**Безопасная среда на уроках физической культуры и здоровья**

Подготовила Баранова Надежда Александровна,

учитель физической культуры и здоровья

Один из аспектов формирования личности ребенка – это его физическое развитие, которое непосредственно связано со здоровьем. Основа здоровья, как физического, так и психического, закладывается в детстве. Прочность этой основы зависит от взрослых и от того, как воспитываются дети и какие полезные привычки они приобретают.

Организация физического воспитания в школе осуществляется в основном через уроки. Уроки физической культуры всегда сопряжены с повышенным риском получения травм. Школьные травмы составляют 12-15% от общего числа травм у детей. Травмы, полученные во время перемены, составляют до 80%, а на уроках физкультуры – до 20% [1]. Хотя спортивные травмы не занимают первое место в структуре травматизма, по их тяжести и удельному весу переломы стоят на втором месте после дорожно-транспортных травм. Поэтому детский травматизм, особенно во время занятий физкультурой и спортом, требует особого внимания, изучения и внедрения профилактических мер на всех этапах физического воспитания. Профилактика детского травматизма – одна из главных задач современной школы, которая должна быть решена, прежде всего, соблюдением техники безопасности во время перемены и уроков физической культуры и здоровья.

Техника безопасности на уроках физкультуры предполагает, что ученики будут ознакомлены с ней до начала занятий. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время уроков и обязательны для всех участников образовательного процесса.

Недостаточное внимание к созданию безопасных условий для физического воспитания может привести к различным травмам и нанести вред здоровью ребенка. Это ставит перед учителем физической культуры и здоровья высокие требования по созданию безопасной среды при организации и проведении уроков физкультуры [2].

При создании безопасной среды на уроках физической культуры и здоровья учитываются следующие аспекты:

1. Создать безопасную среду на перемене перед уроком физкультуры. Провести беседу с учениками о правилах поведения в раздевалке и за ее пределами, а также правилах обращения с личными вещами.

2. Обеспечить безопасную среду обучения для каждого ребенка, учитывая его физическое и психологическое состояние. В связи с этим каждый ребенок ежегодно проходит медицинский осмотр и предоставляет медицинскую справку о состоянии здоровья в школу. Это позволяет выявить проблемы здоровья детей и своевременно предпринять меры для их решения. Медицинская справка может указывать на какие-либо ограничения или рекомендации, связанные с физической активностью. Например, ученик может быть ограничен в определенных движениях или требоваться дополнительный отдых после физической нагрузки. Учителю будет полезно знать эти ограничения, чтобы предотвратить возможные травмы или ухудшение состояния здоровья ученика.

3. Физическая подготовка учащихся: уровень физической активности и спортивные навыки учащихся должны соответствовать уровню сложности упражнений, чтобы избежать возможных травм.

4. Правильное оборудование: все используемое оборудование должно быть в хорошем состоянии, проверено на безопасность и правильно установлено. К примеру, мячи, гимнастические маты и другие приспособления должны быть в хорошем состоянии и регулярно проверяться на целостность.

5. Подходящее место для проведения занятий: спортивные залы и площадка, на которых проводятся уроки физкультуры, должна быть безопасными и подготовленными для учебных занятий. Они должны быть чистыми, свободными от препятствий и иметь хорошую освещенность, соответствовать нормам и требованиям санпина.

6. Инструкции по безопасности: учащимся должны быть даны ясные инструкции по безопасности и правила проведения урока физкультуры. Это может включать правила использования оборудования, правильную технику выполнения упражнений и меры предосторожности при проведении игр.

Подводя итоги хотелось бы отметить, что организация уроков физкультуры должна быть структурированной и хорошо спланированной. Также важно создать атмосферу взаимного уважения и поддержки на уроках физкультуры, где каждый ученик чувствует себя комфортно и безопасно.

В целом, создание безопасной среды на уроках физкультуры требует от педагогов внимания к деталям, знания правил и методов безопасности, а также умения адаптировать занятия под индивидуальные потребности учеников. Это позволит обеспечить не только физическое благополучие, но и позитивную и продуктивную образовательную среду для всех ее участников.

**Литература**

1. Касымов А.Ф. Техника безопасности на уроках физической культуры // Образовательная социальная сеть nsportal.ru. – URL: https://nsportal.ru/shkola/ fizkultura-i-sport/library/2012/05/19/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizicheskoy-kultury (дата обращения: 30.10.2023)

2. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно- тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод. пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. / В.А. Поносов, А.В. Филатов, С.П. Байгулова, М.Г. Ишмуха-

метов. – Пермь: МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит», 2014. – 73 с.