

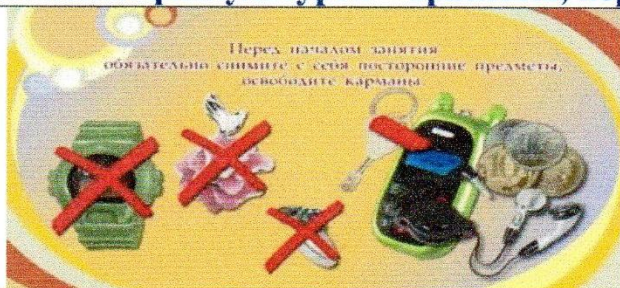
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Для занятий по физической культуре необходима чистая спортивная обувь и форма, не стесняющая движений. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение.

Если вы вышли во двор спортивная одежда и обувь должны соответствовать погодным условиям.

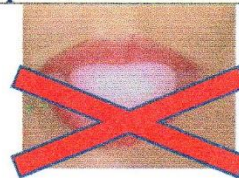


Перед началом занятия необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы, телефоны....;



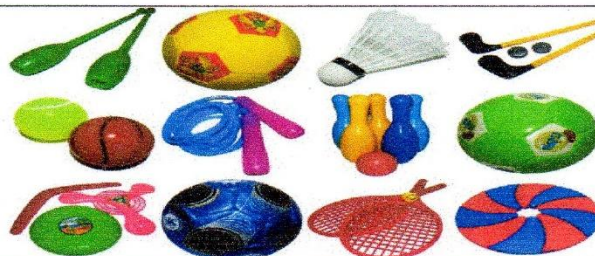
Подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятия

При выполнении упражнений запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу



После выполнения упражнений нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний

Выполнив упражнения убрать спортивный инвентарь в места его хранения



Снять спортивную форму и переодеться в повседневную одежду

Хорошо вымыть руки с мылом и умыться.

