

Общие сведения.

Физкультурный зал и кабинет инструктора располагается в здании ДОУ на втором этаже, предназначен для НОД по физической культуре с необходимым для этого оборудованием.

Общая площадь составляет 59.1 м. кв.

Ответственный: инструктор по физической культуре **Шаманаева Татьяна Васильевна.**

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ОСНОВНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ

Инструкция разработана на основе СанПиН 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 НОД физическими упражнениями допускаются дети прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Воспитанники должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы НОД и отдыха.

1.4. При проведении НОД физическими упражнениями возможно воздействие на воспитанников, следующих опасных факторов:

- травма при использовании неисправного, непрочного установленного и не закрепленного спортивного оборудования и инвентаря;
 - травмы при нарушении правил использования спортивного оборудования и инвентаря;
 - нарушение остроты зрения при недостаточном освещении физкультурного зала;
 - травмы при падении детей во время проведения подвижных игр и упражнений;
 - получение повреждений и заболеваний в случае перетаскивания воспитанниками тяжелого спортивного оборудования;
 - поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов.
 - травмы при неправильном определении оптимального объема физической нагрузки, а также при нарушениях установленных режимов НОД 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.

1.5. НОД в физкультурном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Во время НОД воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. В физкультурном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

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

1.9. Инструктор по физической культуре, воспитатель и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Физкультурный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.10. Спортивное оборудование должно быть обеспечено инструкцией по безопасности проведения НОД.

1.11. О каждом несчастном случае с воспитанниками воспитатель или инструктор по физической культуре или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации и принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.12. 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 НОД по физической культуре.

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.

2.3. Перед НОД 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. Проверить исправность и надежность установки спортивного оборудования и инвентаря.

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

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

- 2.7. Спортивный инвентарь должен размещаться так, чтобы избежать его падений на воспитанников.
- 2.8. Протереть насухо спортивный инвентарь необходимый для НОД.
- 2.9. Провести целевой инструктаж воспитанников по безопасным приемам проведения НОД физическими упражнениями в физкультурном зале.
- 2.10. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

3. Требования безопасности во время НОД по физической культуре.

- 3.1. Все НОД по обучению детей основным видам движений должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.
- 3.2. Структура НОД должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно – оздоровительной НОД по физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения НОД принято деление её 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. Не выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.
- 3.4. Соблюдать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания инструктора по физической культуре или воспитателя.
- 3.5. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя или инструктора по физической культуре.
- 3.6. Не разрешать детям самовольно покидать место проведения НОД.
- 3.7. Не оставлять детей одних в спортивном зале.
- 3.8. Во время НОД выбирать место так, чтобы все дети были видны.
- 3.9. При ходьбе и беге в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага.
- 3.10. Убрать с дороги все предметы мешающие идти, бежать.
- 3.11. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал между детьми, чтобы не было столкновений.
- 3.12. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
- 3.13. Во избежание столкновений у детей младшей, средней группы исключить при беге резко «стопорящую» остановку.
- 3.14. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, пружинисто приседая. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 3.15. Прыгать только в спортивной обуви.
- 3.16. Страховать ребенка вместе приземления.
- 3.17. Веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть на штырьки в стойках.

- 3.18. При прыжках в длину с места, с продвижением вперед на одной, двух ногах давать указание прыгать «мягко», «тихо» на носках.
- 3.19. Не разрешать детям спрыгивать с большой высоты.
- 3.20. При выполнении упражнений по метанию посмотреть, нет ли детей в секторе метания.
- 3.21. Упражнения по метанию выполнять только по сигналу воспитателя или инструктора по физической культуре.
- 3.22. Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.23. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения инструктора по физической культуре или воспитателя.
- 3.24. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.25. При выполнении упражнений в равновесии, на гимнастической скамейке, напомнить детям правила поведения на спортивном снаряде (не толкаться, не подгонять друг друга, не обгонять, если теряешь равновесие, не держись за товарища, а сойди со снаряда).
- 3.26. В место спрыгивания ребенка постелить мат. Страховать ребенка при необходимости, продвигаясь вдоль скамейки.
- 3.27. Чтобы не получить челюстно – лицевую травму, при ползании по гимнастической скамейке следить за постановкой рук (обхватить ее с боку так, чтобы большой палец был сверху, а остальные пальцы под скамейкой). Правильно принимать и.п. (сначала поставить руки на скамейку, затем ноги) и сходиться со снаряда после выполнения упражнений (сначала поставить ноги на пол, затем выпрямиться).
- 3.28. При лазании по шведской стенке обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту.
- 3.29. 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.
- 3.30. Вдоль шведской стенки расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.
- 3.31. Обучить детей старшего дошкольного возраста страховке.
- 3.32. При лазании по веревочной лестнице см. выше п. 3.28, 3.29, 3.30.
- 3.33. Если у ребенка запутались ноги в веревочной лестнице, у него устали руки, он должен немедленно сказать об этом инструктору по физической культуре или воспитателю.
- 3.34. При работе 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 задания или перестроения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях в ходе НОД по физической культуре.

- 4.1. При возникновении неисправности в работе спортивного оборудования или его поломке, прекратить НОД. Упражнение продолжать только после устранения неисправности.
- 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 плохом самочувствии прекратить НОД и сообщить об этом воспитателю группы.
- 4.4. 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 НОД по физической культуре.

