**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

Наказом директора

КЗ «Олександрівське НВО №2»

від 01.09.2016 року № 5

**ІНСТРУКЦІЯ № 131**

**з правил безпеки для учнів початкових класів під час виконання вправи з бігу**

**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 бігу можуть бути такі ушкодження:

- падіння на доріжках;

- падіння з висоти.

1.4. Причини травмування:

- порушення виконання вимог до спортивного одягу та взуття;

- непідготовленість спортивного залу до заняття;

- порушення дітьми правил поведінки в спортивному залі;

- не виконання вказівок вчителя щодо порядку виконання вправи.

**ІІ. Вимоги безпеки перед початком занять**

Вчитель з фізкультури повинен:

2.1. Пояснити учням, де можуть бути зриви і що потрібно зробити 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 з фізичної культури або ж особи, яка проводить заняття.

**ІІІ. Вимоги безпеки під час заняття**

3.1. При виконанні вправ з бігу:

Забороняється:

- виконувати біг на вологій підлозі;

- виконувати біг без спортивного одягу та взуття;

- ставити підніжки, штовхатися, заважати іншим, чіпати спортивне обладнання.

3.2. При бігу слід:

- дотримуватися необхідного напрямку;

- не штовхатися;

- не обганяти один одного;

- уникати зіткнень;

- не збиватися в кучу;

- під час бігу по лаві, колоді, тримати рівновагу;

- зупинятися відразу по сигналу вихователя.

3.3. Забороняється:

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

3.4. При бігу спиною уперед слід бути уважним, щоб не збитися з напрямку, ноги піднімати на висоту достатню, щоб перечепитися і не упасти.

3.5. При бігу наввипередки не розмахувати руками, щоб не штовхати інших дітей, не затримувати дітей хапаючи їх за одяг.

3.6. При бігу по пересічній місцевості уважно дивіться під ноги.

3.7. Під час вітру і підвищеної вологості, зниженій температурі в спортивному залі (в зимовий період) треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням вправ.

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

3.9. Під час групового старту на короткі дистанції біжіть тільки своєю доріжкою, не штовхайтеся, раптово не зупиняйтеся.

3.10. Не допускайте різко «стопорячих» зупинок.

3.11. Під час уроку 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)