**ИНСТРУКЦИЯ**

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХОРЕОГРАФИИ**

**Уважаемые родители! Мы предлагаем Вам инструктаж по ТБ для занятий по хореографии в рамках дистанционного образования.**

Ребенок выполняет задания по хореографии только под присмотром родителей! Помещение в котором выполняются хореографические задания должно быть достаточно свободным и просторным. У ребенка должна быть специальная обувь и танцевальная форма, нестесняющая движений. Волосы должны быть собранны резинкой.

Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, браслеты, часы и т.д.).

Убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы.

**Обучающемуся категорически запрещается:**

-танцевать около зеркала с предметами (обруч,стул,трость) и бегать около них;

- во время занятий употреблять пищу и жевать жевательные резинки,

- выполнять сложные элементы без страховки,

- приступать к занятию при плохом самочувствии.

**Требования безопасности во время занятий**

*Обучающийся должен:*

-точно и своевременно выполнять задания педагога;

- прежде чем приступить к занятию, ребенок должен выполнить разминку подготавливающую тело к нетравмированному правильному исполнению хореографических элементов;

-следовать правилам избежания травм на занятиях;

- внимательно слушать и выполнять задания педагога.

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

-при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия необходимо срочно обратиться в ближайшее медучреждение или вызвать скорую помощь по тел. 103

и немедленно сообщить об этом педагогу .

**ИНСТРУКЦИЯ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТСКИХ ТВОРЧЕСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЕКОРАТИВНО - ПРИКЛАДНЫМ И ТЕХНИЧЕСКИМ ТВОРЧЕСТВОМ**

**ПРИ РАБОТЕ С НОЖНИЦАМИ, ИГОЛКАМИ**

**И ДР. РЕЖУЩИМИ ПРЕДМЕТАМИ**

**Уважаемые родители! Мы предлагаем Вам инструктаж по ТБ для занятий по ДПИ в рамках дистанционного образования**

Ребенок выполняет задания по ДПИ только под присмотром родителей!

1. Общие положения

1.1. Рабочее место должно быть оборудовано специальными подставками под инструменты.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТ

2.1. Подготовить рабочее место.

2.2. Ножницы, иголки и др. инструменты должны быть хорошо отрегулированы и заточены.

2.3. Хранить ножницы, иголки и др. режущие инструменты в определенном месте (коробке, игольнице).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. При пользовании ножницами, иголками и др. режущими инструментами

ребенок должен быть предельно внимательным и дисциплинированым.
3.2. Передавая ножницы, держать их за сомкнутые лезвия.

3.3. Ножницы класть справа сомкнутыми лезвиями, направленными от себя.

3.4. При резании узкое лезвие ножниц должно быть внизу.

3.5. Иголки должны храниться в игольнице, после работы с иглой необходимо вернуть ее в игольницу.

3.6.Нельзя брать иголку в рот, вкалывать в одежду. Иголку использовать только по назначению.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ РАБОТ

4.1. Соблюдая осторожность, сложите все инструменты на свои места.
4.2. Привести в порядок рабочее место.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНОЙ СИТУАЦИИ

5.1. Немедленно прекратить работу и сообщить педагогу дополнительного образования об аварийной ситуации.

5.2. Оказать первую помощь пострадавшему.

 **Инструкция**

**по технике безопасности для обучающихся, занимающихся на занятиях с использованием столярных инструментов**

**Уважаемые родители! Мы предлагаем Вам инструктаж по ТБ для занятий в рамках дистанционного образования.**

Ребенок выполняет работу со столярными инструментами только под присмотром родителей!

**1. Общие положения**

1.1. Рабочее место должно быть оборудовано специальными подставками под инструменты.

1.2. Использовать в работе только исправные инструменты.
**Техника безопасности при изготовлении изделия из дерева.**

**При пилении древесины**

- пользуйся упорами и направителями;

- не держи левую руку близко к полотну пилы;

- не сдувай опилки, сметай их щеткой-сметкой.