- 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: выключить свет и электрические звуковоспроизводящие аппараты.

ОПИСАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА

Для успешной деятельности инструктора по физической культуре в образовании важно обеспечить его оборудованием и организовать рабочее пространство. Эффективность функционирования физкультурного зала детского сада базируется на соответствующем современным требованиям методическом и организационном обеспечении, а также подкрепляется необходимым техническим оснащением и оборудованием.

Физкультурный зал располагаются на первом этаже детского сада. Цвет стен, пола, подобран по принципу использования спокойных и нейтральных тонов, не вызывающих дополнительного возбуждения и раздражения.

Оборудование установлено в контексте общей композиции. Освещение в зале соответствует нормам СанПИНа.

С учетом задач работы инструктора помещение территориально включает несколько зон, которые имеют специфическое назначение и соответствующее оснащение.

ЗОНЫ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Название зоны. Цель. Задачи.

Двигательно – игровая зона

Укреплять здоровье детей.

Развивать двигательные навыки и физические качества.

Расширять двигательный опыт.

Создавать положительный эмоциональный настрой.

Зона спортивного оборудования:

- традиционного,

- нестандартного.

Разнообразие организации двигательной деятельности детей.

Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности.

Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий.

Оптимизация режима двигательной активности.

Повышать интерес к физическим упражнениям.

Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.

Зона метания

Ознакомление с различными способами метания.

Развивать глазомер.

Закреплять технику метания.

Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.

Зона прыжков

Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой.

Обучать технике прыжков.

Развивать силу ног, прыгучесть.

Использовать специальное оборудование.

Зона "Спортивный комплекс"

Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности.

Овладеть техникой различных способов и видов лазанья.

Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на кольцах.

Коррекционно - профилактическая зона

Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики от плоскостопия.

Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью использования нестандартного оборудования.

Овладеть навыками самооздоровления.

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» направлена, на:

- развитие физических качеств (сила, скорость, гибкость, выносливость, координация);
- накопление обогащение двигательного опыта (овладения основными видами движения);
- формирование потребности в двигательной активности.

Виды деятельности:

- утренняя гимнастика;
- НОД по физической культуре;
- физкультурные досуги, праздники, развлечения;
- консультативная работа;
- индивидуальная работа с детьми.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАЛА

Общая площадь (кв. м) 47.2 кв. м.

Освещение естественное 3 окна

Освещение: светодиодные лампы – 6 шт.

Уровень освещенности норма.

Наличие системы пожарной безопасности имеется.

Наличие системы отопления имеется.

Возможность проветривания помещения имеется.

Поверхность пола (удобная для обработки) имеется.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КАБИНЕТА ИНСТРУКТОРА

Общая площадь: 11.9 кв.м.

Освещение естественное: 1 окно

Освещение: светодиодная лампа 1 шт., настольная лампа 1 шт.

Уровень освещенности норма.

Наличие системы отопления имеется.

Возможность проветривание помещения имеется.

Поверхность пола (удобная для обработки) имеется.

Рабочее место: стол-шкаф, стол-тумба, навесной шкаф, 2 стеллажа, стул.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Пианино

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И ИГРОВЫХ ПОСОБИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря	Количество
1	Гимнастическая лестница	4 пролёта
2	Дуги для подлезания	8 шт.
3	Стойки для прыжков в высоту с разбега	3 шт.
4	Скакалки	16 шт.
5	Гантели	32 шт.
6	Кегли	33 шт.
7	Кубики	41 шт.
8	Гимнастические палки	20 шт.
9	Мячи среднего размера	11 шт.
10	Мячи большого размера	18 шт.
11	Мяч футбольный	2 шт.
12	Мяч волейбольный	1 шт.
13	Мячи баскетбольные	1 шт.
14	Мячи набивные весом 1 кг.	1 шт.
15	Мячики массажные	20 шт.
16	Обруч диаметром 54 см.	4 шт.
19	Обруч диаметром 65 см.	10 шт.
20	Обруч диаметром 92 см.	10 шт.
21	Мягкие модули	1 набор

22	Тоннели	6 шт.
23	Маты	3 шт.
24	Гимнастические скамейки	3 шт.
25	Мешочки для метания весом	20 шт.
26	Мячи – фитболы	20 шт.
27	Конусы	4 шт.
28	Навесное баскетбольное кольцо	2 шт.
29	Самокаты	4 шт.
30	Канат	1 шт.
32	Корзины для инвентаря	4 шт.
33	Коврики для ОРУ	16 шт.
34	Ленты	40 шт.
35	Кольцеброс	2 шт.
36	Бубен	1 шт.
37	Весы	1 шт.
38	Секундомер	1 шт.
39	Лестница координационная	3 шт.

Наименование нестандартных физкультурных пособий		
1	Флажки.	40 шт.
4	Табло	1 шт.
6	Плотики	1 шт.
7	Подставки для обручей	1 шт.
8	Ребристая доска	2 шт.
9	Гимнастическая доска	1 шт.
10	Мостик	1 шт.
13	Комплект цифр	2 набора
14	Платочки	30 шт.
18	Кубы, цилиндр	5 шт.
20	Тоннели	3 шт.
21	Тачки	2 шт.
Наглядные пособия		
23	Комплекс О Р У	1 шт.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945417

Владелец Антонова Лариса Юрьевна

Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025