

Утверждено
приказом № 01-11/241
от 28.09.2018

ИНСТРУКЦИЯ № 3

по организации охраны жизни и здоровья детей на физкультурных
занятиях

1. Общие требования

1.1. Настоящая инструкция направлена на охрану здоровья воспитанников при осуществлении деятельности по их физическому воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению в МДОУ.

1.2. Инструктор по физической культуре (воспитатель) при проведении спортивных занятий с воспитанниками должен:

- иметь профессиональное образование и допуск к самостоятельной работе;
- пройти инструктаж по охране труда и пожарной безопасности, о котором должна быть сделана запись в журнале с обязательными подписями инструктируемого и инструктирующего;
- соблюдать инструкции и правила эксплуатации спортивного оборудования;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь и применять, в случае возгорания, первичные средства пожаротушения.

1.3. Спортивный зал, где проводятся спортивные занятия, должно:

- 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. Помещение должно быть достаточно освещено. Светильники должны быть подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру.

1.7. Все стационарное оборудование или тренажеры должны быть закреплены к полу или потолку и использоваться строго по назначению. Надежность установки и результата испытаний проводится ежегодно перед началом учебного года.

1.8. Полы спортивного зала должны быть упругими без щелей, иметь ровную, горизонтальную и не скользкую поверхность. К началу занятий полы должны быть сухими и чистыми.

1.9. Остекление окон должны иметь защитные ограждения от ударов мячом.

1.10. Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

1.11. Лицо, допустившее невыполнение или нарушение инструкции по охране жизни и здоровья воспитанников, привлекается к ответственности согласно действующего Устава МДОУ и законодательства Российской Федерации.

1.12. Инструктор по физической культуре и воспитатели должны пройти инструктаж по технике безопасности и провести беседу с воспитанниками о соблюдении правил работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Требования безопасности перед началом проведения мероприятия

2.1. Проверить санитарное состояние помещения или участка, где будет проходить спортивное мероприятие на предмет его безопасности. При необходимости нужно проветрить помещение и организовать влажную уборку полов или основания участка на улице.

2.2. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.

2.3. Убедиться в исправном состоянии спортивного оборудования и его закреплении.

2.4. Если занятие будет проходить на лыжах, то проверить лыжные крепления и приспособления.

2.5. Выявленные недостатки устранить до начала мероприятия, а если самостоятельно устранить их нельзя, то следует сообщить об этом заведующему МДОУ или его заместителю.

2.6. Переодеть воспитанников в спортивную форму и обувь, которая соответствует их размеру, сезону и погоде.

2.7. Провести инструктаж по безопасному поведению в зале или на площадке.

Требования безопасности во время проведения мероприятия

3.1. Начинать и заканчивать упражнения, занятия или соревнования только по сигналу воспитателя, инструктора по физической культуре.

3.2. Брать спортивный инвентарь только с разрешения инструктора по физической культуре и использовать оборудование только по его назначению.

3.3. Выполнять упражнения на исправных спортивных снарядах (скамейки, шведская стенка и др.) и с разрешения инструктора по физической культуре, а сложные технические элементы – со страховкой.

3.4. Контролировать качество и дозу выполняемых упражнений.

3.5. Перед переходом к основным физическим упражнениям или занятиям нужно сделать разминку.

3.6. Инструктор по физической культуре (воспитатель) контролирует безопасность воспитанников во время проведения физкультурных упражнений, занятий, игр и других спортивных мероприятий. Необходимо учить воспитанников:

- избегать столкновений друг с другом;
- не допускать резких толчков или ударов по рукам, ногам, в живот или голову;
- соблюдать интервал между воспитанниками 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.

3.7. Для достижения достаточного объема двигательной активности воспитанников 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).

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

3.9. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей от 3 до 7 лет организуют не менее 3-х раз в неделю. Длительность занятия по физическому развитию зависит от возраста воспитанников и составляет:

- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 20-25 минут;
- в подготовительной группе – 30 минут.

3.10. В объеме двигательной активности для воспитанников 5 – 7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6 – 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей воспитанников, времени года и режима работы МДОУ.

3.11. Один раз в неделю для воспитанников 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию воспитанников на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у воспитанников медицинских противопоказаний и наличии у воспитанников спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

3.12. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях ООД по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

3.13. Для реализации двигательной деятельности воспитанников используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом воспитанников.

3.14. Одновременно на спортивном оборудовании или тренажере может заниматься один воспитанник с обязательной подстраховкой воспитателем.

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

3.16. Для поддержания ритма во время занятия по физическому развитию в спортивном зале можно использовать живое музыкальное сопровождение или запись на аудиотехнике.

3.17. Запрещается:

- допускать посторонних лиц без согласования с администрацией;

- допускать воспитанников к спортивному оборудованию или тренажерам без присмотра воспитателя;
- проводить ремонтно-наладочные работы в присутствии воспитанников;
- открывать окна в присутствии воспитанников в помещении;
- загромождать посторонними предметами эвакуационные проходы, коридоры, тамбуры и места хранения средств пожаротушения;
- подключать и отключать электроприборы и инструменты мокрыми или влажными руками;
- пользоваться неисправными электроприборами и приспособлениями.

3.18. При проведении занятий лыжной подготовки следует:

- надеть легкую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
- проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м .
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы
- во избежание потерь не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.
- при поломке снаряжения сообщить об этом воспитателю. И убрать для последующей починки.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении дыма, возникновении пожара воспитателю действовать в соответствии с памяткой по мерам пожарной безопасности.

4.2. При получении травмы воспитанником МДОУ немедленно оказать первую медицинскую помощь, сообщить об этом администрации и при необходимости вызвать скорую помощь.

4.3. В случае террористического акта, обнаружении незнакомых предметов, возникновения аварийной ситуации, которая может привести к аварии или несчастному случаю, принять меры к устранению причин аварии в соответствии с инструкцией по антитеррористической безопасности.

4.4. При возникновении неисправности в работе электрического прибора (посторонний шум, запах гари и т.д.) или спортивного оборудования, инвентаря и приспособления, занятия прекратить и сообщить об этом администрации МДОУ. Занятия можно продолжить только после устранения неисправностей.

4.5. При оказании первой доврачебной помощи необходимо:

- устранить воздействие на организм опасных факторов, угрожающих здоровью и жизни (освободить от действия электрического тока, вынести из загазованной зоны, погасить горящую одежду и т.д.);
- оценить состояние здоровья пострадавшего;
- определить характер и тяжесть травмы;
- 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.)

Требование безопасности по окончанию мероприятия

5.1. Проконтролировать выход воспитанников 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 о всех неисправностях или недостатках, замеченных во время проведения спортивного занятия или мероприятия и о принятых мерах по их устранению.