**Организация безопасности при проведении**

**физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования**

Руководитель физического воспитания

1 категории Пальченко А.И.

ГУО «Ясли-сад №36 г.Мозыря»

Анализ сведений о травмах, полученных воспитанниками в учреждениях дошкольного образования, свидетельствует о том, что в сравнении с 2016 годом их количество увеличилось на 19 единиц. В связи с этим необходимо не только ежегодно рассматривать вопросы состояния травматизма обучающихся и обеспечения безопасности их жизнедеятельности в учреждении дошкольного образования, но и анализировать причины получения травм воспитанниками в учреждении дошкольного образования, устранять условия, способствующие их получению, планировать и проводить мероприятия по профилактике детского травматизма.

Для успешного решения задач важное значение имеет создание педагогически обоснованных условий, таких, как определение содержания и объёма знаний, подбор пособий и оборудования, подготовка физкультурной площадки и физкультурного зала, продолжительность занятий с учетом их содержания и возраста детей. Недостаточное внимание к созданию этих условий может привести не только к ошибкам, но и повлечь за собой различные травмы, повредить здоровью ребенка.

Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой (с использованием спортивных сооружений, инвентаря и оборудования) в дошкольных учреждениях.

**\*Кодекс Республики Беларусь об образовании**

**Статья 18. Воспитание в системе образования**

5. Основными составляющими воспитания являются:

5.11. воспитание культуры безопасной жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающегося безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности, повседневной жизни;

**Статья 20. Права и обязанности учреждений образования**

4.5. создание безопасных условий при организации образовательного процесса;

**Статья 31. Основные права обучающихся**

1.7. охрану жизни и здоровья во время образовательного процесса;

**Статья 41. Охрана здоровья**

1. Учреждения образования обеспечивают охрану здоровья обучающихся в соответствии с законодательством.

2. Охрана здоровья обучающихся включает в себя:

2.1. оказание медицинской помощи;

2.2. определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий (занятий), продолжительности каникул;

2.4. пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;

2.6. создание условий для занятий физической культурой и спортом;

**Статья 91. Основные требования к организации образовательного процесса**

охрана здоровья обучающихся;

соблюдение санитарных норм, правил и гигиенических нормативов;

создание безопасных условий при организации образовательного процесса. Требования к мерам безопасности при организации образовательного процесса устанавливаются Министерством образования Республики Беларусь;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, вовлечение их в различные виды социально значимой деятельности;

# Закон Республики Беларусь

О физической культуре и спорте, от 4 января 2014 года №125-З

###### **Статья 5. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом**

1. При проведении занятий физической культурой и спортом должны соблюдаться правила безопасности проведения таких занятий.

2. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом утверждаются Советом Министров Республики Беларусь.

Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений дошкольного образования»

20. Физкультурно-спортивное и игровое оборудование на территории учреждения дошкольного образования, спортивный инвентарь по конструкции, размерам, применяемым материалам должны соответствовать возрастным и психофизическим особенностям воспитанников, требованиям технических нормативных правовых актов, содержащих обязательные для исполнения требования.

Физкультурно-спортивное и игровое оборудование, спортивный инвентарь должны быть водостойкими и хорошо поддаваться очистке.

Установленное на территории игровое и физкультурное оборудование должно ежедневно протираться.

**Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом**

Постановление Министерства

спорта и туризма Республики Беларусь 21.12.2004 № 10

2. Настоящие Правила устанавливают требования к мерам безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, в том числе спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов, а также определяют обязанности граждан и организаций по обеспечению безопасного проведения таких занятий.

4. Настоящие Правила предусматривают создание условий по охране здоровья,предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на физкультурно-спортивных сооружениях отрытого и крытого типа с местами для зрителей или без них, соответствующих требованиям технических

нормативных правовых актов Республики Беларусь, а также во временных местах

**Инструктивно-методическое письмо**

**Министерства образования Республики Беларусь**

**«Об организации летней оздоровительной работы**

**в учреждениях дошкольного образования»**

С целью обеспечения безопасных условий пребывания воспитанников, а также создания адаптивной образовательной среды, содействующей их полноценному развитию, укреплению здоровья, управление (отдел) образования, спорта и туризма издает приказ о подготовке и проведении летней оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования.

Показателями готовности учреждения дошкольного образования к летнему периоду являются:

наличие и исправность стационарного игрового и спортивного оборудования, плескательных бассейнов.

**Стандарт безопасности в учреждениях образования Гомельской области**

Стандарт безопасности в учреждениях образования Гомельской области (далее – стандарт) – комплекс мер (правила, критерии и нормативы), направленных на обеспечение безопасных условий, сохранение жизни и здоровья обучающихся и работников всех типов учреждений образования. (с 1 января 2016 года)

**\* Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь к 2017/2018 учебному году**

Министерство образования обращает внимание на необходимость организации образовательного процесса в учреждениях дошкольного образования с учетом Комплекса мер по совершенствованию деятельности учреждений дошкольного образования по созданию условий безопасной жизнедеятельности воспитанников, Плана мероприятий по устранению нарушений законодательства об обеспечении безопасности образовательного процесса во исполнение представления Генеральной прокуратуры Республики Беларусь от 18 января 2016 г. № 21-06д/6.

Здесь приведены извлечения и выдержки из основных нормативно-правовых актов, документов, инструкций государственных органов, регламентирующих деятельность руководителей, специалистов и

работников, отвечающих за безопасность занятий физической культурой в дошкольных учреждениях.

Все категории работников ДУ должны понимать смысл, значение и важность создания на своих местах безопасных условий в процессе труда и, главное, для охраны жизни и здоровья воспитанников.

Заведующий учреждением образования:

несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся и работников учреждения образования во время осуществления образовательного процесса в установленном законодательством Республики Беларусь порядке;

принимает меры по созданию для обучающихся и работников безопасных и благоприятных для жизни и здоровья условий обучения, воспитания, труда;

обеспечивает соблюдение правил и норм охраны труда и пожарной безопасности.

Заместитель заведующего по основной деятельности:

организует пропаганду и формирование здорового образа жизни обучающихся;

обеспечивает создание безопасных и здоровых условий обучения и труда, соблюдение правил и норм охраны труда и пожарной безопасности.

Воспитатель дошкольного образования:

совместно с медицинскими работниками обеспечивает охрану и укрепление здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни;

соблюдает правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности;

обеспечивает создание здоровых и безопасных условий при организации образовательного процесса.

Руководитель физического воспитания:

обеспечивает здоровые и безопасные условия во время проведения физкультурно-оздоровительных занятий, мероприятий;

совместно с педагогическими и медицинскими работниками обеспечивает охрану и укрепление здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни;

обеспечивает строгое соблюдение требований к мерам безопасности при организации образовательного процесса, при проведении занятий по физической культуре, физкультурно-оздоровительных мероприятий;

несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время физкультурно-оздоровительных мероприятий;

осуществляет контроль за состоянием и эксплуатацией спортивных сооружений и объектов физкультурно-оздоровительного назначения, находящихся на балансе учреждения образования, за соблюдением санитарно-гигиенических норм и требований к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Медицинский работник:

оказывают первичную медико-санитарную помощь. Осуществляет постоянный контроль выполнения санитарных правил и норм в учреждении дошкольного образования.

**\* Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь к 2018/2019 учебному году**

Обеспечение безопасных и здоровьесберегающих условий в учреждениях дошкольного образования, профилактика детского травматизма

За создание здоровых и безопасных условий при организации образовательного процесса в учреждении дошкольного образования руководитель учреждения дошкольного образования, педагогические работники несут персональную ответственность в соответствии с положениями Единого квалификационного справочника должностей служащих «Должности служащих, занятых в образовании», утвержденного постановлением Министерства труда Республики Беларусь от 28.04.2001 № 53 (далее – ЕКДС).