**При строгании древесины:**

- надежно закрепляй заготовку;

- не проверяй остроту лезвия пальцами;

- рубанок клади лезвием от себя;

- не проверяй руками качество остроганной поверхности.

**Выполняя лакокрасочные работы:**

- не держи долго открытыми банки с красками;

- при работе не подноси краски к лицу;

- работу выполняй в хорошо проветриваемом помещении;

- используй защитные средства: перчатки и респиратор;

после завершения работы вымой руки с мылом.

**При выполнении сборочных работ:**

- используй инструменты по назначению;

-не клади в карманы острые предметы;

- не бери в рот гвозди, шурупы.

**Особая осторожность при работе с электроинструментами:**

- проверяй состояние изоляции токопроводящих частей;

- по окончании работы не забывай выключать электроприбор из розетки;

- при работе электролобзиком не держи руки на линии резания;

- работать электролобзиком только с разрешения и под контролем взрослых.

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

-при получении травмы во время занятия необходимо срочно обратиться в ближайшее медучреждение или вызвать скорую помощь по тел. 103

и немедленно сообщить об этом педагогу.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по пожарной безопасности для обучающихся**

**Для младших школьников**

1. Нельзя трогать спички и играть с ними.

2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи, на­гревательных приборах с открытой спиралью.

3. Недопустимо без разрешения взрослых включать электроприборы.

4. Нельзя разводить костры и играть около них.

5. Если увидел пожар, необходимо сообщить об этом родителям или взрослым.

**Для старших школьников**

6. Следите, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирайте их в недоступные для малышей места.

7. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.

8. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Запрещайте малышам самостоятельно включать телевизор. Уходя из дома, выключайте электроприборы из сети.

9. Помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легковоспламеняющейся жидкости, и зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам.

10. Не разжигайте печь или костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей (бензин, солярка).

11. Не оставляйте не затушенных костров.

12. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух или сухую траву.

13. При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных по телефону 101 или 112*.*

На территории учреждения

14. На территории учреждения запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды, другие горючие составы.

15. Запрещается курить в здании учреждения и на его территории.

16. Запрещается приносить в учреждение спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.

17. Запрещается пользоваться в кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.

18. Категорически не допускается бросать горящие спички в контейнеры-мусоросборники.

19. В случаях пожарной опасности производится эвакуация учреждения, сигналом к которой являются сигналы оповещения автоматической пожарной сигнализации.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по электробезопасности дли обучающихся**

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.

2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).

3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.

4. Никогда не тяните за электрический провод руками - может случиться короткое замыкание.

5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током.

6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной

подставки.

7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.

8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.

9. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.

10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

11. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим па земле проводам.

12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.

13. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью!

14. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.

15. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети).

16. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте**

1. При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.

2. Маршрут в учреждение выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.

3. Когда идешь по улицам города, будь осторожен. Не торопись. Иди только по тротуару или обочине.

4. Меньше переходов- меньше опасностей.

5. Иди не спеша по правой стороне тротуара.

6. По обочине иди подальше от края дороги.

7. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.

8. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен: из ворот может выехать автомобиль.

9. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.

10. Переходи улицу только по пешеходным переходам.

11. Прежде чем переходить улицу, посмотри налево. Если проезжая часть свободна, - иди. Дойдя до середины дороги, остановись. Если движение транспорта началось, подожди на «остановке безопасности». Теперь посмотри направо. Если проезжая часть свободна, закончи переход.

12. Улицу, где нет пешеходного перехода, надо переходить от одного угла тротуара к другому: так безопасней.

13. Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника полиции помочь ее перейти.

14. Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.

15. При посадке в автобус, троллейбус, трамвай соблюдай порядок. не мешай другим пассажирам.

16. В автобус, троллейбус, трамвай входи через задние двери.

17. Выходи только через передние двери. Заранее готовься к выходу, пройдя вперед.

18. Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.

19. Трамвай обходи спереди. Автобус и троллейбус - сзади. Выйдя из автобуса, трамвая, нужно по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.

