

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Мокеевский детский сад
(МДОУ Мокеевский ДС)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом МДОУ Мокеевского
ДС

(протокол от 10.01.2024 № 3)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ Мокеевским
ДС

_____ С.А.Сергина

11.01.2024

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
во время занятия физической культурой**

1. Соблюдение требований настоящей инструкции обязательно для воспитанников, посещающих занятия физической культурой.
2. К занятиям физической культурой допускаются воспитанники, имеющие основную и подготовительную медицинские группы для занятий физической культурой. Воспитанники, отнесенные к специальной медицинской группе, до занятий физической культуры допускаются с учетом установленных для них ограничений.
3. До начала занятия физической культурой воспитанники должны:
 - сообщить воспитателю или инструктору по физической культуре о своем плохом самочувствии (при наличии);
 - переодеться в спортивную одежду и надеть обувь с нескользкой подошвой. Убедиться, что шнурки надежно завязаны;
 - снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность, – браслеты, кольца, часы, цепочки и т. п.
4. Во время занятия физической культурой воспитанники обязаны:
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
 - быть максимально внимательными, дисциплинированными;
 - строго следовать указаниям инструктора по физической культуре;
 - брать спортивный инвентарь только с разрешения инструктора по физической культуре;
 - во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
 - перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью, протереть руки (если они вспотели);

- перед выполнением упражнения убедиться в отсутствии близко стоящих к снаряду людей.

5. Во время занятия физической культурой воспитанникам запрещено:

- мешать и отвлекать других при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- жевать жевательную резинку;
- резко останавливаться и изменять направление своего движения;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- приступать к выполнению упражнений без команды инструктора по физической культуре;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов;
- метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч;
- выполнять упражнения, не предусмотренные заданием инструктора по физической культуре;
- брать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по физической культуре;
- уходить с занятия без разрешения инструктора по физической культуре.

6. После занятия физической культурой воспитанники обязаны:

- переодеться в повседневную одежду, переобуться;
- вымыть руки с мылом, умыться.

7. Обо всех повреждениях снарядов, оборудования и т. п. воспитанникам необходимо ставить в известность инструктора по физической культуре. Устранять неисправности самостоятельно запрещается.

8. При получении травмы (ушибы, порезы, ожоги и т. п.), а также при плохом самочувствии (головокружение, тошнота и т. п.) воспитанники должны немедленно сообщить об этом инструктору по физической культуре или воспитателю.

9. При возникновении аварийных ситуаций (пожар, задымление, появление сильных посторонних запахов и т. д.) воспитанники обязаны, не допуская паники, выполнять указания инструктора по физической культуре или воспитателя.

Инструкцию составили:

Заведующий

С.А.Сергина

Инструктор по физической культуре

С.Б.Левшинский