**Правила безопасности детей на занятиях физкультурой**

1. К занятиям по физической культуре допускаются воспитанники, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья).
2. Воспитанники обязаны иметь на занятиях спортивную форму (майка, шорты, носки) и спортивную обувь на нескользящей подошве. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице). Одежда не должна стеснять движений ребёнка.
3. Соблюдать рекомендации врачей по длительности освобождения ребёнка от занятий физкультурой после перенесённого заболевания.
4. Руководитель физического воспитания следит за состоянием детей, не допускает их переутомления.
5. Контролировать переодевание детей после занятия.
6. Обучать детей правилам страховки и самостраховки.
7. Следить за тем, чтобы дети ничего не жевали, на одежде не было значков, булавок, мелких игрушек в карманах.
8. Бусы, цепочки должны быть сняты, длинные волосы у девочек подобраны; очки у плохо видящих детей, должны быть закреплены на затылке резинкой.
9. Детям запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале.
10. Дети не должны находиться в зале или на физкультурной площадке без присмотра взрослого.
11. Знакомить детей с правилами поведения на занятии и систематически контролировать их выполнение.
12. Учить детей правилам пользования спортивным инвентарём. Систематически напоминать детям о технике безопасности.

**Правила безопасности детей при выполнении упражнений**

Есть упражнения, которые целесообразно по возможности исключить из процесса общей физической подготовки детей, учитывая не достаточное развитие мышечного корсета.

1. Нельзя ходить на внутренней стороне стоп.
2. Круговые движения головой, резкие наклоны, запрокидывание головы назад.
3. Упражнение типа «берёзка».
4. Ритмичные наклоны вперёд с утяжелением.
5. Круговые движения туловища.
6. Выпад – острый угол между бедром и голенью.
7. Высокие махи ногами.
8. Пресс с выпрямленными ногами.
9. Поднимание выпрямленных ног в положении лёжа на спине (можно выпрямлять из положения согнутых ног).

При проведении физических упражнений руководителю физического воспитания нужно уметь:

а) правильно и четко показывать движения, подавать команды и распоряжения;

б) предупреждать и исправлять ошибки;

в) оказывать помощь, детям и обеспечивать страховку;

г) осуществлять наблюдение за самочувствием детей, их вниманием, интересом к занятиям, активностью, дисциплинированностью, а также за качеством выполнения физических упражнений.

**Правила безопасности места проведения**

Центром организации разнообразной физкультурной двигательной деятельности дошкольников является физкультурная площадка и физкультурный зал (или совмещённый с музыкальным).

**Зал.** Отдельный зал для занятий по физической культуре площадью 4 кв.м на 1 воспитанника, но не менее 30 кв.м. Зал для музыкальных занятий и зал для занятий по физической культуре может быть совмещенным площадью 4,5 кв. м на воспитанника, но не менее 50 кв.м.

1. В зале на окна и плафоны нужно обязательно предусмотреть ограждение (решетки, сетки).
2. Розетки должны быть закрыты
3. Отсутствие предметов с острыми углами, а также выпирающих из стен труб.
4. Ковровые покрытия в местах соединения зашиты или заклеены, чтобы не задирались края и углы.
5. Перед каждым занятием пол протирается, помещение проветривается.
6. Освещённость должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.
7. В зале должны находиться первичные средства пожаротушения.

**Физкультурная площадка.**

Покрытие площадки с твёрдым покрытием: деревянное, резино-битумным или травяным (постоянно скашивается).

Все необходимое крупное оборудование — размещается по периметру площад­ки. Устанавливаются стационарные стойки со щитами для баскетбола, а также стойки для натягивания сеток, шнуров и т. п.

При наличии достаточного свободного места вокруг физкультурной площадки целесообразно оборудовать беговую дорожку, ширина которой должна быть не менее 80 -120 см. Важно, чтобы на ней был прямой отрезок протяженностью не менее 40 м. Это позволит не только проводить бего­вые упражнения, но и контролировать бег на 30 м в привычной для детей обстановке.

