

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

_____ /Т.Л.Кривицкая/

протокол № _____ от «__» ____ 201__ г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МБДОУ детского сада № 37 города
Белово

_____ /Т.С.Вакуленко/

Приказ № 13 от 22.01.2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Ответственный по охране труда

_____ /Э.В.Попова/

«__» _____ 20__ г.

Инструкция № по охране труда при обучении воспитанников основным видам движений в спортивном зале МБДОУ детского сада № 37 города Белово

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция по охране труда устанавливает основные требования по охране труда и технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале Учреждения и является обязательной для использования всеми работниками Учреждения.

1.2. К занятиям физическими упражнениями допускаются воспитанники, которые прошли медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. Воспитанники 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 воспитанников в процессе проведения подвижных игр и упражнений;
- получение повреждений и заболеваний в случае перетаскивания воспитанниками 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 воспитанников на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности, уровень двигательной активности. Первую подгруппу составляют практически здоровые воспитанники, 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. В спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр, чтобы контролировать

температурный режим.

1.9. Спортивный зал должен быть оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.10. 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.

1.11. Спортивный инвентарь должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.12. 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.

1.13. 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 спортивном зале Учреждения 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 спортивного зала.

2.3. Перед началом занятия проветрить спортивный зал, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь специальные ограничители. Проветривание закончить за 30 мин. до прихода воспитанников.

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 воспитанников 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 занятиях в физкультурном зале.

2.10. Быть одетым в спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

3. Требования безопасности во время занятия.

3.1. Занятия по обучению воспитанников 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 воспитанники 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 воспитанникам самовольно покидать место проведения занятия.
- 3.7. Не оставлять воспитанников без присмотра в спортивном зале.
- 3.8. Во время проведения занятия выбирать место так, чтобы все воспитанники 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 воспитанниками, чтобы не было столкновений.
- 3.12. При групповом старте на короткие дистанции бежать исключительно по своей дорожке.
- 3.13. Чтобы не возникло столкновений у воспитанников 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 воспитанника 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 воспитанников 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 метящего, 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 воспитанникам 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 воспитанника следует постелить мат. Страховать воспитанника 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 и.п. (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 воспитанников 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 воспитанников старшего дошкольного возраста страховке.

3.32. При лазании по веревочной лестнице см. выше п. 3.28, 3.29, 3.30.

3.33. Если у воспитанника 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 воспитанник, не находиться в зоне прокатывания, при выполнении упражнения голова воспитанника должна находиться внутри, во время движения вылезать из тренажера запрещается.

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 воспитанником травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, вызвать на место или транспортировать воспитанника в медицинский пункт, сообщить об этом заведующему Учреждением.

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 Учреждением (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.

5.3. Проветрить спортивный зал и по возможности выполнить влажную уборку.

5.4. Убедиться в противопожарном состоянии спортивного зала: выключить свет и электрические звуковоспроизводящие аппараты.

5.5. При выявлении неисправностей спортивного оборудования и спортивных снарядов, сообщить завхозу.

Инструкцию разработал: _____ / _____ /

С инструкцией ознакомлен (а)

«__» ____ 20__ г. _____ / _____ /

«__» ____ 20__ г. _____ / _____ /

«__» ____ 20__ г. _____ / _____ /

«__» ____ 20__ г. _____ / _____ /

«__» ____ 20__ г. _____ / _____ /

«__» ____ 20__ г. _____ / _____ /

