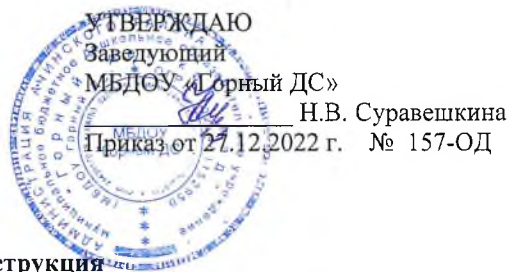


СОГЛАСОВАНО  
Председатель ПК  
МБДОУ «Горный ДС»

Франц Н.В. Франц  
Протокол № 77 от 27.12.22



**Инструкция  
по охране труда при обучении детей основным видам движений  
на физкультурных занятиях  
ИОТ-04(Д)**

**1. Общие требования охраны труда**

- 1.1. Настоящая инструкция по охране труда устанавливает основные требования по охране труда и технике безопасности при проведении занятий на физкультурных занятиях дошкольного образовательного учреждения и является обязательной для использования всеми сотрудниками ДОУ.
- 1.2. К занятиям физическими упражнениями допускаются дети, которые прошли медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.3. Дети должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.4. При проведении занятий физическими упражнениями возможно воздействие на воспитанников, некоторых опасных факторов:
  - травма при эксплуатации неисправного, непрочного установленного и не закрепленного спортивного оборудования и инвентаря;
  - травмы при несоблюдении правил использования спортивного оборудования и инвентаря;
  - нарушение зрения при недостаточном освещении спортивного зала;
  - травмы при падении детей в процессе проведения подвижных игр и упражнений;
  - получение повреждений и заболеваний в случае перетаскивания детьми тяжелого спортивного оборудования;
  - поражение электрическим током при использовании поврежденных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов;
  - травмы при неправильном установлении оптимального объема физической нагрузки, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.5. Для осуществления индивидуально-дифференцированного подхода необходимо распределить детей на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности, уровень двигательной активности. Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, у которых средний и высокий уровень двигательной активности и хорошая физическая подготовка. Во вторую подгруппу включают воспитанников второй и третьей групп здоровья и с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленности.
- 1.6. Необходимо строго соблюдать настоящую инструкцию по охране труда, занятия проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.7. В период проведения занятий воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

- 1.8. Руководитель физического воспитания, воспитатель и воспитанники должны следовать правилам пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал обязательно должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией.
- 1.9. Спортивный инвентарь должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.
- 1.10. О каждом несчастном случае с воспитанниками воспитатель или руководитель физического воспитания или очевидец несчастного случая обязан немедленно поставить в известность администрацию и принять необходимые меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.11. Лица, которые не выполнили или нарушили данную инструкцию по охране труда, могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятия**

- 2.1. Включить в группе полностью освещение и удостовериться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: не меньше 200 лк (13 Вт/кв.м.) при люминесцентных лампах не менее 100 лк (32 Вт/кв.м.) при лампах накаливания.
- 2.2. Внимательно проверить санитарное состояние помещения, где проводится физкультурное занятие.
- 2.3. Перед началом занятия проветрить помещение, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь специальные ограничители.
- 2.4. Проверить работоспособность и надежность установки спортивного оборудования и инвентаря.
- 2.5. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедитесь в их годности и целостности подводящих кабелей и электровилок.
- 2.6. Чтобы избежать падения детей убедитесь в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу.
- 2.7. Спортивный инвентарь должен располагаться так, чтобы избежать его падений на воспитанников.
- 2.8. Вытереть насухо спортивный инвентарь необходимый для данного занятия.
- 2.9. Провести целевой инструктаж детей по безопасным приемам выполнения физических упражнений на физкультурных занятиях.
- 2.10. Быть одетым в спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

## **3. Требования безопасности во время занятия**

- 3.1. Занятия по обучению детей различным видам движений должны планироваться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны подходить возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.
- 3.2. Составление занятий должно соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста. Основой построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие данных частей и расположение их только в правильной последовательности обеспечивается

биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

- 3.3. Запрещается выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.
- 3.4. Соблюдать дисциплину и порядок, наблюдать за тем, чтобы дети выполняли все указания руководителя по физическому воспитанию, воспитателя.
- 3.5. Приступать к выполнению упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя или руководителя физическим воспитанием.
- 3.6. Не позволять детям самовольно покидать место проведения занятия.
- 3.7. Не оставлять детей без присмотра в помещении.
- 3.8. Во время проведения занятия выбирать место так, чтобы все дети были видны.
- 3.9. При ходьбе или беге в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага.
- 3.10. Убрать на пути все предметы мешающие идти, бежать.
- 3.11. При выполнении упражнений потоком соблюдать определенный интервал между детьми, чтобы не было столкновений.
- 3.12. При групповом старте на короткие дистанции бежать исключительно по своей дорожке.
- 3.13. Чтобы не возникло столкновений у детей младшей, средней группы исключить при беге резко «стопорящую» остановку.
- 3.14. При выполнении упражнений, таких как прыжки и соскоки со спортивных снарядов, приземляться мягко, пружинисто приседая. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 3.15. Прыгать обязательно в спортивной обуви.
- 3.16. Страховать ребенка в месте приземления.
- 3.17. Веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть на штырьки в стойках.
- 3.18. При выполнении прыжков в длину с места, с продвижением вперед на одной, двух ногах давать указание прыгать «мягко», «тихо» на носках.
- 3.19. Не разрешать воспитанникам спрыгивать с большой высоты.
- 3.20. При выполнении упражнений по метанию осмотреться, чтобы не было детей в секторе метания.
- 3.21. Упражнения по метанию выполнять строго по сигналу воспитателя или руководителя по физическому воспитанию.
- 3.22. Не оставлять без присмотра взрослого человека спортивный инвентарь.
- 3.23. Не стоять справа от метającego, запрещается находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.
- 3.24. Нельзя подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.25. При выполнении упражнений в равновесии, на специальной гимнастической скамейке напомнить детям правила поведения на спортивном снаряде (не толкаться, не подгонять друг друга, не обгонять, если теряешь равновесие, не держись за товарища, а сойди со снаряда).
- 3.26. В место спрыгивания ребенка следует постелить мат. Страховать ребенка при наличии необходимости, продвигаясь вдоль скамейки.
- 3.27. Чтобы не получить челюстно-лицевую травму, при ползании по гимнастической скамейке, необходимо следить за правильной постановкой рук (обхватить ее с боку так, чтобы большой палец был сверху, а остальные пальцы под скамейкой). Правильно принимать исходное положение (с начало поставить руки на скамейку, затем ноги) и сходить со снаряда только после окончания выполнения упражнений (с начало поставить ноги на пол, затем выпрямиться).

- 3.28. При лазании по шведской стенке обязательно страховать детей от падения, запрещать им самостоятельно подниматься на высоту.
- 3.29. При лазании не провисать, нельзя висеть на одной руке, лазать, пропуская рейки, спрыгивать с высоты. Руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.
- 3.30. Вдоль шведской стенки расстелить маты, встать справа от воспитанника, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.
- 3.31. Обучить детей старшего дошкольного возраста страховке.
- 3.32. При лазании по веревочной лестнице см. выше п. 3.28, 3.29, 3.30.
- 3.33. Если у ребенка запутались ноги в веревочной лестнице или у него устали руки, он должен сразу сказать об этом руководителю по физическому воспитанию или воспитателю.
- 3.34. При выполнении работы с гимнастическими палками соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, палками не драться, не махать, держать их в двух руках внизу или на плече как «ружье» (палку поставить на ладонь правой руки опущенной вниз, левой рукой прижать к правому плечу) при объяснении упражнения или перестроения.
- 3.35. В процессе работы с вестибулярным тренажером «перекати-поле» выполнять следующие правила: внутри должен находиться один ребенок, не находиться в зоне прокатывания, при выполнении упражнения голова ребенка должна находиться внутри, во время движения вылезать из тренажера запрещается.
- 3.36. При проведении занятий с использованием батута соблюдать следующие правила:
  - инструктор по физической культуре и воспитатель стоит на страховке рядом с батутом;
  - прыгая держаться за поручень (для неподготовленных воспитанников);
  - прыгать стоя в середине батута, на край прыгать нельзя;
  - неподготовленные воспитанники спускаются с батута после остановки, воспитанники с достаточной физической подготовленностью могут спрыгивать, но только на мат.

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

- 4.1. Если возникают неисправности в работе спортивного оборудования или его поломке, остановить занятие. Упражнение разрешается продолжать только после устранения неисправности.
- 4.2. При получении ребенком травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, вызвать на место или транспортировать ребенка в медицинский пункт, сообщить об этом заведующему ДОУ.
- 4.3. При плохом самочувствии прекратить занятие и поставить в известность воспитателя группы.
- 4.4. В случае возникновения пожара немедленно эвакуировать воспитанников из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и заведующему ДОУ (при отсутствии – иному должностному лицу), самостоятельно приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

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

- 5.1. Переодеть спортивную одежду, обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.2. Привести в исходное положение все физкультурное оборудование, проверить его работоспособность.

