

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Председатель ПК МБДОУ «Детский сад № 210»
Абызова Е.Ю. *Абызова*
Протокол № 12 от 05.04.16 г.

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 210»
Мартынова Н.В.
Приказ № 350 от 04.04.2016 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 12

по охране труда при проведении занятий по физкультуре

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются дети дошкольного возраста, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по физкультуре соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха

1.3. При проведении занятий по физкультуре возможно воздействие на воспитанников следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; выполнение упражнений без разминки.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на воспитанников следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке

1.4. В спортивном зале должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по физкультуре в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по физкультуре (воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом, администрации.

1.7. В процессе занятий воспитанники должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного оборудования и инвентаря
- 2.3. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и проветрить спортивный
- 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке. Прыжковой яме.
- 2.6. Провести разминку. Тщательно проветрить зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора по физкультуре (воспитателя) или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть. Нет ли людей в секторе метания.

3.7. Не проводить метание без разрешения инструктора по физкультуре (воспитателя). Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.8. Начинать игру. Делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде взрослого.

3.9. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при признаках плохом самочувствия, прекратить занятия и сообщить об этом воспитателю, инструктору по физкультуре.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников

из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом