

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель профсоюзной организации

Заведующая

(наименование представительного органа работников)

(наименование должности единого исполнительного органа)

МБДОУ 3162

МБДОУ №162

(наименование организации)

(наименование организации)

Владими́рова М.Н.

Соколо́ва Н.А.

(Ф.И.О., подпись)

(Ф.И.О., подпись)

« 16 » 09 20 22 год

« 16 » 20 _____ год

ИНСТРУКЦИЯ №

по охране труда при использовании мячей для прыжков (hop)
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном
учреждении детской сад №162

ПРИНЯТО:

Общим собранием трудового коллектива

(наименование представительного органа работников)

МБДОУ №162

(наименование организации)

Протокол № 2 " " 20 22 г.

« 16 » 09 20 22 год

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при использовании мячей для прыжков (hop)
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
детской сад №162

СП 2.4.3648-20, и ИОТ-43-2002, которая устанавливает основные требования по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале и является обязательной для использования всеми сотрудниками ДОУ.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям физическими упражнениями допускаются дети прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Воспитанники должны соблюдать правила использования мячей (hop), установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий физическими упражнениями возможно воздействие на воспитанников, следующих опасных факторов:

- травма при использовании непрочных, поврежденных мячей
- травмы при нарушении правил использования мячей;
- нарушение остроты зрения при недостаточном освещении спортивного зала;
- травмы при падении детей с мячей во время проведения подвижных игр и упражнений;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов.
- травмы при неправильном определении оптимального объема физической нагрузки, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода следует распределить детей на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности, уровень двигательной активности. Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность. Во вторую подгруппу включают детей второй и третьей групп здоровья и с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленности.

1.4. Занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде без кнопок, крючков, молний и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Во время занятий воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.6. Мячи (hop) хранить в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

1.7. Занятия на мячах (hop) должны проводиться на ковровом покрытии.

1.8. В спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.9. Спортивный зал должен быть оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.10. Руководитель физического воспитания, воспитатель и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.11. Спортивное оборудование должно быть обеспечено инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.12. О каждом несчастном случае с воспитанниками воспитатель или руководитель физического воспитания или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации и принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.13. 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 безопасности перед началом занятия.

2.1. Включить полностью освещение и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: не менее 200 лк (13 Вт/кв.м.) при люминесцентных лампах не менее 100 лк (32 Вт/кв.м.) при лампах накаливания.

2.2. Тщательно проверить санитарное состояние спортивного зала, убрать предметы с острыми и режущими поверхностями.

2.3. Перед занятием проветрить спортивный зал, 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.

2.4. Подготовить коврики, если на полу нет коврового покрытия.

2.5. Накачать мячи (hop) до упругого состояния. Однако, на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

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

2.7. Во избежание падения детей убедитесь в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу.

2.8. Спортивный инвентарь должен размещаться так, чтобы избежать его падений на воспитанников.

2.9. Протереть насухо мячи (hop) перед занятием.

2.10. Правильно подобрать мяч каждому ребенку. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бедер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см, от 6 лет 55 см.

2.11. Провести целевой инструктаж воспитанников по безопасным приемам проведения занятий физическими упражнениями на мячах.

2.12. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

3. Требования безопасности во время занятия

3.1. Все комплексы занятий физическими упражнениями с использованием мячей для прыжков должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.

3.2. Структура занятий 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, заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

3.3. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя, руководителя физическим воспитанием.

3.4. Не выполнять упражнения на поврежденном мяче.

3.5. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования мячей.

3.6. Не оставлять без присмотра детей.

3.7. При выполнении упражнений, следить за сохранением правильной осанки: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты и поставлены врозь (три точки опоры – ноги, таз), стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть-чуть в стороны, между бедром и голенью угол 90° , руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

3.8. Необходимо научить ребенка приемам самостраховки на занятиях физическими упражнениями с использованием мячей для прыжков.

3.9. Мячи для прыжков имеют ручки, поэтому воспитателю перед выполнением упражнения нужно дать указание детям как правильно взять мяч, чтобы ручкой при выполнении упражнения не попасть в глаз или в другую часть тела.

3.10. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

3.11. Выполняя упражнения лежа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, дыхание не задерживать.

3.12. При выполнении упражнений следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одного и.п. в другое.

3.13. Если ребенок при выполнении упражнений испытывает чувство физического дискомфорта или болевые ощущения, то следует прекратить выполнение упражнения.

3.14. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении опасной ситуации, повреждение мяча, и т. д. прекратить занятие.

4.2. При получении воспитанником травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему. При необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать воспитанников из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Снять спортивную одежду, обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.2. Привести в исходное положение все физкультурное оборудование, проверить его исправность.

5.3. Проветрить спортивный зал и по возможности провести влажную уборку.

5.4. Проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.