

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий по физической культуре с детьми**  
**дошкольного возраста в МБДОУ «Детство» «ЦРР» г. Калуги**  
**ИОТ – 036 – 2023**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К самостоятельной работе по проведению занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленный режим труда и отдыха.

1.3. При проведении занятий в гимнастическом зале возможно воздействие на работающих и детей следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности зала для гимнастических занятий;
- травмы при падении детей во время проведения подвижных игр и гимнастических упражнений;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов.

1.4. В зале для гимнастических занятий должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.5. Работающие обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.6. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации учреждения.

1.7. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования охраны труда перед началом работы**

2.1. Включить полностью освещение зала для гимнастических занятий и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: при люминесцентных лампах не менее 200 лк (13 Вт/м<sup>2</sup>), при лампах накаливания не менее 100 лк (32 Вт/м<sup>2</sup>).

2.2. Убедиться в исправности электрооборудования зала для гимнастических занятий: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; электрические коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, а электророзетки - фалыпвилками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов необходимо убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и элек- гровилок.

2.4. Проверить санитарное состояние зала для гимнастических занятий и проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 мин до прихода детей.

2.5. Убедиться в том, что температура воздуха в зале для гимнастических занятий

не ниже 19° С.

2.6. Во избежание падения и травмирования детей убедиться в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу, а спортивный инвентарь исправен и надежно закреплен.

2.7. Провести осмотр санитарного состояния зала, а также оценить покрытие пола, которое не должно быть сырым, иметь дефектов и повреждений

2.8. Убедиться в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами и перевязочными средствами.

2.9. Убедиться в свободности выходов из физкультурного зала.

2.10. Проверить прочность креплений спортивных снарядов, канатов, целостность шведской стенки.

2.11. В узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов. Жерди шведских стенок, скамьи гимнастические, бревна гимнастические напольные, наклонные доски и лестницы не должны иметь трещин, сколов и заусенцев.

2.12. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря с учётом требований к проводимому занятию, спортивной или подвижной игре.

2.13. При подготовке к занятиям по спортивным (подвижным) играм необходимо проверить накачку мячей, целостность и крепление спортивного оборудования.

2.14. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедитесь в их исправности и целостности подводящих шнуров и электровилок.

2.15. Приступать к проведению занятий в физкультурном зале разрешается при соответствии помещения и спортивного оборудования гигиеническим нормативам, после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

### **3. Требования охраны труда во время работы**

3.1. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в физкультурном зале дошкольного образовательного учреждения.

3.2. Физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия в физкультурном зале организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья воспитанников детского сада. Структура занятий по физкультуре должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную и заключительную.

3.3. Дети должны находиться в физкультурном зале в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой, соблюдать правила личной гигиены.

3.4. Провести инструктаж воспитанников по безопасным приемам выполнения физических упражнений и правилам поведения в физкультурном зале.

3.5. Во время занятий необходимо соблюдать порядок в физкультурном зале детского сада, не загромождать пути для выполнения бега, эстафет спортивными снарядами и инвентарем, не загромождать выходы и подходы к первичным средствам пожаротушения

3.6. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания инструктора.

3.7. Не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия, не оставлять детей одних без контроля.

3.8. Перед выполнением гимнастических упражнений обязательно провести с детьми небольшую разминку.

3.9. Следует следить за правильным и безопасным выполнением упражнений воспитанниками, осуществлять страховку, исключать конфликтные ситуации во время

занятий, возможность столкновения детей друг с другом или со спортивным оборудованием.

3.10. Необходимо быть внимательным при перемещении в физкультурном зале детского сада, при выполнении упражнений с отягощениями (гантелями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений

3.11. Соблюдать правила использования спортивных снарядов, спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности

3.12. Не выполнять упражнения на неисправном спортивном оборудовании и с поломанным спортивным инвентарем

3.13. Использовать спортивный инвентарь и вспомогательное оборудование только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.14. Начинать выполнение упражнений и заканчивать детям следует только по команде инструктора по физической культуре.

3.15. При выполнении упражнений потоком соблюдать определенный интервал между детьми, чтобы не было столкновений.

3.16. При ходьбе и беге в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага. Чтобы не возникло столкновений у детей исключить при беге резко «стопорящую» остановку. Убрать с дороги все предметы, мешающие идти, бежать.

3.17. При выполнении упражнений, таких как прыжки и соскоки со спортивных снарядов, приземляться мягко, пружинисто приседая. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной. Страховать детей в месте приземления.

3.18. Веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть на штырьки в стойках.

3.19. При выполнении прыжков в длину с места, с продвижением вперед на одной, двух ногах давать указание прыгать «мягко», «тихо» на носках

3.20. Не разрешать воспитанникам спрыгивать с большой высоты.

3.21. При выполнении упражнений в равновесии, на специальной гимнастической скамейке напомнить детям правила поведения на спортивном снаряде (не толкаться, не подгонять друг друга, не обгонять, при потере равновесия не держаться за товарища, а сойди со снаряда).

