він почав тонути, негайно покличте вчителя.

✏ Якщо ви почали тонути, не панікуйте, а намагайтеся утриматися на поверхні води і кличте на допомогу.

• Перебуваючи у воді, робіть лише ті вправи, про які говорить вчитель.

• Граючи в які-небудь спортивні ігри, виконуйте правила.

• У воді намагайтеся постійно рухатися, щоб не замерзнути і уникнути переохолодження. Якщо у вас почався сильний озноб, з'явилися мурашки («гусяча шкіра») або посиніли губи, слід з дозволу вчителя покинути басейн і прийняти теплий душ.

• Якщо вам з якихось причин потрібно вийти з води, попросіть дозволу у вчителя.

• Після плавання треба прийняти теплий душ. Витирайтеся рушником насухо, висушіть волосся феном. Перед тим як виходити на вулицю після басейну, переконайтеся, що ви тепло одягнені.

Правила безпеки при їзді на лижах

Якщо взимку ваш урок фізкультури проходить на лижах, будьте особливо уважні, інакше можна отримати травму. Тому робіть тільки те, що говорить вчитель.

• Якщо ви не вмієте кататися на лижах, дуже уважно слухайте пояснення вчителя.

• Не виставляйте вперед і в сторони лижні палиці. Не піднімайте їх гострими кінцями догори.

• Прослідкуйте, щоб лижні черевики, лижі та палиці відповідали вашому розміру і росту.

• Ваша одяг повинен відповідати погоді. Вона повинна бути одночасно теплою, легкої та зручною. Не забудьте надіти шапку і рукавички.

• Якщо ваше заняття проходить у парку або в лісі, не відставайте від класу, не звертайте з лижні.

• Якщо ви спускаєтеся з гірки на лижах, ноги злегка зігніть в колінах, лижні палиці відведіть назад.

✏ Не спускайтеся з гірки, якщо ви погано катаєтеся на лижах або боїтеся.