

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

1. При беге надо соблюдать дистанцию,

Иначе можно толкнуть или наступить на ноги впереди стоящему.

2. Выполнять прыжки надо на мягкое покрытие в зале или в песок на спортивной площадке, чтобы не получить сотрясение мозга или не повредить позвоночник.

3. Выполнять упражнения с предметами (палками, лентами, обручами и др.) осторожно, соблюдая интервал, чтобы не ударить или не попасть в глаза рядом стоящим.

4. Ходить по гимнастической скамье или бревну только со страховкой взрослого.

5. Метание предметов выполнять только по команде воспитателя, убедившись, что на площадке никого нет, чтобы не получить ушиб и не навредить себе и другим.

6. Прыгать через скакалку или крутить обруч надо соблюдать дистанцию, чтобы не ударить товарища.

7. Выполнять лазанье по гимнастической лестнице с правильным хватом (большой палец снизу, четыре пальца вверху), чтобы не упасть, рядом должен стоять взрослый для страховки, под лестницей должен лежать мат.