



## **ИНСТРУКЦИЯ № 9 ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

### **ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

#### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К проведению организованной образовательной деятельности с воспитанниками допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Опасные факторы:
  - Травмы при выполнении упражнений без страховки;
  - Травмы при падении на скользком твердом покрытии;
  - Травмы при нахождении в зоне броска во время занятия по метанию;
  - Выполнение упражнений без разминки.
- 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. Помещение, в котором проводится организованная образовательная деятельность по физкультуре, должно иметь хорошее естественное и искусственное освещение, легко проветриваться.
- 1.5. Физическое оборудование должно соответствовать возрастным особенностям детей, быть прочным, гладким, без трещин и заусенцев и содержаться в исправном состоянии.
- 1.6. Гимнастические стенки прочно прикрепляют к полу и стене. Мелкие пособия: мячи, прыгалки, палки, обручи – хранят в стойках или шкафах.
- 1.7. После окончания организованной образовательной деятельности тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **2. Требования безопасности перед началом организованной образовательной деятельности**

- 2.1. Перед организованной образовательной деятельностью по физкультуре тщательно проветрить помещение и провести влажную уборку.
- 2.2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить надежность крепления тренажеров
- 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты, так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Провести разминку.

#### **3. Требования безопасности во время организованной образовательной деятельности**

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах (скамейки, шведская стенка и др.) без инструктора по физкультуре или его помощника, а также без страховки.
- 3.2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.3. Не стоять близко к снаряду при выполнении другим ребенком.

- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений
- 3.5. Во избежание столкновения исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.6. Не приземляться при прыжках на руки.
- 3.7. Перед выполнением упражнения по метанию, посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.8. Не производить метания без разрешения воспитателя или инструктора по физкультуре, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь
- 3.9. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения инструктора по физкультуре.
- 3.10. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.11. Необходимо следить за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали носом.
- 3.12. Нельзя утомлять детей длительным стоянием в строю, ожиданием команды и бездействием.
- 3.13. Занимаясь физическими упражнениями, инструктор по физкультуре, воспитатель должны наблюдать за самочувствием детей. Вялость, повышенная раздражительность, беспричинные капризы – признаки нездоровья ребенка.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. Сообщать о плохом самочувствии воспитателю, отстранять ребенка от организованной образовательной деятельности в случае недомогания.
- 4.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.