Прыжковая яма шир.2м, дл. 3м с обортовкой, песок засыпается на уровень обортовки.

Площадки нельзя огораживать канавками, устраивать бровки.

Выбоины на площадке следует систематически засыпать и выравнивать, траву скашивать. Занятия на мокрых площадках запрещены.

Беговые дорожки не должны иметь бугров, ям, скользкого грунта.

**Правила безопасности при использовании оборудования, инвентаря**

Физкультурное оборудование должно отвечать правилам безопасности, нормам гигиены и эстетики, соответствовать возрасту детей.

Одним из важных требований к отбору оборудования и спортивного инвентаря является обес­печение безопасности детей при его использовании.

1. Всё оборудование установленное в местах проведения занятий

физкультурой и спортом, должны находиться в полной исправности, и надёжно закреплены. Это должно быть зафиксировано в акте.

1. Каждое пособие должно быть устойчивым и прочным. Для

предотвращения травматизма во время занятий физической культурой необходимо иметь хорошие крепления и гимнастические маты.

Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям двигаться.

1. Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом,

кубики, булавы и т. д.) целесообразно хранить в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах, в выдвижных ящиках, расположенных вдоль стен физкультурного зала. Обручи, шнуры, скакалки лучше всего разместить на специальных крюках на стенах в различных местах зала. Для растягивания сеток (для игр с мячом), натягивания шнуров, резинок (для подвешивания мелких предметов, дляподлезания, перепрыгивания) удобны крепления в виде скоб и зажимов. Их следует расположить попарно на противоположных стенах, на разных уровнях.

Оборудование должно быть расположено таким образом, чтобы дети могли беспрепятственно подходить к нему и самостоятельно им пользо­ваться. Середину зала надо всегда оставлять свободной для проведения подвижных игр и упражнений.

На занятиях по физическому воспитанию используется разнообразное спортивное оборудование. **Во избежание возможных травм необходимо выполнять следующие правила:**

1. Все действия по установке сложного оборудования должны организовываться и осуществляться только самим руководителем физического воспитания или непосредственно с его участием.
2. По окончании установки оборудования в рабочее положение необходимо обязательное опробование его снарядов руководителем физического воспитания или с его участием.
3. После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов.
4. Воспитатель и руководитель должны знать технику движений на каждом снаряде и технику игровых упражнений с каждым видом спортивного инвентаря.

Если многокомплектное спортивное оборудование установлено на открытой площадке, то важным условием безопасной работы является предварительная подготовка мягкого грунта (песок с опилками) под снарядами. Перед занятиями необходимо разрыхлить песок и немного его увлажнить. При выполнении детьми физических упражнений на снарядах возле спортивного оборудования не должно быть каких-либо посторонних предметов.

В целях предупреждения травмы детей необходимо осуществлять технический уход за спортивным оборудованием. Он заключается в систематическом контроле со стороны руководителя физического воспитания за целостностью элементов снарядов, узлов их креплений, а также в периодической смазке всех трущихся деталей (шарниры, подшипники и др.), необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования (протирать оборудование влажной ветошью).

Все занятия на спортивном оборудовании должны проходить организованно и под непосредственным контролем руководителя физического воспитания или воспитателей групп.

В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

**Правила безопасности при проведении подвижных игр.**

1. Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
2. К подвижным играм допускаются воспитанники:

-отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1. Воспитанник должен:

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в физкультурный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения руководителя физического воспитания;

-бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

-внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;

- начинать игру по сигналу руководителя физического воспитания;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1. 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 воспитанник может быть не допущен или отстранён от участия в образовательном процессе.

1. 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.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре, согласно правилам, должны отойти от неё на один- два метра.

1. Игры с перебежками

Воспитанник должен:

- пропустить 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.

7. Игры с мячом

Воспитанник должен:

- 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.

