14.02.2025г.

**Физическая культура. 5Б класс**

**Тема: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.**

**1.Травматизм** – травмы, полученные во время урока.

**Страховка** – меры по предотвращению несчастных случаев.

**Инструктаж по технике безопасности**– беседа, направленная на предотвращение несчастных случаев.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Уроки по физической культуре дарят нам много эмоций, радости и хорошего настроения, но омрачить это могут травмы, полученные во время игр или выполнения физических упражнений.

В чем же причина травм?

Во-первых, некоторые из вас ведут ***малоподвижный образ жизни*** - сидят за компьютером, перед телевизором, мало гуляют и двигаются. Из-за этого ухудшается зрение, нарушается осанка, появляются лишние килограммы веса. Как следствие - ухудшаются основные физические качества - человек становится менее выносливым, менее гибким, неловким, слабым, неповоротливым. Чтобы не допускать ухудшения основных физических качеств, нужно всегда быть в хорошей физической форме - не только посещать уроки физкультуры, но и жить активной жизнью - заниматься в спортивных секциях, ходить в туристические походы, гулять на свежем воздухе.

Во-вторых, причиной травм может стать ***недисциплинированность*** учащихся на уроке. Нельзя просто так, попав в спортивный зал, бегать, брать мячи и скакалки, залезать на шведскую стенку, ходить по гимнастическому бревну и так далее. В спортивном зале нельзя ничего делать без разрешения учителя физкультуры. Нужно внимательно слушать его инструкции и точно выполнять их. Нельзя толкать товарищей, драться, обзываться, провоцировать конфликты. Урок физкультуры помимо тренировки физических качеств направлен на формирование класса как спортивной команды, в которой царит уважение и взаимопонимание.

Если вы не поняли, как выполняется упражнение, лучше ещё раз переспросить учителя и попросить показать, как оно выполняется, и подстраховать. Никогда не отказывайтесь от страховки. Желание показать себя сильным и ловким может привести к печальным последствиям.

В-третьих, испортить настроение и привести к травмам может неправильно подобранная к уроку физкультуры ***одежда и обувь***. Незавязанные шнурки могут быть причиной падений и ушибов, вы можете запутаться в очень длинных спортивных брюках, неудобная футболка будет сковывать движения, поэтому относитесь к спортивной одежде серьёзно - следите за её чистотой и за тем, чтобы она была вам по размеру. Одежда также должна соответствовать погоде и виду спорта, которым вы занимаетесь.

В начале изучения каждого раздела физической культуры учитель проводит с вами ***инструктаж по технике безопасности*** и вы расписываетесь в специальном журнале. Относитесь к инструктажам серьезно!

Как же быть, если травма получена?

Конечно, нужно позвать учителя, который может сам оказать первую помощь или позвать медицинского работника.

Но если травма простая, то помочь себе или товарищу вы можете сами.

***Ссадины*** нужно быстро промыть чистой водой, затем обработать антисептическим раствором (йод, зелёнка). К ***ушибу*** нужно приложить холодный компресс.

Если ***рана*** глубокая, и из неё идет кровь, то нужно прежде всего попытаться остановить кровотечение - поднять повреждённую конечность, обработать края раны антисептическим раствором, наложить стерильную повязку и обязательно обратиться к врачу.

При носовом кровотечении ни в коем случае нельзя запрокидывать голову назад, наоборот, надо немного наклониться вперёд, а на переносицу положить холодный компресс.

Нельзя самим вправлять ***вывихи***! Нужно обездвижить повреждённую конечность и доставить пострадавшего в травмпункт.

Во время лыжной подготовки могут возникнуть обморожения. При первых признаках ***отморожения*** рук или щёк нужно накрыть повреждённое место сухой шерстяной тканью и бережно начать растирать.

При отморожении пальцев ног нужно немедленно пойти в тёплое помещение, снять обувь и растирать ноги до восстановления кровообращения.

Нельзя растирать отмороженные участки тела снегом на улице!

***ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ***

**1. Правила предупреждения травматизма**

Найдите 6 слов по теме урока.



*Слова: ушиб, обморок, рана, травма, вывих, ссадина.*

**Выполните комплекс упражнений (утренней зарядки)**

**1.**И.п. — основная стойка; 1 — руки вперед; 2 — руки вверх, прогнуться; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.

2.         И.п. — основная стойка; 1—4 — круги руками вперед; 5—8 — круги руками назад.

3.         И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад правой ногой вперед; 2—3 — два пружинящих покачивания в выпаде; 4 — и.п.; 5 — выпад левой ногой вперед; 6—7 — два пружинящих покачивания в выпаде; 8 — и.п.

4.    И.п. — стойка: ноги врозь; 1 — руки через стороны вверх, наклон вправо; 2 — и.п.; 3 —руки через стороны вверх, наклон влево; 4 — и.п.

5.         И.п. — основная стойка: руки за головой; 1 — полуприсед, руки вверх; 2 — и.п.; 3 —присед, руки в стороны; 4 — и.п.

6.    И.п.   —   основная   стойка:   руки   на   поясе;   1—

4  — прыжки на обеих ногах;  5—8 —  прыжки на левой ноге; 9—12 — прыжки на правой ноге. Начинать и заканчивать комплекс следует ходьбож

на месте с движениями руками вперед, в стороны.1 к плечам, за голову, на пояс.