20. Когда переходишь улицу, следи за сигналом светофора: красный - СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - жди следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.

21. Находясь в транспорте, не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности па аварийные кнопки.

22. Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги. Не катайся па велосипедах, роликовых коньках и т. п. па проезжей части дороги.

23. Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.

24. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах**

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.

2. Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), а также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.

3. Если на вас все же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.

4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т. п.

5. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.

6. Не выносите на улицу дорогие вещи, если около дома нет старших.

7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).

8. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.

9. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район, на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

10. Призыв о помощи - это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда - спасение.

11. Если вы попали в западню - нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.

12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т. д.

13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.

14. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в школу и обратно, с места досуга;

- чаще менять маршруты своего движения в учреждение, магазин, к друзьям и т. д.;

- никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;

- не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;

- всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов**

1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство.

2. Сообщите о своей находке дежурному сотруднику полиции.

3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.

4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террори­стического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убегавших с места события, возможно, это и есть преступники.

5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.

6. Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас: можно получить тяжелые ожоги

7. Не бросайте в костер патроны - они могут выстрелить и ранить вас.

8. Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газовоздушных смесей.

9. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату, не приближайтесь к нему и не бросайте камни: сна­ряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в милицию по телефону 102.

Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия

полиции.

**Запрещается:**

1. Сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы.

2. Собирать и хранить боеприпасы; пытаться их разбирать, нагревать и ударять.

3. Изготовлять из снарядов предметы быта.

4. Использовать снаряды для разведения костров, приносить их в помещение.

5. Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по правилам безопасного поведении на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды**

**В летнее время**

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.

3. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.

4. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.

5. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.

6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

7. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.

8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Запрещается:

1. Входить в воду разгоряченным (потным).

2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).

3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

4. Купаться при высокой волне.

5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.

6. Толкать товарища с вышки или с берега.

**Безопасность на льду**

1. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека.

2. Непрочный лед - около стока вод (с фабрик, заводов).

3. Тонкий или рыхлый лед - вблизи камыша, кустов, под сугробами.

4. Площадки под снегом следует обойти.

5. Ненадежный тонкий лед - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи.

6. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.

7. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

8. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

9. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

10. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.

11. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой.

12. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.

13. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по безопасному поведению детей**

**на объектах железнодорожного транспорта**

**Чтобы уменьшить риск стать жертвой железнодорожного транспорта, необходимо соблюдать следующие правила:**

1. При движении вдоль железнодорожного пути не подходите ближе 3-5 м к крайнему рельсу.

2. На электрифицированных участках не поднимайтесь на опоры, а также не прикасайтесь к спускам, идущим от опоры к рельсам, и лежащим на земле элекропроводам.

3. Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там, где их нет, - по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».

4. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход.

5. При переходе через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки.

6. Подходя к железнодорожному переезду, внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходите через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии - когда нет близко идущего подвижного состава.

7. При ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры. Не бегите по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стойте ближе 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.

8. Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы, будьте внимательны: не оступитесь и не попадите в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой.

9. По ходу поезда не открывайте наружные двери тамбуров, не стойте на подножках и переходных площадках, а также не высовывайтесь из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходите из вагона.

10. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранять спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по безопасному поведению детей**

**в общественном транспорте**

**Необходимо помнить, что общественный транспорт- средство передвижения повышенного риска, поэтому:**

1. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, а ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми.

2. Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду - могут толкнуть под колеса.

3. Нельзя спать во время движения, так как при резком торможении можно получить травму.

4. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в переходе.

5. Избегайте пустых автобусов, троллейбусов и трамваев, а также вагонов электропоездов.

6. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу.

7. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами.

8. Если в салон вошел пассажир, ведущий себя развязно, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.

9. Держите на виду свои вещи.

10. При поездке в электричке в вечернее и ночное время садитесь в первый вагон и вагон, где есть пассажиры.