**Правила безопасности при проведении спортивных соревнований, эстафет.**

1. К занятиям по спортивным соревнованиям допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Воспитанники подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

* Травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
* Травмы при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;
* Травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
* Травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
* Травмы при столкновении во время бега или спортивной игры, при падениях во время спуска с горы на лыжах;
* Обморожение при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5 – 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20 °С;
* Травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду с головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
* Проведение соревнований без разминки.

1. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.
2. Не допускается нахождение руководителя соревнований в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсичных веществ во время соревнований, курения в неустановленных местах.
3. Для оказания первой медицинской помощи при травмах: обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.
4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее

лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1. Во время спортивных соревнований воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, установленный порядок при проведении спортивных соревнований, правила личной гигиены.
2. Начинать соревнования и заканчивать их только по команде (сигналу) судьи соревнований.
3. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй соревнований.
4. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов их по рукам и ногам.
5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
6. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
7. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.
8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя спортивных соревнований об ухудшении состояния здоровья или травмах.
9. Проверить по списку наличие воспитанников в группе.
10. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и оборудование.
11. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
12. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
13. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации образовательного учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Эстафеты

Воспитанник должен:

1. Не начинать эстафету без сигнала руководителя физического воспитания.
2. Выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание.
3. Не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки.
4. После передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

**Правила безопасности при проведении прыжков в длину, высоту.**

**Прыжки в высоту:**

1. В спортивном зале гимнастические маты на месте приземления необходимо укладывать плотно и ровно.
2. Места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими.
3. В случае использования детьми разбега с разных сторон следует усилить внимание к регулированию порядка выполнения прыжков: допускать к прыжкам сначала детей, разбегающихся с одной стороны (толчковая нога-левая), а затем - с другой (толчковая нога -правая).
4. Не допускать поспешности с поднятием планки на предельную высоту.
5. Не применять на занятии способы прыжков в высоту, не предусмотренные учебной программой и правилами соревнований.

**Прыжки в длину с разбега:**

1. Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега.
2. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы (грабли класть зубьями вниз).
3. Дорожка для разбега должна быть ровной, твердой и не иметь выбоин, особенно в месте отталкивания.
4. Не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте.
5. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление ребенка на ноги.
6. Дети выполняют прыжки поочередно по разрешению руководителя физического воспитания, когда в яме никого нет.
7. Нельзя перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим ребенком.
8. После выполнения прыжка ребенок должен быстро освободить прыжковую яму и вернутся на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**Правила безопасности при проведении метания.**

1. Строго устанавливать очередность метания снаряда (мешочка с песком, мяча).
2. Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.
3. Не проводить встречного метания.
4. При групповом метании стоять с левой стороны от метающего.
5. Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками.
6. При метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
7. Не передавать снаряд друг другу броском.
8. Не метать снаряд в необорудованных для этого местах.
9. Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь (малые мячи, мешочка с песком).
10. Во избежание травм сустава необходимо следить за тем, чтобы во время броска кисть со снарядом (мяч, мешочек с песком) проносилась над плечом, а не через сторону.
11. После броска идти за снарядом только с разрешения руководителя физического воспитания, не производить произвольных метаний.
12. Команда «собирать снаряды» подается только после того, как все дети выполнят метание.
13. Мокрые, грязные снаряды обтирать сухой тряпкой.

**Правила безопасности при проведении занятий на лыжах.**

1. Одежда должна быть тёплой, не стесняющая движений, шерстяные носки, перчатки или варежки.
2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травмам.
4. Соблюдать интервал при движении на лыжах.
5. При спуске по наклону не выставлять вперёд лыжные палки.
6. После спуска не останавливаться у подножья во избежание столкновения с другими лыжниками.
7. В холодную погоду следить за детьми и при первых признаках отморожения увести детей в помещение.
8. На лыжне кататься и передвигаться только против часовой стрелки во избежание столкновения.
9. Не находиться на лыжне без лыж.
10. По окончании занятия убрать инвентарь в отведённое место.

