



**Техника безопасности  
в ДОУ на физической  
культуре**

The background of the slide is a colorful illustration. At the top, three children are looking out of a large window into a bright, sunny outdoor scene with a pond, trees, and a house. To the right, a group of children is playing basketball in a gymnasium. In the bottom left, children are playing soccer on a green field. In the bottom right, children are riding bicycles on a path. The central text is enclosed in a green box with a red border.

## **Форма для занятий физической культурой в ДОУ**

**Физкультурное занятие обязательно требует техники безопасности в спортивном зале.**

**Спортивная форма на занятие – это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учиться ползать, бегать, прыгать, лазать. Что бы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести спортивную форму.**



## Требования безопасности во время занятий

На уроках физкультуры,  
Чтобы травмы избежать,  
Дисциплину и порядок,  
Надо строго соблюдать

- ✓ Покидать место проведения занятия без разрешения учителя.
- ✓ Толкаться, ставить подножки в строю и движении.
- ✓ Мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений.
- ✓ Резко изменять направление своего движения.
- ✓ Жевать жевательную резинку.







## **Общие требования безопасности** **воспитанники должны:**

- в случае освобождения от занятий после болезни присутствовать на занятии обязательно в спортивной одежде;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности;
- внимательно слушать и выполнять задания инструктора;
- во время передвижения смотреть вперед, соблюдать дистанцию и интервал, избегать столкновений.



**Требования безопасности при несчастных случаях**  
*воспитанники должны:*

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить инструктора или воспитателя в известность;
- с помощью инструктора или воспитателя оказать первую помощь, вызвать врача;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством инструктора или воспитателя покинуть здание через запасной выход согласно плану Эвакуации.



The background of the page is a colorful illustration of children playing basketball in a gymnasium. On the left, three children are looking out a window. In the center, a basketball is in the air. On the right, a child is jumping towards a basketball hoop. The scene is bright and cheerful, with a blue sky and green landscape visible through the window.

## **Инструкция по технике безопасности при метании мяча**

1. Перед метанием делать упражнения для растяжки мышц и связок, чтобы подготовить мышцы к работе.
2. Не проводить встречных метаний.
3. Находиться в шеренге с дистанцией вытянутой руки.
4. Устанавливать очередность метания мяча.
5. Стоять слева от метającego.
6. Метательные снаряды собирать по команде инструктора.
7. Перед броском убедиться, что в направлении метания никого нет.
8. Осуществлять метание только с разрешения инструктора.
9. Нельзя находиться в зоне броска, стоять справа от метającego.
10. Не оставлять инвентарь (мячи) без присмотра.
11. Нельзя подавать снаряд для метания броском.
12. Нельзя метать снаряд в необорудованных местах.
13. При повышенной влажности вытирать руки и мокрые снаряды сухой тряпкой.



## **Техника безопасности во время игр** **воспитанники должны:**

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резкие стопорящие остановки;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться.
- убегая от водящего, нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

### **Игры с перебежками**

- пропустите вперед бегущих быстрее вас;
- не изменяйте резко направление своего движения;
- не выбегайте за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедляйте бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливайте себя, упираясь руками или ногой в стену.





**Техника безопасности во время игр «Эстафета»**  
**воспитанники должны:**

- не начинайте эстафету без сигнала учителя;
  - выполняйте эстафету по своей дорожке;
  - если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
  - не выбегайте преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты учащийся должен встать в конец своей команды;
- во время эстафеты не выходите из своего строя, не садитесь и не ложитесь на пол.



# Техника безопасности при проведении занятий по лыжам

## Общие требования безопасности

1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
  - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
  - потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
  - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.
4. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору (преподавателю, воспитателю).
6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.



## **Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.**

1. Заниматься на гимнастических снарядах необходимо в присутствии инструктора по физической культуре или воспитателя.
2. Убедитесь, чтобы в местах соскоков со снаряда лежал гимнастический мат.
3. Убедитесь, чтобы поверхность матов была ровной.
4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте необходимую дистанцию с другими воспитанниками.
5. При выполнении прыжков и соскоков со снаряда, старайтесь приземлиться мягко на носки, при этом пружинисто приседая.
6. Не выполняйте без страховки воспитателя сложные элементы и упражнения.
7. Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность зависит от их исправности.
8. После занятий тщательно вымойте руки с мылом.
9. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи на ладонях, прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к инструктору по физкультуре (при отсутствии – к воспитателю).
10. Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими воспитанниками детского сада.





## **Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.**

1. Нельзя надевать спортивную обувь со скользящей подошвой.
2. Не прыгайте в прыжковую яму с песком, если обнаружили там посторонние предметы.
3. В соревновании в беге, бегите только по своей дорожке.
4. Чтобы не было столкновений, не останавливайтесь резко во время бега.
5. Не выполняйте прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляйтесь на руки при прыжках.
6. Перед выполнением упражнений по метанию посмотрите, нет ли людей в секторе метания.
7. Не производите метаний без разрешения инструктора по физической культуре или воспитателя, не оставляйте без присмотра спортивный инвентарь.
8. Нельзя стоять справа от метаемого и находиться в зоне броска, не ходите за снарядами, без разрешения инструктору по физической культуре или воспитателя.
9. Не подавайте снаряд для метания друг другу броском.
10. О полученной травме немедленно сообщите инструктору по физической культуре или воспитателю.





Спасибо за внимание.