3.22. Чтобы не получить челюстно-лицевую травму, при ползании по гимнастической скамейке, необходимо следить за правильной постановкой рук (обхватить ее с боку так, чтобы большой палец был сверху, а остальные пальцы под скамейкой). Сначала поставить руки на скамейку и затем ноги, сходить со снаряда только после окончания выполнения упражнений (сначала поставить ноги на пол, затем выпрямиться). Вдоль шведской стенки расстелить маты, встать справа от воспитанника, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.

3.23. При лазании по шведской стенке обязательно страховать детей от падения, запрещать им самостоятельно подниматься на высоту.

3.24. При лазании не провисать, нельзя висеть на одной руке, лазать, пропуская рейки, спрыгивать с высоты. Руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.

3.25. Обучить детей старшего дошкольного возраста страховке.

3.26. Если у ребенка запутались ноги в веревочной лестнице или у него устали руки, он должен сразу сказать об этом инструктору по физической культуре.

3.27. При выполнении работы с гимнастическими палками соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, палками не драться, не махать, держать их в двух руках внизу или на плече как «ружье» (палку поставить на ладонь правой руки опущенной вниз, левой рукой прижать к правому плечу) при объяснении упражнения или перестроения.

3.28. В физкультурном зале ДОУ запрещено:

- выполнять упражнения и действия на спортивных снарядах, противоречащие прямому назначению данного оборудования;
- раскачиваться и спрыгивать с каната;
- использовать спортивное оборудование в качестве подставок под иное спортивное оборудование;
- допускать повышенное скопление неиспользуемого спортивного оборудования и любого другого инвентаря;
- бросать предметы и спортивный инвентарь в окна;

3.29. При использовании электроаппаратуры в физкультурном зале ДОУ запрещается:

- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми руками;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- скручивать, заземлять и натягивать шнуры питания;
- переносить или перемещать включенные электроприборы;
- оставлять без присмотра включенные в электрическую сеть электроприборы.

3.30. Не допускается при проведении занятий в физкультурном зале детского сада нарушать настоящую инструкцию по охране труда, иные инструкции по технике безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах, при проведении спортивных и подвижных игр.

3.31. После каждого занятия или спортивного мероприятия в отсутствие детей проветривать физкультурный зал дошкольного образовательного учреждения в течение не менее 10 минут. Оконные рамы при этом фиксировать крючками или ограничителями

3.32. В физкультурном зале ДОУ должна осуществляться ежедневная обработка спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора.

3.33. Ковровые покрытия ежедневно очищаются с использованием пылесоса.

3.34. Ковровое покрытие не реже одного раза в месяц подвергается влажной обработке.

3.35. Влажная уборка в физкультурном зале проводится не реже 2 раз в день.

3.36. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности зала для занятий физкультурой окна не заставляются спортивным оборудованием.

3.37. Не использовать в помещении физкультурного зала детского сада переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций в физкультурном зале, причины их вызывающие:

- техническая неисправность спортивных снарядов вследствие износа;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током, вследствие неисправности электрооборудования в спортзале, электроприборов;
- прорыв системы отопления, водоснабжения из-за износа труб;
- террористический акт или угроза его совершения.

4.2. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, спортивного инвентаря педагог должен остановить занятие, изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в физкультурном зале ДОУ до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора по административно-хозяйственной части (завхоза).

4.3. При ухудшении самочувствия и получении травмы воспитаннику следует прекратить выполнение упражнения и сообщить инструктору по физической культуре дошкольного образовательного учреждения.

4.4. При получении травмы воспитанником оказать ему первую помощь, вызвать

медицинского работника ДОУ (транспортировать потерпевшего в медицинский кабинет), при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103 – с мобильного) и сообщить о происшествии заместителю директора НСП. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом. Оказать содействие при проведении расследования несчастного случая.

4.5. В случае появления задымления или возгорания в физкультурном зале необходимо вывести детей из зала – опасной зоны, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101, 112 – с мобильного), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС (если не сработала), сообщить заместителя директора НСП. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При пользовании углекислотным огнетушителем во избежание обморожения не братья рукой за раструб огнетушителя.

4.6. При аварии (прорыве) в системе отопления в физкультурном зале необходимо вывести воспитанников из помещения, оперативно сообщить о происшедшем заместителю директора по АХЧ (завхозу) дошкольного образовательного учреждения.

4.7. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы и возникновении ЧС террористического характера.

## **5. Требования охраны труда по окончании работы**

5.1. Собрать у воспитанников спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной (снарядной).

5.2. Провести осмотр санитарного состояния физкультурного зала.

5.3. Выключить и обесточить используемые звуковоспроизводящие электроприборы.

5.4. Проветрить физкультурный зал дошкольного образовательного учреждения.

5.5. Удостовериться в противопожарной безопасности физкультурного зала, инвентарной (снарядной). Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя сообщить лицу, ответственному за пожарную безопасность в детском саду. Проконтролировать установку перезаряженного (нового) огнетушителя.

5.6. Проконтролировать проведение влажной уборки, обработку спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора.

5.7. Закрыть окна, вымыть руки и выключить свет.

5.8. Известить заместителя директора по АХЧ (завхоза) о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы.

5.9. При отсутствии недостатков закрыть физкультурный зал на ключ.