**Правила безопасности при проведении подвижных игр**

**Игрок должен:**

1. Иметь спортивную форму.
2. Соблюдать правила игры и не нарушать их.
3. Начинать игру можно по сигналу руководителя физвоспитания.
4. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.
5. Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;

**Игры с догонялками**

Убегающие должны:

1. Смотреть в направлении своего движения.
2. Исключать резкие стопорящие остановки.
3. Во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость бега и остановиться.
4. Убегая от водящего, нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

**Игры с перебежками**

1. Пропустить вперед бегущих быстрее вас.
2. Не изменять резко направление своего движения.
3. Не выбегать за пределы игровой площадки.
4. Заблаговременно замедлить бег при пересечении линии «дома».
5. Не останавливайте себя, упираясь руками или ногой в стену.

**Правила безопасности при проведении игр с мячом**

1. Не бросать мяч в голову играющих.
2. Соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них.
3. Следить за перемещением игроков и мяча на площадке.
4. Не мешайте овладеть мячом игроку, который находиться ближе к нему.
5. Не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им.
6. Не падать и не ложитесь на пол, когда хотите увернуться от мяча.
7. Ловить мяч захватом двумя руками снизу.

**Баскетбол**

Ведение мяча

1. Выполнять ведение мяча с поднятой головой.
2. При изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение.
3. После выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

1. Лловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку.
2. Прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча.
3. Следить за полетом мяча.
4. Соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера.

Бросок

1. Выполнять бросок по кольцу способом, указанным руководителем физвоспитания.
2. При подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей

других детей.

Не рекомендуется:

1. Толкать бросающего мяч в прыжке.
2. При броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах.
3. Бить рукой по щиту.
4. При попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом.
5. Бросать мячи в заградительные решетки.

**Волейбол**

Передача

1. После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко».
2. При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.
3. Не отбивать мяч ладонями.
4. Во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

1. Убедиться, что партнер готов к приему мяча.
2. Соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера.
3. Выполнять удар по мячу напряженной ладонью.
4. Не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.
5. Выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку руководителя физвоспитания или судьи.
6. Передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

Нельзя:

1. При подаче наступать на линию.
2. При приеме мяча задерживать его в руках.
3. Выполнять передачу захватом.
4. Дразнить соперника.
5. Заходить на его сторону.
6. Касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

**Правила безопасности по окончании игр.**

1. Под руководством руководителя физвоспитания убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения игр.
3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

**Правила безопасного катания на санках**

*Выбор горки для катания на санках*

1. Она не должна заканчиваться автомобильной дорогой, забором или водоемом.
2. Выбирайте плавный склон, который выходит на площадку без деревьев, камней и прочих препятствий.
3. Проследите, чтобы на поверхности трассы не было осколков стекла, трамплинов, коряг, торчащих камней, а также других предметов, которые препятствуют движению санок и при падении могут поранить ребенка.
4. Угол наклона горки не должен быть больше 30 градусов, а если ребенку еще нет пяти лет – то не более 20 градусов.

*Одежда и экипировка для катания на санках*

1. Одевать малыша лучше всего в «дутые» синтепоновые куртки и штаны, поскольку эта легкая одежда не позволит ребенку сильно вспотеть, а при падении сможет максимально смягчить удар.
2. Обувь для катания на санках выбирайте удобную и прочную, со специальной прорезиненной подошвой.
3. Руки ребенка должны защищать толстые перчатки, а голову – шапка, а на крутых склонах потребуются ветрозащитные очки и шлем.

**Правила безопасности при проведении занятий на санках.**

1. Дети в возрасте от 5 лет уже могут кататься на санках самостоятельно, при этом обязательно соблюдая дистанцию между своими и едущими впереди санками.
2. Нельзя связывать несколько санок между собой.
3. Запрещается съезжать на санках, стоя на ногах или коленях, лежа на животе, а также сидя против движения.
4. Нельзя долго находиться на проезжей части склона, а также подниматься по ней. После съезда нужно встать с санок, оглянуться назад и отойти в сторону.
5. Если столкновение саней неизбежно, лучше выпрыгнуть из них и правильно упасть. При этом падать лучше на бок, перекатившись на спину, прижав подбородок к груди, чтобы сберечь голову.

