

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 5 «Родничок» комбинированного вида с.Сарыг-Сеп
Каа-Хемского района Республики Тыва**

СОГЛАСОВАНО
Председателем первичной
профсоюзной организации
от «27» ноября 2020 года



**ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности
«Проведение физкультурных занятий»**

1. Гимнастическая стенка.

1.1. Под гимнастическую стенку обязательно кладутся мягкие маты, на спортивной площадке разрыхлённый песок.

1.2. Страховка и поддержка осуществляется инструктором со спины ребёнка.

1.3. При страховке необходимо фиксировать внимание ребёнка, начиная с 3-летнего возраста, на технике захвата реек руками (четыре пальца сверху, большой снизу - захватывает рейку в обхват вокруг) и постановке на ноги на рейке (серединой стопы).

Страховка и помощь: осуществляется для ребёнка с удобной стороны. От этого зависит техника безопасности и степень самостраховки.

2. Гимнастическая скамейка, доска.

2.1. На пол кладутся мягкие маты.

2.2. Следует избежать ошибок:

1. Спрыгивание без взмаха рук с тяжёлым приземлением.

2. Торопливых передвижений по гимнастической скамейке без соблюдения техники использования данного упражнения.

3. Небольшое расстояние между движущимися по гимнастической скамейке детьми, так как это может привести к травмам (один ребёнок задел другого, тот упал и т.д.).

Страховка: сбоку близко от ребёнка.

3. Кувырки.

3.1. Это вращение тела через голову, вокруг поперечной фронтальной оси с последовательным касанием мата лопатками и перекатом на всю спину.

3.2. Завершается кувырок принятием стойки на поле, для следующего кувырка или основной стойки.

Страховка и помощь: инструктор, стоя сбоку, одну руку кладёт на затылок, а другую под ягодицы ребёнка, тем самым не давая возможности выйти из группировки при выполнении движения. Перекат осуществляется за счёт наклона головы вниз – вперёд, и поднимая ягодицы ребёнка.

4. Прыжок в высоту с разбега.

4.1. Для прыжков в высоту с разбега используется планка или верёвка, к концам которой пришивают мешочки с песком массой 100 гр.

4.2. Планку или верёвку можно положить на стулья или колышки стоек, повернутые в направлении прыжка.

4.3. Благодаря грузам на концах верёвка не провисает, а если ребёнок заденет её, то она легко падает.

4.4. Посредине верёвки обязательно прикрепляется яркая ленточка. Недопустимо привязывать верёвку с двух концов, или крепко держать её в руках. Задев за верёвку, ребёнок может упасть.

Страховка и помощь: инструктор должен стоять с той стороны, где ребёнок приземляется, чтобы в случае необходимости оказать помощь. Приземление выполняется на хорошо взрыхлённую почву или специальную яму (мат).

5. Прыжок в длину с разбега.

5.1. Правильное выполнение прыжка в длину, связано с хорошей работой рук.

5.2. При разбеге они полусогнуты в локтях.

5.3. При отталкивании обе руки одновременно резко выбрасываются вперёд – вверх до уровня плеч.

5.4. По мере приземления руки опускаются вниз – назад и незамедлительно выносятся вперёд с окончанием приземления.

5.5. Достигается сохранение равновесия, предупреждение падения.

Страховка и помощь: инструктор должен стоять с той стороны, где приземляется ребёнок, чтобы в случае падения оказать помощь. Приземление выполняется на хорошо взрыхлённую почву (песок, мат).

Следует избежать таких ошибок, как:

1. Неритмичный разбег, недостаточное движение рук, иногда в беге широко расставлены стопы, перед толчком бег замедляется.

2. Толчок выполняется слабо, вяло, толчковая нога не распрямляется полностью в коленном суставе, тазобедренном, голеностопном, взмах ими слабый. После такого толчка при коротком прыжке ребёнок даже не может приземлиться на одну ногу.

3. В полёте отсутствует или недостаточная группировка, маховая нога поздно подтягивается к толчковой.

4. Приземление совершается на носки, в полёте нет выноса ног вперёд.

С инструкцией ознакомлен(а):