


КАК ВЕСТИ СЕБЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

The background is a colorful illustration of a gymnasium. On the left, there is a wooden ladder with many rungs. In the center, two red rings are suspended from the ceiling by ropes. On the right, there is a window with a blue sky and a white cloud, and a wooden cabinet or desk below it. The walls are light green, and the floor is yellow.

Беседа с дошкольниками о подготовке к физкультурным занятиям и правилах поведения в спортивном зале

An illustration of a gym interior. On the left is a wooden pull-up bar. In the center, a barbell with two weights lies on a red mat. To the right, two red rings hang from a bar. Further right, a wooden rack is filled with various sizes of dumbbells. The walls are light green, and there is a window on the right wall.

В спортивном зале очень важно соблюдать правила поведения, чтобы не получить травму самому и не травмировать своих друзей.

Запомни, что нужно и что нельзя делать во время занятий физкультурой

**На физкультурное занятие
Переоденься обязательно!**



**Знай, в одежде повседневной
Заниматься спортом вредно.**



**В спортивном зале
занимаются только
в спортивной одежде
и обуви с не скользящей
подошвой.**

Что одеть мальчику на физкультурное занятие в спортивном зале?



Дети в спортивном зале



В зал один не заходи-
Сам себе не навреди.
Всех инструктор позовет
И занятие начнет



В спортивный зал
можно заходить
только вместе с
инструктором



**Ну, а это всем известно:
Знай в строю свое ты место.
Не кричи и не толкайся,
Никогда не зазнавайся!**

При построениях каждый быстро находит свое место,
первым встаёт ведущий, назначенный инструктором.

**Инвентарь бери ты строго
С разрешения педагога
Не ломай его, не рви,
Для других побереги**



**Инвентарь для выполнения упражнений можно
брать только с разрешения инструктора**

НАЗОВИ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ





При ходьбе и беге строго
Руками ничего не трогай
Подоконники и стены
Без тебя никуда не денутся

Если ты идешь по залу
Не влезай куда попало
Скамейки, стойки и кубы
Обходи спокойно ты

Во время ходьбы и бега не трогай посторонние предметы руками, также нельзя цепляться за стойки, наступать на скамьи, другое оборудование приготовленное для занятия.

На занятии не отвлекайся,
Сделать всё кое-как не старайся.
Слушай инструктора внимательно
И тогда все получится обязательно.



Внимательно слушай задание, смотри,
как правильно выполнить упражнение,
приступай к выполнению по команде
инструктора. Неправильно выполненное
упражнение может повредить твоему
здоровью и привести к травме.

На лесенке, шесте, канате
Будь очень внимательным
Жди взрослого для страховки,
Даже если ты самый ловкий



Заниматься на гимнастической
стенке, лазать по шесту или
канату, заниматься на брусках без
страховки инструктора запрещено.

Взяв скакалку не ленись
Ты по кругу осмотришь
Чтоб другим не помешать
Скакалкой их не задевать!



Для упражнений со скакалкой надо много места,
встань так, чтобы не задевать скакалкой других.



На всех физкультурных занятиях
Будь внимательным
Тут нельзя озорничать
Можно что-нибудь сломать:
Ногу можешь повредить
Или лоб себе разбить.

