**Профилактика травматизма на уроках физической культуры,**

**спортивных кружках.**

**ПРИЧИНЫ  ТРАВМАТИЗМА.**

Причины методического характера.

1. Неправильные организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.
2. Выполнение сложных, незнакомых упражнений.
3. Занятие без разминки или недостаточной разминки.
4. Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.

Причины организационного характера.

1. Отсутствие должной квалификации у педагога.
2. Проведение занятия без преподавателя.
3. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности.
4. Неудовлетворительная воспитательная работа с учащимися.
5. Нарушение правил врачебного контроля.
6. Неблагоприятные метеорологические условия.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.**

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом:

1. К  занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил техники  безопасности на занятиях.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. Аптечка укомплектованная всем необходимым находится в спортивном зале.
4. Перед началом занятий необходимо проверить готовность зала:

-убрать все посторонние и выступающие предметы;

-проверить чистоту пола;

-наличие освещения и вентиляции в зале;

-убедиться в исправности инвентаря;

-проветрить помещение;

-проверить температурный режим в зале.

5. Учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме.

6. Проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм.

7. Перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения.

8. Научить учащихся вести дневник самоконтроля.

9.Проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий.

10.Начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части.

11.Занятие должно быть организовано согласно плана - конспекта занятия.

12.Необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии.

13.В конце занятия провести упражнение на восстановление дыхания.

14.Учить учащихся правильному и безопасному выполнению упражнений.

15.Осуществлять  страховку  занимающихся  в необходимых случаях.

16.По медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности учащихся.

17.Не оставлять детей без присмотра во время занятия.

18.Чередовать нагрузку и отдых во время занятия.

19.Вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю.

20.Уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам.

21.При плохом самочувствии освободить учащегося от занятия.

22.Не допускать входа и выхода в зал без разрешения учителя  до, во время, и после занятий.

23.Требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу учителя.

24.В процессе занятий и игр учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и игр.

25.Избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий.

26.При падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы само страховки.

27.При обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы, а учащихся вывести в безопасное место.

28.При получении учащимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации школы и родителям.

29.После занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение.

30.Проводить детей в классы, передать их классному руководителю.