**Тақырыбы:** [Дене шынықтыру сабағында қолданылатын қауіпсіздік](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi4xuj5lePsAhUDx4sKHUkfAzUQFjAVegQIChAC&url=https%3A%2F%2Fziatker.kz%2Fdoc%2Fdene_synyqtyry_sabagynda_qoldanylatyn_qayipsizdik_erejeleri_44550.html&usg=AOvVaw0e5JAVHnmsLh1zUw0P-Vsw)

ережелері

            Біз дене шынықтыру мұғалімдері   мектеп   жасындағы балалардың денсаулығына қауіп – қатер келтірмеуге міндеттіміз. Біз  керісінше, олардың денсаулығын  арттырып, дені мен тәні сау азамат пен азаматша тәрбиелеуге барлық күш жігерімізді салып, аянбай еңбек етеміз.

Дене шынықтыру сабағында келген әрбір оқушының сабақта түрлі  жарақат  алмауына,  дене   шынықтыру  мұғалімі  жауап береді.

Жарақаттардың алдын алу үшін Қазақстан Республикасының білім   және   ғылым   министрлігі  ұсынған  дене   шынықтыру оқулықтарында   қауіпсіздік   ережелері   көрсетілген.  Осы оқушылардың   денсаулығына   төніп  тұрған   қауіп – қатердің алдын алу  үшін,  дене  шынықтыру  сабақтарында  қауіпсіздік ережелерін қатаң түрде сақтау қажет.

Қауіпсіздік  ережелері  дене  шынықтырудың  әрбір  кезеңіне негізделіп   жасалған:

**ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА САБАҒЫНДА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚАУІПСІЗДІК БОЙЫНША**

**Қауіпсіздіктің жалпы талаптары**

1.Жеңіл атлетика сабағына медициналық қаракдан және техникалық қауіпсідік бойынша нұсқамалардан өткен оқушылар қатысады.

2.Жарақат алу қауіптер:

Тайғақ жерде немесе қатты төсеніште

Лақтыруды орындау кезінде, лақтыру зонасында болғанда

Жаттығуларды дайындықсыз жасаған кезде

3.Спорт залда жарақаталушыға алғашқы көмек көрсету үшін танба жабдықтары мен қажетті медикаменттері бар дәрі-дәрмек қобдишасы болу керек.

**САБАҚ БАСТАЛАР АЛДЫНДА ҚАУІПСІЗДІК ТАЛАПТАРЫ**

1.Спорттық киім және табаны тайғақ емес спорттық аяқ киім кию.

2.Секіру шұңқырындағы құмды мұқият ұсату (түсу орны), онда басқа заттардың болмауын тексеру.

3.Лақтыруға арнаалған снарядтарды құрғақ шүберекпен тексеру (диск,ядро,граната).

4.Дайындық өткізу.

**САБАҚ УАҚЫТЫНДА ҚАУІПСУЗДІК ТАЛАПТАР**

1.Қысқа қашықтыққа топпен жүгіру кезінде тек өз жолмен жүгіру.Мәреден кейін жүгіру жолы 15метрден кем болмауы керек.

2.Жүгіру кезінде соқтығыстың алдын алу үшін кете тоқтауға тиым салу.

3.Тегіс емес,тасты және тайғақ жерде секіруді орындамау, секіргенде қолға түспеу.

4.Лақтыру кезінде, лақтыру алаңында адамдардың болмауына көз жеткізу.

5.Мұғалімнің (жетекші) рұқсатынысыз лақтыруды орындамау, лақтыруға арналған снаряттарды қараусыз қалдырмау.

6.Лақтырушының оң жағында тұрмау(сол қолмен лақтырғанда-сол жақта); лақтыру алаңда болмау; мұғалімнің (жетекші) рұқсатынсыз лақтыруға арналған снарятты жинамау.

7.Лақтыруға арналған снаряттарды бір-біріне лақтырып бермеу.

**САБАҚ АЯҚТАЛҒАНДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ТАЛАПТАР**

1.Спорттық жабдықтарды сақтайтын орнына алып тастау.

2.Спорттық киім мен спорттық аяқ киімді шешу.

3.Душқа түсу немесе бет пен қолды сабынмен жақсылап жуу.

**ГИМНАСТИКА САБАҒЫНДА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚАУІПСІЗДІК БОЙЫНША**

1.Спорт залға спорттық киіммен кіруге ғана рұқсат етіледі. Киім сабаққа ынғайлы, таза,жарасымды.Гимнастикалық снярядтарда тек қана мұғаліммен немесе көмекжісімен шұғылдану.

1. Снярадтардан итерілетін жерлерге гимнастикалық матылар қою. Матылар жайған кезде, олардың үсті тегіс болуын қадағалау.

3.Снаряттан секіру және итерілуорындау кезінде аяқтың ұшына жұмсақ түсе, жүреле отыру.

1. Қиын элементтер мен жаттығуларды сақтандырусыз орындамау.

5.Гимнастикалық снаряттарда жаттығулар жасағанда қауіпсіздік көбінесе олардың дұрыс орындалуында екендігін, еске сақтаңдар.

6.Перекладинаның жұмыс жасайтын жерін күнделікті тазалау, ол тегіс таттанбаған болу керек.

7.Снарядтағы жаттығуларды дымқыл алақанмен, онда жара болғанда, және де снаряд кір болғанда орындамау керек.

1. Прараллель брусяда жаттығулар жасағанда, жердейдің ені сіздің жеке көрсеткішіңізге байланысты орнатылады. Ені кеуде ұзындығы көлеміне тең болуы тиіс.

