**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

Наказом директора

КЗ «Олександрівське НВО №2»

від 01.09.2016 року № 5

**ІНСТРУКЦІЯ № 132**

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

**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. Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, грунт – розрівняним.

1.3. Взуття учнів має бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягає ногу і не заважає кровообігу.

1.4. Під час виконання стрибків можуть бути ушкодження внаслідок:

- падіння на доріжках;

- падіння з висоти;

1.5. Причини травмування:

- порушення вимог до спортивного одягу та взуття;

- порушення правил поведінки в спортивному залі;

- не підготовленість залу до заняття;

- не виконання вказівок вчителя щодо порядку виконання вправ;

**ІІ. Вимоги безпеки перед початком занять**

2.1. Пояснити учням початкових класів, 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. Врахувати індивідуальність 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:

- привезти спортивний одяг в порядок;

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

**ІІІ. Вимоги безпеки під час занять**

3.1. Забороняється:

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

При виконанні стрибків слід:

3.2. **Стрибків на місці та просування вперед:**

- бути обережним, не наштовхуватися один на одного;

- м’яко зупинятися на обидві ноги;

- дивитися під ноги;

3.3. **Стрибків в глибину:**

- бути обережним;

- правильно виконувати техніку стрибка;

- приземлюватися на м′яку поверхню;

3.4. **Стрибків в довжину:**

- правильно розбігатися;

- приземлятися на повну стопу;

- тримати рівновагу при приземленні (щоб не травмувати спину, сідниці тощо).

- витримувати дистанцію між дітьми;

3.5. При стрибках на одній нозі слід утримувати рівновагу, не розмахувати руками, щоб не штовхнути іншу дитину.

3.6. При стрибках на одній нозі рухаючись в перед і штовхаючи перед собою маленький предмет (камінчик, м’ячик) не можна наступати на цей предмет тому що можна впасти.

3.7. При стрибках на обох ногах з поворотом кругом не можна підстрибувати надто високо.

3.8. При стрибках із затиснутою між ногами торбинкою піском або м’ячем, через коротку і довгу скакалку необхідно бути уважним, виконувати вказівки вчителя.

3.9. Під час вітру і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням вправи.

3.10. Ретельно розпушуйте пісок у ямі – місці приземлення. Не виконуйте стрибків на не рівному, пухкому і слизькому ґрунті. Не приземляйтеся на руки. Граблі після розпушення піску покладіть збоку зубцями вниз.

3.11. Не переходьте через місця, на яких проводяться змагання стрибків.

3.12. Під час уроків 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. 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)