

## **Инструкция по технике безопасности для детей**

### **1. При переходе из групповой комнаты в спортивный зал.**

#### **1.1. Выходя из группы:**

- убедись, что за дверью никого нет;
- дверь открывать осторожно, держась рукою за ручку;
- посмотри, нет ли рядом детей, не грозит ли опасность прижать кому-либо руку (пальцы);
- при открывании и закрытии двери будь осторожен. Не подставляй пальцы, не хлопай дверью, не держи дверь;
- закрывай дверь медленно, внимательно.

#### **1.2. Переходить из групповой комнаты нужно только в сопровождении взрослого.**

- идти спокойным шагом, не бежать, не кричать;
- во время движения не толкать впереди идущего ребенка, не ставить подножки, не удерживать за одежду;
- спускаясь по лестничному пролёту держаться за перила, смотреть вперёд, не толкать впереди идущего, не спрыгивать с последней ступени;
- проходя по коридору идти по правой стороне;

#### **1.3. Запрещается брать посторонние предметы с собой (игрушки, заколки, и др.).**

#### **1.4. В случае даже незначительного ранения, ушиба, ссадин немедленно обратиться к инструктору.**

### **2. Возвращаясь с занятия вспомнить правила перехода и выполнять их.**

**Инструкция №1**  
**По технике безопасности детей**  
**при проведении занятий в спортивном зале.**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. Выполнять основные виды движений только на специальном оборудовании.

1.2. При выполнении основных видов движения:

- **бег** – соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;

- **метание** – выполнять только по команде инструктора, убедившись, что впереди или на площадке никого нет;

при работе с мячом соблюдать дистанцию не бросать мяч в голову и живот.

- **упражнения на гимнастической скамейке** выполнять, соблюдая дистанцию, при ходьбе по гимнастической скамейке выполнять задание по 2 человека; при ползании и прыжках через скамейку соблюдать дистанцию, не начинать движение покадвигающийся ребёнок не окажется на середине скамейки.

- **лазание по гимнастической стенке** – правильно выполнять хват рейки кистью (четыре пальца сверху, большой палец снизу). На пролёте находится только один ребёнок. Нельзя оборачиваться, класть локти на рейку;

- **со скакалкой** – соблюдать дистанцию;

- **при проведении подвижных игр** – ориентироваться в зале, не наталкиваться друг на друга, не бежать на встречу друг другу.

**2. Техника безопасности во время занятий.**

2.1. На занятия дети должны приходиться в спортивной форме.

2.2. Во время непредвиденной ситуации с обувью или формой ребёнок должен выйти из строя.

2.3. Выполняя упражнения с предметами соблюдать дистанцию, осторожность, быть внимательным.

2.4. В случае даже незначительного ушиба немедленно обратиться к инструктору.

2.5. Запрещается устанавливать и переносить снаряды в зале без разрешения инструктора.

2.6. Запрещается заниматься на снарядах без инструктора.

2.7. Нельзя спрыгивать с гимнастической стенки.

2.8. Запрещается подносить гимнастическую палку к глазам, и размахивать ею.

2.9. Запрещается брать спортивное оборудование в рот.

2.10. Нельзя ставить подножки и толкать детей, а так же отвлекать во время занятий.

2.10. Нельзя приходить в спортивный зал с игрушками.

2.11. После занятий физкультурой нужно переодеться, вымыть руки, попить воды.