11. Нельзя стоять в тамбуре и проходе вагона электропоезда; выходя из транспорта, будьте внимательны, так как можно попасть под колеса проезжающего мимо транспорта.

12. При выходе из вагона держитесь за поручни. В общественном транспорте запрещается:

- ходить без необходимости в автобусах, троллейбусах и т. д.;

- открывать двери с обеих сторон (допускается только справа по движению);

- выглядывать из окон и высовывать руки;

- отвлекать водителя;

- включать или выключать какие-либо приборы (дергать стоп-кран);

- нажимать без надобности на аварийную кнопку.

**ПРАВИЛА ИЗБЕЖАНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ**

1. Вначале каждого занятия нужна разминка. Если вы опоздали, разминка всё равно должна быть.
2. Частые пропуски ухудшают вашу физическую форму и повышают вероят-ность травмы
3. Обязательно пользуйтесь утеплителями, хотя бы на голеностопе (это самая травмоопасная часть тела у танцоров – её нужно хорошо разогревать)
4. Расслабляющие растяжки необходимы в конце каждого занятия (если это не стрейчинг), но динамические растяжки и гранд-батманы только под при-смотром педагога на разогретые мышцы.
5. Первым делом нужно освоить правильное положение тела, если вы пока-ким-то причинам пропустили занятия, на которых изучают это, подойдите к педагогу и уточните. От этого навыка зависит вся правильность дальнейшего танца и здоровье позвоночника.
6. Помните, что основная масса травм происходит из-за плохой разминки, резких движений на холодное тело, агрессивных растяжек и плохой обуви, а также по вашей личной невнимательности к собственному телу - в первую очередь его нужно научиться слышать и чувствовать, тогда оно ответит вам взаимностью и не будет доставлять неприятностей.

В случае пренебрежения данными правилами педагог снимает с себя ответ-ственность за травмы, полученные на занятиях,

 но сделает всё возможное, чтобы этого не случилось.

Какие травмы можно получить во время занятий:

1. **Вывих лодыжки (голеностоп)** Каждый танцор сталкивается с большим числом травм, но одна из самых неприятных считается вывих лодыжки. Эта травма, как и любая другая, может носить разную степень тяжести. Если связки были повреждены сильно, на месте вывиха появляется синяк и ходить человек не может. Тренировки во время травмы полностью прекращаются. Если вид травмы легкий и связки повреждены не сильно, танцор в течение двух недель сможет вернуться к тренировкам, во всяком случае, к оттачиванию простых элементов своего танца.
2. **Травмы колена** Травмы колена–это «бич» танцора. У каждого танцора рано или поздно возникают проблемы с коленями. Травмы такого рода серьезные, поэтому лучше не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. Танец в такой ситуации придется отложить.
3. **Повреждения спины** Часто у танцоров появляется проблема со спиной. Боль в спине заставляет их ограничивать себя в движениях, так как резкие повороты и большая нагрузка может привести к защемлению нерва. Иногда проблема при боли в спине заключается в перегрузках танцоров. В случае ес-ли в спине появляется дискомфорт и боль надо ограничить исполнение

сложных элементов в танце, требующих резких поворотов, махов. Некоторый отдых от постоянных всевозрастающих нагрузок может помочь танцору прийти в отличную форму.

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗМИНКИ**

Разминка–это начало любой танцевальной тренировки.

1. Разминка необходима перед началом занятий любым видом физических упражнений.
2. Разминка займёт всего 5-15 минут. Продолжительность комплекса аэроб-ных упражнений зависит от уровня подготовки человека. К работе подготав-ливаются те группы мышц, которым необходима максимальная нагрузка во время тренировки.
3. Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 38C.
4. Разминка должна состоять из общей и специальной частей.

Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических си-стем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигатель-ной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, термо-регуляции, выделения).

Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах танца.

Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участво-вать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать эле-менты предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к ра-боте с отягощениями.

