



## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ**

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

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание непосредственно образовательной деятельности, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся 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.
- 1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При проведении занятий по гимнастике 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 или воспитателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом инструктору или воспитателю.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

### **2. Требование безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проветрить спортивный зал.
- 2.3. Проверить надежность спортивного инвентаря: убедиться, что шведская стенка прикреплена к стене, поверхность гимнастической скамейки не имеет зазоров.
- 2.4. В местах соскоков положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

### **3. Требование безопасности во время занятий**

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивном инвентаре (гимнастической скамейке, шведской стенке) без воспитателя или его помощника, а также без страховки.
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивном инвентаре с влажными ладонями.
- 3.3. Не стоять близко к спортивному инвентарю при выполнении упражнений другим воспитанником.
- 3.4. При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

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

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
- 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 МАДОУ, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требование безопасности после проведения 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. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.