



## **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:**

- 1.1. Настоящая инструкция направлена на охрану здоровья детей при осуществлении деятельности по их физическому воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению в дошкольных организациях.
- 1.2. К проведению спортивных мероприятий допускаются лица:
  - старше 18 лет, имеющие профессиональное образование (для воспитателей);
  - прошедшие медосмотр, инструктаж по охране труда, электробезопасности и противопожарной безопасности, о котором должна быть сделана запись в журнале инструктажа с обязательными подписями инструктируемого и инструктирующего, курсовое обучение для специалистов дошкольного образования с последующей проверкой знаний. Лица, не прошедшие инструктаж, обучение и проверку знаний, к работе с детьми не допускаются;
  - ознакомленные с Уставом, Коллективным договором, «Правилами внутреннего трудового распорядка», «Должностной инструкцией», «Инструкцией по охране труда на рабочем месте», «Инструкцией по охране жизни и здоровья детей», «Планом эвакуации», «Инструкцией по пожарной безопасности», «Инструкцией по мерам антитеррористической безопасности» и другими локальными актами МБДОУ;
  - способные оказывать первую доврачебную помощь при получении травм и ушибов, а также применить, в случае возгорания, первичные средства пожаротушения;
  - знающие место хранения первичных средств пожаротушения, расположение главных и запасных выходов и путей эвакуации.
- 1.3. Спортивный зал, где проводятся физкультурные занятия с воспитанниками, должно:
  - иметь медицинскую аптечку, укомплектованную медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при получении травм;
  - термометр для измерения температуры воздуха в помещении;
  - иметь не менее 2-х огнетушителей;
  - иметь не менее 2-х электрических фонариков на случай отключения электроэнергии;
  - иметь два эвакуационных выхода, которые должны свободно открываться;
  - иметь автоматическую систему пожарной сигнализации.
- 1.4. Электрическая проводка должна быть изолированной, розетки и прочие электроприборы должны быть недоступными для воспитанников. Распределительные коробки должны быть закрыты крышками. Электрические выключатели, розетки и коробки должны быть без трещин и сколов, а также без оголённых контактов.
- 1.5. Температура воздуха в зале должна соответствовать установленным санитарным нормам.
- 1.6. Относительная влажность воздуха в помещении должна быть в пределах 40-60 %.
- 1.7. Помещение должно быть достаточно освещено. Освещённость должна быть не менее 300лк. Светильники должны быть подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру.
- 1.8. Стационарное оборудование и тренажеры должны быть исправными и прикреплены к полу, стене или потолку и использоваться строго по назначению.
- 1.9. Лицо, допустившее невыполнение или нарушение инструкции по охране жизни и здоровья детей, привлекается к ответственности согласно действующему Уставу МБДОУ и законодательства РФ.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ:**

- 2.1. Воспитатель должен определить, где будет проходить физкультурное занятие (в помещении или на уличной площадке).
- 2.2. Проверить санитарное состояние помещения или уличного участка, где будет проходить спортивное мероприятие на предмет его безопасности. При необходимости нужно проветрить помещение и организовать уборку полов или основания спортивного участка на улице.
- 2.3. Убедиться в исправном состоянии спортивного оборудования и его закреплении.

- 2.4. . Выявленные недостатки устранить до начала мероприятия, а если самостоятельно устранить их нельзя, то следует сообщить об этом заведующему МБДОУ или его заместителю.
- 2.5. Переодеть детей в спортивную форму и обувь, которая соответствует их размеру, сезону и погоде.
- 2.6. Провести инструктаж с детьми по безопасному поведению в зале или на площадке.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ:**

- 3.1. Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществлять с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.
- 3.2. Начинать и заканчивать упражнения, занятия или соревнования только по сигналу воспитателя, руководителя занятия или соревнования.
- 3.3. Перед переходом к основным физическим упражнениям или занятиям нужно сделать разминку.
- 3.4. Воспитатель контролирует безопасность детей во время проведения физкультурных упражнений, занятий, игр и других спортивных мероприятий. Необходимо учить детей:
  - избегать столкновений друг с другом;
  - не допускать резких толчков или ударов по рукам, ногам, в живот или голову;
  - соблюдать интервал между детьми при движении друг за другом;
  - при метании посмотреть, нет ли людей в секторе метания;
  - группироваться при падении, чтобы избежать травмы;
  - внимательно слушать и выполнять команды руководителя занятий и т.д.
- 3.5. С воспитанниками в возрасте от 2-х до 3-х лет занятия физическими упражнениями проводят по подгруппам воспитатели 2 - 3 раза в неделю. С 2-х летними детьми занятия проводят только в групповом помещении, с детьми 3-х лет – в групповом помещении или в физкультурном зале.
- 3.6. Рекомендуются использовать следующие формы физкультурных занятий:
  - утреннюю гимнастику;
  - физкультурные занятия в помещении и на воздухе;
  - физкультурные минутки;
  - подвижные игры;
  - спортивные упражнения;
  - ритмическую гимнастику;

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии или прогулки по маршруту (простейший туризм).

