Правила поведения и техника безопасности во время занятий танцами и ритмикой.

***Перед занятием:***

* Нельзя много есть (последний прием пищи за 2 часа до занятия): это может привести к расстройству желудка и завороту кишок. Можно пить.

***На занятии:***

* Нельзя сидеть и висеть на станке в учебном классе.
* Нельзя использовать станок, выключатели и розетки для подвешивания личных вещей.
* Нельзя без разрешения педагога самостоятельно включать и выключать свет, музыкальную аппаратуру.
* Поведение должно быть спокойным: нельзя шуметь, толкать друг друга, трогать зеркала, технические средства обучения и другой инвентарь кабинета.
* Необходимо соблюдать очередность, интервал движения при выполнении тренировочных упражнений.
* Во время занятий нельзя есть и употреблять жевательную резинку, т.к. можно подавиться. Пить не рекомендуется: это плохо сказывается на работе сердца.
* Упражнения на растяжку и гибкость следует выполнять только под наблюдением педагога с предельной осторожностью. В случае возникших болевых ощущений необходимо сразу сообщить об этом педагогу.

***Требования к одежде для занятий:***

* Для занятий необходимо иметь специальную спортивную форму, которая должна быть максимально удобной, легкой и не стеснять движений, т.к. выполнение упражнений требует определенной физической нагрузки. Предпочтителен белый верх - черный низ.
* Для занятий необходима специальная спортивная (кроссовки для занятий ритмикой) или танцевальная (чешки, туфли) обувь; она не должна скользить по полу.

***После занятия:***

* Нельзя пить в течение 30 минут: это ухудшает работу сердца.

***Правила поведения в дороге:***

* Необходимо соблюдать спокойствие и порядок при посадке в транспорт и во время поездки, использовать ремни безопасности.
* Передвигаться по улице следует в колонну по два, придерживаясь правой стороны. Нельзя без разрешения педагога останавливаться, заходить в магазины, заводить разговоры с посторонними людьми и т. п.
* Переходить дорогу необходимо только на зеленый свет в сопровождении взрослых людей.