

**Администрации Армизонского муниципального района  
Тюменской области  
МАОУ ЮЖНО-ДУБРОВИНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

---

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель ПК  
МАОУ  
Южно-Дубровинская СОШ

Россу О.Р. Романова

« 1 » 02 20 23 »

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
МАОУ  
Южно-Дубровинская СОШ

А.С. Колодочко

« 1 » 02 20 23 »

**Инструкция № 278 - 2023  
по правилам безопасного поведения для воспитанников  
при проведении занятий по гимнастике**

Настоящая инструкция по правилам безопасного поведения детей ДОУ при проведении занятий по гимнастике составлена с целью предупреждения фактов травмирования воспитанников детского сада и сохранения их здоровья.

1. Во время занятий по гимнастике внимательно слушайте инструктора по физической культуре.
2. В случае если вы заметили, что вам или другим детям угрожает опасность, кто-то получил травму, ссадину — нужно немедленно сообщить об этом старшим.
3. Не используйте и не играйте с гимнастическими снарядами и инвентарем без разрешения инструктора и в его отсутствии. Заниматься в отсутствии инструктора по физической культуре запрещено.
4. Во время выполнения упражнений обратите внимание на состояние гимнастических снарядов, с которыми вам нужно будет заниматься. Если вы заметили, что снаряд сломан и может быть опасным, сообщите инструктору по физкультуре.
5. Перед тем, как начинать упражнения на снаряде, убедитесь в том, что в местах соскоков находится гимнастический мат.
6. Обратите внимание на поверхность гимнастических матов — она должна быть ровной, без повреждений. Если гимнастические маты лежат неровно или на поверхности есть повреждения, немедленно сообщите инструктору по физкультуре.
7. Будьте осторожны, пытайтесь приземляться на мат мягко на носки, пружинисто приседая.
8. Во время занятий держите дистанцию и не подходите близко к другим ребятами, выполняющим упражнения со снарядом.



9. Во время занятий, где ребята одни за другим выполняют упражнения потоком, необходимо соблюдать расстояние, чтобы не травмировать друг друга.
10. Сложные и опасные упражнения следует выполнять под обязательным контролем (страховкой) инструктора по физкультуре.
11. Если во время занятий или после них вы почувствовали боль в руках или ногах, заметили покраснение кожи или рану, прекратите занятия и немедленно сообщите инструктору для оказания первой помощи.
12. После занятий тщательно вымойте руки с мылом, при попадании пены в глаза, аккуратно промойте их водой.

Инструкцию разработал:  
Константинова С.В.

 специалист по охране труда