



Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №2 «Ёлочка»  
Е.М. Рязанцева



## **Инструкция по охране труда для воспитанников при проведении занятий по гимнастике**



*Занятия гимнастикой в детском саду очень полезны для детей обоих полов. Адекватная физическая активность помогает детям оставаться ловкими, сильными, выносливыми, сохраняет их осанку. Для того, чтобы исключить травмы в спортивном зале, необходимо ознакомить детей с правилами поведения на занятиях. Настоящая инструкция по охране труда разработана для воспитанников при проведении занятий по гимнастике в ДОУ*

*(детском саду) с целью предупреждения травмирования и сохранения здоровья.*

*С данной инструкцией по охране труда на занятиях по гимнастике в ДОУ (детском саду) детей знакомит инструктор по физической культуре или воспитатель непосредственно перед началом первого занятия 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 снарядам при выполнении упражнений другими воспитанниками детского сада.