9.Сабақтан кейін қолды сабынмен мұқият жуу керек.

10.Сабақ кезінде қолдың ауырсынуы, терінің қызаруы немесе алақанда қажалу пайда болуы( су толу),  сабақты тоқтатып дәрігер, медбике көмегіне және кеңесіне жүгіну.

11.Басқа оқушылармен жаттығуларды орындағанда, снарядқа жақын тұрмау.

12.Гимнастикалық снарядтарда жылжытқанда және орнатқанда мұқият болындар.

13.Арнайы арба және орнатқыш көмегінсіз ауыр гимнастикалық снарядтарды тасымалдауға және жылжытуға тиым салынады.

1. Брустардың биіктігін өзгерте,винттерді босатып, әр жердидің екі шетін бір мезгілде көтеру; секіру снарядының аяқтарын әр жақтан кезек-кезек шығару, алдын ала снарядты еңкейтіп.
2. Брусяның жердейін көтергенде немесе түсіргенде,темір тіреуіштен емес, жердейден ұстау.Әр кез жаттығуларды орындау кезінде, тіреуіш винттерің бекітілгенін тексеру.

**СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАРДА, ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАРДА, ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚАУІПСІЗДІК**

**1.Жалпы қауіпсіздік талаптары**

1.1.Спорттық, қозғалмалы, ұлттық ойындар бойынша сабаққа медициналық қараудан және еңбек қорғау нұсқаулардан өткен тұлғалар қатыса алады.

1.2. Сабақ өткізу оқу сабақ кестесіне сай,  демалыс және бекітілген сабақ тәртібі  бойынша өтуін қадағалау керек.

1.3.Қозғалмалы және спорттық ойындар сабақ кезінде оқушыларға келесі факторлар қауіп төну мүмкін:

-ойын ережесі бұзылғанда,соқтығыстағы жарақаттар, сулы,тайғақ еденде немесе алаңда құлау кезінде

1.4. Қозғалмалы және спорттық ойындар сабақтарында спорттық киім және табаны тайғақ емес спорттық аяқ киіммен өткізілу керек.

1.5. Қозғалмалы және спорттық ойындар сабақтарында алғашқы көмек көрсету үшін танба жабдықтары мен қажетті медикаменттері бар дәрі-дәрмек қобдишасы болу керек.

1.6.Сабақтың жетекшісі мен оқушы өрт қауіпсіздік ережесін міндетті түрде қадағалау қажет, өрт сөндіргіш алғашқы құралдардың тұрған орнын білу керек.

1.7.Сабақ жетекшісі оқушымен болған әрбір кездесоқ жағдайды мектеп әкімшілігіне хабарлап, жарақаттанушыға алғашқы көмек көрсету қажет.

1.8.Сабақ кезінде жетекші мен оқушы спорттық киімді және спорттық аяқ киімді киюді, жеке бас тазалықты,спорттық ойын өткізу ережесін  сақтау қажет.

1.9.Еңбек қорғау бойынша нұсқауларды бұзған немесе орындамаған тұлғалар,ішкі еңбек тәртіп ережесіне сәйкес тәртіптік жауапкершілікке тартылады, қажет болса еңбек қорғау ережесі мен нормалар білімін кезексіз тексеругее ұшырайды.

**2.Сабақ басталар алдында қауіпсіздік талаптары**

2.1 Спорттық киім және табаны тайғақ емес спорттық аяқ киім кию.

2.2Тіреуіштердің бекіткішін және футбол қақпасының тіреуіштері, баскетбол шитінің және басқа да спорттық жабдықтардың сенімді орнатылғанын тексеру.

2.3 Спорттық алаңда немесе еденде заттардың болмауын және тазалығын тексеру.

2.4 Жаттығуды өткізіп, спорт залдың ауасын жақсылап тазарту.

1. **Сабақ кезінде қауіпсіздік талаптары**

3.1Ойынды бастау, ойында үзіліс жасау және ойынды тек сабақ жетекшінің рұқсатымен (сигналымен) тоқтату.

3.2 Қозғалмалы ойындарды өткізу ережелерін қатаң сақтау.

3.3Ойыншылардың қол мен аяқпен ұрылу және итеруден, соқтығыстан сақтану керек.

3.4 Құлау кезде жарақат алмау үшін жиналу қажет.

3.5Сабақ жетекшінің барлық жолдауын (сигналдарды) мұқият тыңдау және орындау.

1. **Сабақ аяқталған кезде қауіпсіздік талаптары**

4.1 Спорттық жабдықтарды орына апару және спорт залда сулы жинастыру жасау.

4.2 Спорт залды мұқият тексеру.

4.3 Спорт киімді және спорттық аяқ киімді шешіп, душқа түсу немесе бет пен қолды сабынмен жуу.

Денешынықтыру   сабағында оқушыларды  осы  қауіпсіздік  ережелерімен  таныстырып, сол ережелерді   мұғалім  да,  оқушы  да  сақтауы  тиіс. Қауіпсіздік ережелері тек қана  дене шынықтыру сабақтарында  ғана  емес, түрлі мектепшілік жарыстарда, көкке шығу  т.б. іс – шараларға негізделіп  жасалған.

Осындай  үлкен   жауапкершілікті   дене шынықтыру   мұғалімдері   атқарады.   Әрбір   сабақта   келген оқушылардың ешқандай жарақат алмай, аман – есен болу үшін қауіпсіздік ережелерін қатаң түрде сақтайық.