**Правила безопасности при занятиях летними видами спорта и играх**

***ПРАВИЛА***

***безопасности при занятиях подвижными играми***

Игрок должен:

* иметь спортивную форму
* соблюдать правила игры и не нарушать их;
* начинать игру можно по сигналу ведущего;
* водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек;
* пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;

**Требования безопасности во время игр**

**Игры с догонялками**

Убегающие должны:

* смотреть в направлении своего движения;
* исключать резкие стопорящие остановки;
* во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться.
* убегая от водящего, нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

**Игры с перебежками**

* пропустите вперед бегущих быстрее вас;
* не изменяйте резко направление своего движения;
* не выбегайте за пределы игровой площадки;
* заблаговременно замедляйте бег при пересечении линии «дома»;
* не останавливайте себя, упираясь руками или ногой в стену.

**Игры с мячом**

* не бросайте мяч в голову играющих;
* ****соизмеряйте силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
* следите за перемещением игроков и мяча на площадке;
* не мешайте овладеть мячом игроку, который находиться ближе к нему;
* не вырывайте мяч у игрока, первым овладевшим им;
* не падайте и не ложитесь на полы, когда хотите увернуться от мяча;
* ловите мяч захватом двумя руками снизу.

**Эстафеты**

* не начинайте эстафету без сигнала ведущего;
* выполняйте эстафету по своей дорожке;
* если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
* не выбегайте преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
* после передачи эстафеты играющий должен встать в конец своей команды;
* во время эстафеты не выходите из своего строя, не садитесь и не ложитесь на пол.

**Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

Обучающийся должен:

* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность взрослого;
* с помощью взрослого оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь.

**Требования безопасности по окончании игр.**

Обучающийся должен:

* под руководством взрослого убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* организованно покинуть место проведения игр;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.