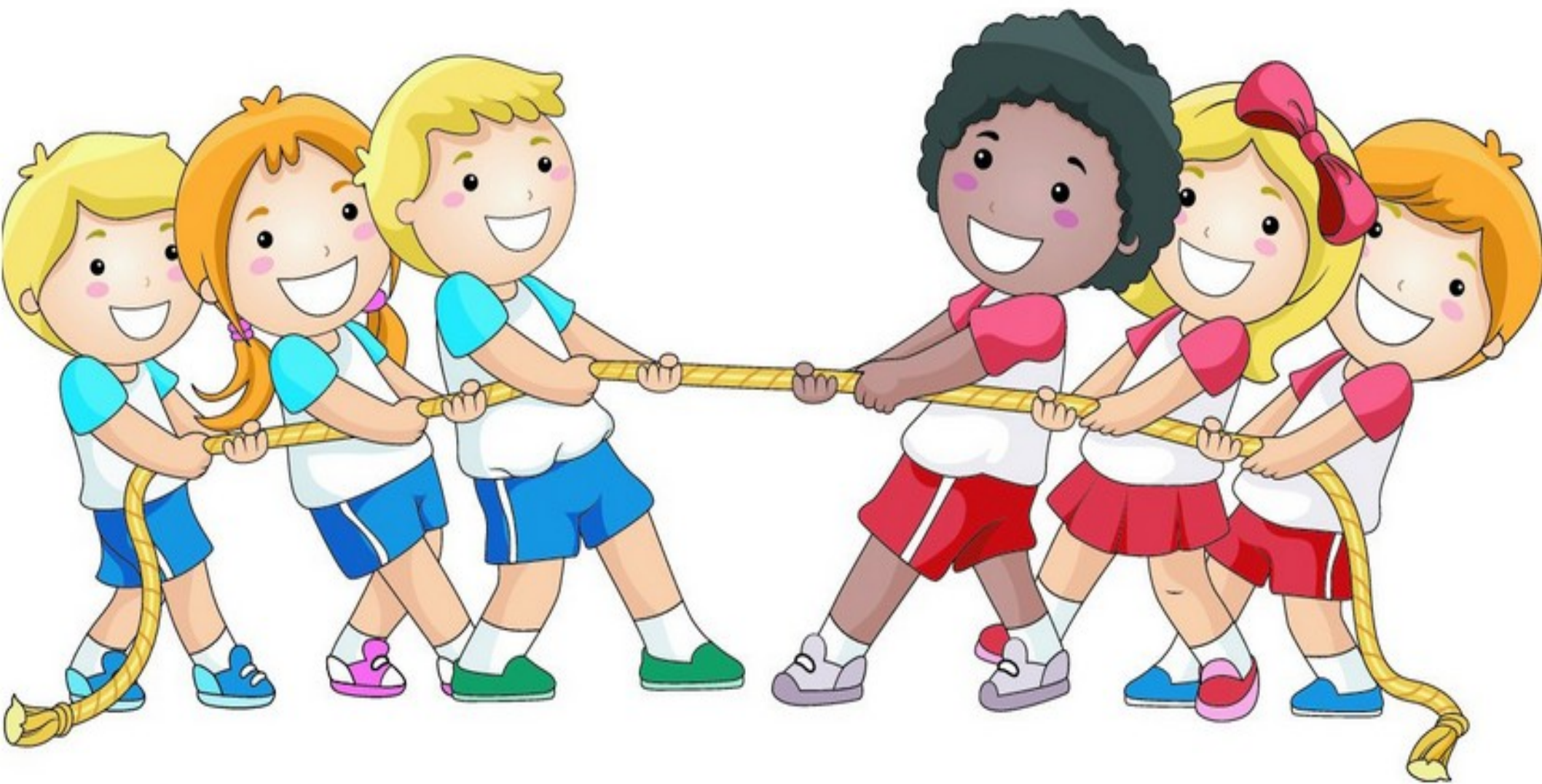


На физкультурном занятии нельзя
баловаться - это опасно для здоровья.



А в игре не забывай,
Кто слабее - помогай!

Не толкайся не ругайся,
Будь умнее и добрей.



Соблюдай правила подвижной игры, будь вежлив.



**Порядок в зале соблюдай,
Что где стоит запомниай.
После занятий инвентарь
Всегда на место убирай**

После выполнения упражнений уברי инвентарь на место.

Если хворь к тебе пришла
И занятие не в радость
Не молчи, а поспеши
Все инструктору скажи



Если ты почувствовал себя плохо на занятии, сразу же скажи об этом инструктору, он обязательно поможет.

**Всё, о чем узнал сегодня
Надо строго соблюдать
И тогда тебе не сложно
Будет в спорте побеждать!**

