

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

СОГЛАСОВАНО
Протокол ПК
от 09.08.2024г. № 10

УТВЕРЖДЕНО
приказом МУДО ЦВР
от 09.08.2024г. № 346

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУДО ЦВР ПО
ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ
ГИМНАСТИЧЕСКОГО МЯЧА
(ИТЬ-149-2024)**

Педагог должен объяснить обучающимся следующие правила техники безопасности при использовании гимнастического мяча:

Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются только те, кто прошёл медицинский осмотр и не имеет противопоказаний по состоянию здоровья. Также нужно соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

Перед началом занятий.

Следует надеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой.

Во время занятий.

Нужно начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде педагога. Также нельзя выполнять упражнения на повреждённом мяче. При выполнении упражнений следует следить за сохранением правильной осанки: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты и поставлены врозь, стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть-чуть в стороны, между бедром и голенью угол 90° , руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

При выполнении упражнений лёжа на мяче (на спине или животе) нужно контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, дыхание не задерживать.

Если при выполнении упражнений возникает чувство физического дискомфорта или болевые ощущения, следует прекратить выполнение упражнения.

В аварийных ситуациях. При возникновении опасной ситуации или повреждении мяча нужно прекратить занятие. При получении травмы необходимо немедленно сообщить об этом педагогу для оказания первой медицинской помощи.

По окончании занятий. Нужно снять спортивную одежду, обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом. Также следует привести в исходное положение всё физкультурное оборудование, проверить его исправность.

Инструкцию разработал зам. директора по безопасности: **Я.И.Гречка**