**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

Наказом директора

КЗ «Олександрівське НВО №2»

від 01.09.2016 року № 5

**ІНСТРУКЦІЯ № 130**

**з правил безпеки для учнів початкових класів під час виконання вправи з кидання, ловіння та метання**

**І. Загальні положення**

1.1. До занять допускаються учні початкових класів, які не мають відхилень стану здоров′я та за наслідками медичного огляду допущені до занять на уроках фізкультури.

1.2. Взуття учнів початкових класів має бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягати ногу і не заважати кровообігу.

1.3. Під час виконання вправ метання можуть бути ушкодження здоров′я внаслідок:

- падіння;

- попадання м’яча в дитину.

1.4. Причини травмування:

- порушення виконання вимог до спортивного одягу та взуття;

- не підготовленість залу до занять;

- порушення дітьми правил поведінки в спортивному залі;

- не виконання вказівок вчителя щодо порядку виконання вправи.

**ІІ. Вимоги безпеки перед початком занять**

2.1. Пояснити учням початкових класів, де можуть бути зриви і що потрібно робити у разі невдалого виконання вправи.

2.2. Пояснити і показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця для страхування.

2.3. Враховувати індивідуальні особливості учнів початкових класів під час індивідуального чи групового страхування.

2.4. Всі учні початкових класів інструктуються з правил безпечного виконання вправи.

2.5. Перед виконанням вправ:

- привести спортивний одяг в порядок;

- виконувати тільки команди вчителя фізичної культури або ж особи, яка проводить заняття;

- отримати відповідний інструктаж, щодо забезпечення виконання вправ.

**ІІІ. Вимоги безпеки під час занять**

3.1. Забороняється:

- стояти в зоні падіння предметів;

- кидати м’яч, торбинку з піском, обруч на зустріч дитині;

- наступати на предмети;

- виконувати вправу без дозволу та сигналу вчителя з фізичної культури.

3.2. При метанні:

- місце для виконання кидка повинно бути рівним та незабрудненим;

- кожен кидок виконується після дозволу вчителя, або вихователя за командою «Дозволено»;

- збирати торбинки (м’ячі) тільки по закінченню всіх спроб кидання;

- підтримувати високу дисципліну під час проведення кидків;

- не дозволяється штовхатися, хватати один одного за одяг і за руки, підставляти підніжки.

3.3. Не можна подавати один одному м’яч, кидком.

3.4. Будьте особливо уважними, виконуючи вправи з метання. Не стійте під час групових занять праворуч від метальника, не ходіть за знаряддями без дозволу вчителя, вихователя.

3.5. Перед метанням м’яча, торбинки з піском подивіться, чи немає дітей у напрямку метання.

3.6. Забороняється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду предмети призначені для кидання, метання.

3.7. Під час вітру і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведену на розминку перед виконанням вправи.

3.8. Не переходьте і не перебігайте через місця, на яких проводяться заняття з метання.

3.9. Під час занять учням початкових класів забороняється:

- приносити на заняття сторонні речі та предмети;

- виконувати вправи без спортивного одягу та взуття;

- порушувати вимоги інструкції з правил безпечного виконання вправи, правил для учнів початкових класів;

- штовхатися, підставляти «ніжку» іншим учням початкових класів;

- виконувати вправи при поганому самопочутті;

- виконувати вправи без команди, дозволу вчителя (вихователя).

**ІV. Вимоги безпеки після закінчення занять**

4.1. Після занять ретельно вимити руки з милом. Якщо під час занять з′являться біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, припиніть заняття і зверніться за порадою та допомогою лікаря, медичної сестри.

4.2. Прибрати зі спортивного залу, спортивного майданчика непотрібний спортінвентар, граблі, лопати у складські приміщення.

**V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. У разі отримання вихованцем травми вчитель з фізкультури повинен надати першу медичну допомогу та звернутися до лікаря.

5.2. У разі отримання важких травм проводити заходи реанімації та викликати швидку медичну допомогу за телефоном **103.**

5.3. У випадку будь-якої аварійної ситуації, негайно повідомити керівництво та виконати наступні дії:

- у разі відключення електроенергії, терміново вимкнути все електрообладнання. Яке знаходиться в роботі;

- у разі аварії в системі водопостачання чи каналізації необхідно терміново перекрити крани водопостачання і викликати аварійну службу водоканалу;

- у разі виникнення пожежі ( чи загоряння) необхідно вжити заходів щодо евакуації дітей із приміщення відповідно до плану евакуації, а у разі потреби звернутися по допомогу до інших працівників; негайно повідомити пожежну охорону за телефоном **101**; приступити до ліквідації пожежі згідно з діючою в закладі інструкцією з пожежної безпеки.

**Розроблено:**

Вчитель фізичного \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

виховання (підпис) (прізвище, ініціали)

**Погоджено:**

Фахівець з охорони праці \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бак В.О.

(підпис) (прізвище, ініціали)