**Правила безопасности при выполнении упражнений на кольцах.**

1. При выполнении упражнений на кольцах, соблюдать правильный подход к тренажеру и принятия и.п., в зависимости от выбора упражнения.
2. Под кольцами расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук и ног и правильностью выполнения упражнения.

**Правила безопасности при лазании по шведской стенке.**

1. При лазание по шведской стенки обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту.
2. При лазании не провисать, не висеть на одной руке, лазать, не пропуская реек, не спрыгивать с высоты, руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.
3. Вдоль шведской стенки расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.

**Правила безопасности при выполнении упражнений на снарядах.**

1. К упражнению допускаются ученики, имеющие основную или подготовительную медицинскую группу, которым не противопоказаны по здоровью те или иные действия.
2. Обязательно переодетые в спортивную обувь и форму для занятий.
3. Не допускаются длинные ногти и волосы, в распущенном состоянии.
4. Ребенок должен понимать, что недопустимо невнимательно относиться к спортивному инвентарю, баловаться и умышленно толкаться, во избежание травматизма, а так же запрещено без разрешения руководителя физвоспитания брать инвентарь, выполнять упражнения без присмотра.
5. Гимнастическое оборудование должно соответствовать стандартам, быть надежно закреплены и часто проверяться.
6. Маты должны быть целыми, без торчащих частей, укладываются они на все возможные предполагаемые места падений или ударов.
7. Сложных элементы выполняются с подстраховкой.
8. Дети должны соблюдать достаточную дистанцию, чтобы не толкать друг друга.
9. Перед выполнением упражнений завязывать шнурки, для предотвращения внезапных соскоков с инвентаря.
10. Любые занятия, где предусмотрены прыжки, выполняются мягко и без спешки, повторяя рекомендации руководителя физвоспитания.
11. Если замечено ухудшение самочувствия, ранения или другие происшествия, об этом следует сразу сообщить руководителю физвоспитания (воспитателю).
12. Также по технике безопасности запрещено мешать другим детям выполнять упражнения, трогать во время этого снаряд или их самих, а также отвлекать.

**Правила безопасности при лазании по веревочной лестнице.**

1. Обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту. При лазании не провисать, не висеть на одной руке, лазать, не пропуская перекладин, не спрыгивать с высоты, руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.
2. Под веревочной лестницей расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на перекладину.
3. Если у ребенка запутались ноги в веревочной лестнице, у него устали руки, он должен немедленно сказать об этом руководителю физического воспитания или воспитателю.
4. Детям нельзя раскачиваться в висе на веревочной лестнице, спрыгивать с качающейся веревочной лестнице.
5. При отсутствии прочных навыков у детей веревочная лестница закрепляется в неподвижном положении или его держит воспитатель (руководитель физвоспитания).

**Правила безопасности при лазании по канату.**

1. При лазании по канату обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту.
2. При лазании не висеть на одной руке, не спрыгивать с высоты, руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.
3. Детям нельзя раскачиваться в висе на канате, спрыгивать с качающегося каната.
4. При отсутствии прочных навыков у детей канат закрепляется в неподвижном положении или его держит воспитатель (руководитель физвоспитания).
5. Под канатом расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук и ног.
6. При выполнении упражнений на канате, соблюдать правильный подход к тренажеру и принятия И**.**п.
7. Стоя на полу: дети берутся за канат прямыми руками над головой, поднимают согнутые ноги и захватывают ими канат, упираясь в канат ногами, разгибают их и сгибают руки, перехватывают канат руками вверх до выпрямления ног. Снова ноги скользят вверх по канату, плотно обхватывая его, сгибаются.