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

- 3.7. Физкультурные занятия проводят не менее 3-х раз в неделю. Длительность занятия зависит от возраста детей и составляет:
  - в младшей группе – 15 минут;
  - в средней группе – 15-20 минут;
  - в старшей группе – 20-25 минут;
  - в подготовительной группе – 25 минут.

Недельный объем двигательной активности для воспитанников 5 – 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности должен составлять до 6 – 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей и времени года.

- 3.8. Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать образовательную деятельность по физическому развитию и воспитанию детей на открытом воздухе.

Его проводят при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и обязательном наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года максимальное число занятия физкультурой проводят на открытом воздухе.

- 3.9. Для реализации двигательной деятельности детей следует использовать оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.
- 3.10. Одновременно на спортивном оборудовании или тренажере может заниматься один ребенок с обязательной его подстраховкой воспитателем.

В местах соскоков со спортивного оборудования и тренажеров должны лежать гимнастические маты с ровной поверхностью.

- 3.11. Для поддержания ритма во время физических занятий в спортивном зале можно использовать живое музыкальное сопровождение или запись на аудиотехнике.
- 3.12. Категорически запрещается:
- 3.12.1. Допускать посторонних лиц на мероприятия без согласования с администрацией.
  - 3.12.2. Допускать детей к спортивному оборудованию и тренажерам без присмотра воспитателя.
  - 3.12.3. Проводить ремонтно-наладочные работы в присутствии детей.
  - 3.12.4. Оставлять открытым спортивный зал, включенным в сеть электроприборы без присмотра
  - 3.12.5. Открывать окна в присутствии детей в помещении.
  - 3.12.6. Загромождать посторонними предметами эвакуационные проходы, коридоры, тамбуры и места хранения средств пожаротушения.
  - 3.12.7. Подключать и отключать электроприборы мокрыми или влажными руками.
  - 3.12.8. Пользоваться неисправными электроприборами и приспособлениями.
  - 3.12.9. Разрешать самостоятельное хождение детей по зданию учреждения, это возможно только в сопровождении воспитателя или учебно-вспомогательного персонала.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:**

- 4.1. При появлении дыма, возникновении пожара в помещении родителям действовать в соответствии с планом эвакуации и с памяткой по мерам пожарной безопасности.
- 4.2. При получении травмы ребенком немедленно оказать первую доврачебную помощь, сообщить об этом администрации МБДОУ, родителям ребенка и при необходимости вызвать скорую помощь.
- При оказании первой медицинской помощи необходимо:
- 1. Устранить воздействие опасных факторов, угрожающих здоровью и жизни (освободить от действия электротока, вынести из загазованной зоны, погасить горящую одежду и т.д.).
  - 2. Оценить состояние здоровья пострадавшего и определить характер и тяжесть травмы.
  - 3. Выполнить необходимые действия по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановить проходимость дыхательных путей, провести искусственное дыхание, наружный массаж сердца, остановить кровотечение, наложить повязку и т.д.)
- 4.3. При возникновении противоправных действий со стороны граждан, направленных на дестабилизацию работы учреждения, посягающих на жизнь и здоровье детей необходимо нажать кнопку тревожного сообщения (1 этаж у телефонного аппарата) или позвонить по телефону 02.
- 4.4. В случае террористического акта, обнаружении незнакомых предметов, возникновения ситуации, которая может привести к аварии или несчастному случаю, принять меры к устранению причин аварии в соответствии с инструкцией по антитеррористической безопасности.
- 4.5. При возникновении неисправности в работе электрического прибора (посторонний шум, запах гари и т.д.) или спортивного оборудования, инвентаря и приспособлении, занятия прекратить и сообщить об этом администрации МБДОУ. Занятия можно продолжить только после устранения неисправностей.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОКОНЧАНИИ МЕРОПРИЯТИЯ:**

- 5.1. Проконтролировать выход детей из физкультурного зала или уход их со спортивной площадки и убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Отключить от электросети все демонстрационное и музыкальное оборудование.
- 5.3. Проверить помещение на предмет безопасности, выключить свет и уходя закрыть помещение.
- 5.4. Сообщить заведующему МБДОУ обо всех неисправностях или недостатках, замеченных во время проведения спортивного занятия или мероприятия и о принятых мерах по их устранению.