**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

Наказом директора

КЗ «Олександрівське НВО №2»

від 01.09.2016 року № 5

**ІНСТРУКЦІЯ № 134**

**для учнів початкових класів з безпеки під час занять гімнастикою (рухливі ігри, ігрові та танцювальні вправи)**

**І. Загальні положення**

1.1. Заняття з гімнастики необхідно проводити в добре провітрювальних спортивних залах.

1.2. Зал повинен бути підготовленим до заняття відповідно до завдань, вимог навчальної програми.

1.3. Займатися на гімнастичних приладах дозволяється лише в присутності вчителя з фізкультури.

1.4. Під час розучування і виконання найскладніших гімнастичних вправ на гімнастичних приладах необхідно застосовувати відповідні методи і способи страхування залежно від підготовки учнів початкових класів, висоти знарядь.

1.5. Усі спортивні прилади та обладнання, встановлені в закритих або відкритих місцях проведення занять, повинні бути цілком справними надійно закріпленими.

1.6. Надійність установлення й результати випробувань інвентаря і обладнання мають бути зафіксовані в спеціальному журналі.

1.7. Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з′єднаннях люфтів, коливань, прогинів; деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути надійно закрученими.

1.8. Пластини для кріплення гаків розтяжок повинні бути щільно пригвинченими до підлоги і зарівнені у рівень з підлогою.

1.9. Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задирок на брусі, помітного викривлення.

1.10. Опори гімнастичного козла повинні бути міцно закріпленими в коробках корпусу.

1.11. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного знаряддя, так щоб вони перекривали площу зіскоку або передбачуваного зриву і падіння.

1.12. Місток гімнастичний повинен бути. Підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

1.13.Мячі набивні використовують за номерами відповідно до віку і фізичної підготовки учнів.

1.14. Розмістити обладнання треба, так щоб навколо кожного гімнастичного знаряддя була безпечна зона.

1.15. Не виконуйте вправ на знаряддях із вологими долонями. Якщо на них є свіжі мозолі, а також на забруднених знаряддях.

1.16. Під час переміщення і встановлення гімнастичних знарядь будьте уважними.

1.17. Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання або спортінвентаря, без спортивного одягу забороняється.

**ІІ. Вимоги безпеки перед початком занять**

2.1. Перевірити надійність кріплення гімнастичних знарядь.

2.2. Пояснити учням, де можуть бути зриви і що потрібно зробити у разі невдалого виконання вправи.

2.3. Пояснити і показати техніку виконання вправ. Правильність вибору місця для страхування.

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

**ІІІ. Вимоги безпеки під час занять**

3.1. Стежити за дотриманням учнями початкових класів вимог техніки безпеки під час виконання гімнастичних вправ.

3.2. Дотримуватись принципу доступності і послідовності навчання.

3.3. Вибирати правильні способи і прийоми страхування та допомоги. Враховуючи характер вправ, рівень фізичної і технічної підготовленості вихованця.

3.4. При виконанні танцювальних вправ рухатися слід не вимушено, рухи погоджувати з музичними фразами, дивитися під ноги, щоб не упасти.

3.5. При шикуванні та перешиковуванню не штовхатися, не хапати один одного за одяг.

3.6. Під час виконання вправ потоком (один за одним) витримуйте достатні інтервали.

3.7. Виконуючи стрибки і зіскоки зі спортивних знарядь (лави, колоди) приземляйтеся м’яко, на носки, пружинисто присідаючи.

3.8. Не виконуйте без страхування складні елементи і вправи.

3.9. Пам′ятайте, що під час виконання вправ на гімнастичних знаряддях безпека багато в чому залежить від їхньої справності.

3.10. При грі в естафету передавати один одному прапорці чи м’яча слід акуратно, щоб не поранити іншу дитину.

3.11. 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 правил;

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

- виконувати вправи при поганому самопочутті;

- виконувати вправи без команди, дозволу вчителя.

**ІV. Вимоги безпеки після закінчення занять**

4.1. Перевірити самопочуття учнів. Прибрати спортивні прилади.

4.2. Вивести організовано дітей зі спортивного залу, провітрити приміщення. Після занять ретельно вимити руки з милом.

4.3. 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.

**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)