Почему необходима разминка? Нужна она для того, чтобы разогреть тело че-ловека до оптимальной для занятий температуры. Ведь давно известно, что гибкость и сопротивляемость к травмам напрямую зависит от качественного разогрева мышц и суставов. А ещё при разминке в организме происходят та-кие изменения: кровь отливает от органов желудочно-кишечного тракта к во-локнам мышечной ткани, по пути следования она насыщается питательными веществами и кислородом, это в свою очередь увеличивает способность ор-ганизма выдерживать более длительно повышенные нагрузки. При неподго-товленных мышцах намного быстрее начнет ощущаться усталость. Немало-важным плюсом разминки является подготовка сердца к физическим нагруз-кам. Предварительные упражнения понемногу доводят частоту сердцебиения до оптимальных цифр. Без подготовки возросшая нагрузка на сердце окажет-ся слишком большой и чересчур тяжелой.

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАСТЯЖКИ**

Первое, что обязательно нужно сделать - разогреться. Различные прыжки, махи ногами, или езда на велосипеде (пусть даже на велотренажёре) улучшат циркуляцию крови и увеличат снабжение мышц кислородом.

Растягиваться следует статистически, медленно и плавно. Скорее всего, в начале растяжки вы будете сгибаться меньше, чем в конце.

Каждый элемент упражнений нарастяжку следует проводить в среднем 60 секунд. В зависимости от степени гибкости это время можно уменьшать либо увеличивать.

Все мышцы должны быть расслаблены. И особенно те, которые в дан-ный момент растягиваются. Напряженную мышцу очень трудно растянуть!

Спина и осанка всегда должны быть ровными. Даже если вы согнулись калачиком, старайтесь всё время выпрямить спину. Сгорбившись, вы умень-шаете гибкость и эластичность мышц и связок. Не забывайте об этом!

Избегайте позиций, которые чреваты травмой спины. Например, если вы наклоняетесь вперёд с прямыми ногами, дотягиваясь до носков, слегка со-гните ноги в коленях при выпрямлении корпуса.

Дыхание должно быть спокойным. Следите за ним. Вдыхать рекомен-дуется через нос, а выдыхать через рот.

Растягивайтесь регулярно. Если вы будете уделять растяжке один час в неделю, то не будет абсолютно никакого эффекта. Не нужно пытаться дотя-нуться до чего-либо во чтобы то ни стало.

Растяжка проходит плавно и, если соблюдать все вышеперечисленные рекомендации, она пройдёт быстро и без болезненно.

**ПРАВИЛА ВОКАЛЬНО-ПЕВЧИСКИХ УМЕНИЙ**

**НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОКАЛУ**

***Распевание.***

Занятия обычно начинаются с распевания, которое выполняет двойную функцию:

1. разогревание и настройка голосового аппарата певцов с целью под-готовки их к работе;
2. развитие вокальных навыков с целью достижения красоты и вырази-тельности звучания певческих голосов в процессе исполнения произведений.

Подготовка обучающихся кработе предполагает, прежде всего, их эмоциональный настрой, а также введение голосового аппарата в работу с постепенно возрастающей нагрузкой в отношении звуковысотного и дина-мического диапазонов, тембра и продолжительности фонации на одном дыхании. Красоты и выразительности звучания голосов можно добиться только на основе правильной координации в работе всего голосообразующего комплекса.

Распевки необходимо начинать с упражнений «надыхание». Для распевок на первом году занятий следует использовать знакомые считалки, припевки, дразнилки, которые знакомы детям с раннего детства. Они удобны и полезны для выработки правильного дыхания, четкого ритма, свободной артикуляции.

Кроме того, они раскрывают возможности голоса: его силу и звонкость, эмоциональную темпераментность и естественность вокальной позиции. По-строенные на терциях и квартах, они доступны детям и подготавливают их к исполнению более сложных по музыкальному языку мелодий.

Распевание способствует развитию чистоты интонации ладогармониче-ского слуха. Желательно как можно чаще пользоваться записью пения на магнитофон, сверяя звучание собственного голоса с голосами профессиональных певцов. Каждое упражнение должно транспонироваться постепенно по полутонам вверх, доводиться до верхних нот диапазона и возвращаться обратно.

