

Инструкции по технике безопасности составлены для воспитанников ДОУ с целью предупреждения случаев, травмирования воспитанников и сбережения здоровья.

1. Инструкция по ТБ для воспитанников при проведении занятий по физкультуре в ДОУ

1. К занятиям по физической культуре допускаются воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по ТБ.
2. К занятиям допускаются воспитанники в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой.
3. Перед началом занятия проверьте свою обувь, завязаны ли на ней шнурки.
4. Не мешайте инструктору по физической культуре проводить занятие, а также другим детям выполнять упражнения.
5. Запрещается жевать жевательную резинку на занятии по физкультуре.
6. Запрещается с собой на занятия брать посторонние предметы.
7. Слушайте внимательно команды.
8. Выполняйте только те упражнения, которые разрешил выполнять инструктор по физической культуре.
9. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь.
10. После выполнения своего задания не мешайте другим детям.
11. Разговаривать во время выполнения упражнений запрещается, так как можно прикусить язык.
12. Нельзя передвигать спортивные снаряды без разрешения.
13. Избегайте столкновений с другими детьми, не толкай и не ставь подножки.
14. В соревнованиях по бегу, бежать только по своей дорожке.
15. Чтобы избежать столкновений, не останавливайтесь резко во время бега.
16. При выполнении упражнений один за другим соблюдайте безопасную дистанцию.
17. При ходьбе и беге в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага.
18. Не выполняйте упражнений без страховки взрослого.
19. При обнаружении поломок спортивного оборудования или инвентаря сообщите об этом инструктору по физической культуре или воспитателю.
20. В случае плохого самочувствия, получения травмы на занятии незамедлительно сообщите об этом инструктору по физической культуре или воспитателю.
21. По окончании занятия выходить из зала нужно спокойным шагом, построившись в колонну по-одному, не создавая паники, не толкаясь.
22. После занятия тщательно вымойте руки с мылом.

2. Инструкция по ТБ для воспитанников при проведении занятий по спортивным и подвижным играм в ДОУ

1. К занятиям по физической культуре допускаются воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по ТБ.
2. К занятиям допускаются воспитанники в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой.
3. Перед началом занятия проверьте свою обувь, завязаны ли на ней шнурки.
4. Начинайте игру, делайте остановки в игре, заканчивайте игру только по команде инструктора по физической культуре или воспитателя.
5. Избегайте столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам играющих.
6. Не толкай, не хватай за руки играющего, не ставь подножки.
7. Внимательно слушай и выполняй все команды инструктора по физической культуре или воспитателя.
8. Во время игры используйте спортивное оборудование и инвентарь по назначению.
9. В случае плохого самочувствия, получения травмы на занятии незамедлительно сообщите об этом инструктору по физической культуре или воспитателю.
10. После занятий тщательно вымойте руки с мылом.

3. Инструкция по ТБ для воспитанников при проведении спортивных соревнований в ДОУ

1. К соревнованиям допускаются воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по ТБ.
2. К соревнованиям допускаются воспитанники в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой.
3. Перед началом соревнований проверьте свою обувь, завязаны ли на ней шнурки.
4. Слушайте внимательно команды инструктора по физической культуре или воспитателя.
5. Начинайте и заканчивайте соревнования только по его сигналу.
6. Не отвлекайте своих товарищей, избегайте столкновений с ними.
7. Не допускайте толчков и ударов по их рукам и ногам.
8. Во время соревнования в беге не начинайте выполнение упражнений, пока не вернулся ребенок, стоящий впереди.
9. Используйте спортивное оборудование по назначению.
10. При получении травмы обратитесь за помощью к инструктору по физической культуре или воспитателю.
11. Участвуя в спортивных соревнованиях на улице, одевайся по погоде.
12. После занятий тщательно вымойте руки с мылом.

4. Инструкция по ТБ для воспитанников при проведении занятий по легкой атлетике

Занятие легкой атлетикой для детей предусматривает бег, ходьбу, прыжки и метание снарядов.

1. К занятиям по легкой атлетике допускаются воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по ТБ.
2. К занятиям допускаются воспитанники в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой.
3. Перед началом занятия проверьте свою обувь, завязаны ли на ней шнурки.
4. Не прыгайте в прыжковую яму с песком, если обнаружили там посторонние предметы.
5. В соревновании в беге, бегите только по своей дорожке.
6. Чтобы не было столкновений, не останавливайтесь резко во время бега.
7. Не выполняйте прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляйтесь на руки при прыжках.
8. Перед выполнением упражнений по метанию посмотрите, нет ли людей в секторе метания.
9. Не производите метаний без разрешения инструктора по физической культуре или воспитателя, не оставляйте без присмотра спортивный инвентарь.
10. Нельзя стоять справа от метаемого и находиться в зоне броска, не ходите за снарядами, без разрешения инструктора по физической культуре.
11. Не подавайте снаряд для метания друг другу броском.
12. О полученной травме немедленно сообщите инструктору по физической культуре или воспитателю.
13. После занятий тщательно вымойте руки с мылом.

5. Инструкция по ТБ для воспитанников при проведении занятий по гимнастике (упражнения с использованием шведской стенки, каната, гимнастической скамейки, лесенки-стремянки)

1. К занятиям по гимнастике допускаются воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по ТБ.
2. К занятиям допускаются воспитанники в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой.
3. Перед началом занятия проверьте свою обувь, завязаны ли на ней шнурки.
4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора по ФК или воспитателя.
5. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
6. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим детьми.
7. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

8. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
9. 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 по ФК или воспитателю.

6. Инструкция по ТБ для воспитанников при проведении подвижных игр.

Игры с догонялками

Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки и возвышенности.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку. За несоблюдение мер безопасности игрок может быть не допущен или отстранён от участия в игре.

Игры с перебежками

Игроки должны:

- пропускать вперёд бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

Игры с мячом

Игроки должны:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

Эстафеты

Участники должны:

- не начинать эстафету без сигнала инструктора по ФК или воспитателя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на

полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;

- не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;

- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

7. Инструкция по ТБ для воспитанников при проведении занятий по лыжной подготовке

1. К занятиям лыжной подготовкой допускаются воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.
3. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м.
4. Во время передвижения не мешать друг другу и при обгоне предупредить своего товарища, обходя его с левой стороны.
5. При поломке или порче лыжного снаряжения сообщить об этом инструктору по ФК и с его разрешения двигаться к началу маршрута.
6. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по ФК.
7. После окончания занятия просушить всю одежду.