Все ниже приведенные упражнения даются в тональности *до мажор,* но каждый занимающийся должен транспонировать их в удобную для себя то-нальность.

Распевание на слова «дай», «бай», для активизации языка и губ. Упражнения на слоги «бри», «юра», «ля», и др.

***Певческое дыхание.***

Основой вокальной техники является навык правильного певческого дыхания, так как от него зависит качество звука голоса.

Певческое дыхание во многом отличается от обычного жизненного ды-хания. Выдох, во время которого происходит формация, значительно удлиняется, а вдох укорачивается. Основной задачей произвольного управления певческим дыханием является формирование навыка плавного и экономного выдоха во время фонации.

Обращающийся должен уметь дышать глубоко, но одновременно легко, быстро и незаметно для окружающих. Певческий вдох следует брать достаточно активно, но бесшумно, глубоко, одновременно через нос, с ощущением легкого полузевка. Во время вдоха нижние ребра слегка раздвигаются в стороны. Перед началом пения нужно сделать мгновенную задержку дыхания, что необходимо для точности интонирования в момент атаки звука.

Скорость вдоха и продолжительность задержки дыхания зависят от темпа исполняемого произведения; чем подвижнее темп, тем они быстрее. Во время фонационного выдоха необходимо стремиться сохранить положение вдоха, то есть зафиксировать нижние ребра в раздвинутом состоянии. Стремление певца к сохранению этого положения во время пения будет способствовать появлению у него ощущения опоры звука.

Вдох по активности и объему должен соответствовать характеру музы-ки и длине музыкальной фразы, которую предстоит исполнить.

Дыхание тесно связано с другими элементами вокальной техники: атакой звука, дикцией, динамикой, регистрами голоса, интонированием и т.д.

Таким образом, певческое дыхание является основой вокальной техники. Приобретение других вокальных навыков во многом зависит от приобретения навыка певческого дыхания.

***Цепное дыхание.***

Одним из преимуществ коллективного пения является возможность исполнения любых по длине музыкальных фраз и даже целых произведений на непрерывном дыхании (например, русской народной песни «Степь да степь кругом», латышской народной песни «Вей, вей ветерок» и многих других).

Обычно это протяжные песни, которые от начала до конца исполняются непрерывно, медленно и плавно. В большинстве случаев для них характерно сквозное динамическое развитие. Этот звуковой эффект основан на ис-пользовании так называемого цепного дыхания, когда певцы вокальной группы берут дыхание не одновременно, а последовательно по одному, как бы по цепочке.

Основные правила при выработке навыка цепного дыхания можно сформулировать так:

–не делать вдох одновременно с сидящим рядом соседом;

–не делать вдох на стыке музыкальных фраз, а лишь по возможности внутри длинных нот;

–дыхание брать незаметно и быстро;

–вливаться в общее звучание хора без толчка, с мягкой атакой звука, интонационно точно;

–чутко прислушиваться к пению своих соседей и общему звучанию группы.

Только при соблюдении этих правил каждым певцом коллектива можно добиться ожидаемого эффекта: беспрерывности и протяжности общего звучания группы.

***Дикция.***

Вокальная дикция, то есть четкое и ясное произношение слов во время пения, имеет свои особенности по сравнению с речью. Отчетливое произношение слов не должно мешать плавности звукового потока, поэтому согласные в пении произносятся по возможности быстрее, с тем, что бы дольше прозвучал гласный звук.

Дикция зависит от органов артикуляции – нижней челюсти, губ, языка, мягкого нёба, глотки. Для развития гибкости и подвижности артикуляционного аппарата используются различные скороговорки типа: «Рапортовал, да не дорапортовал, а стал дорапортовывать–совсем зарапортовался», «От топота копыт пыль по полю летит», «Купил кипу пик»ит.п.

Развитие артикуляционного аппарата каждого ребенка–это главное условие успешной концертно-исполнительской деятельности обучающегося, коллектива.