

*Паспорт
спортивного
зала*



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Спортивный зал располагается в здании МБДОУ детский сад № 126 «Сказка».(второе здание)

Предназначен для проведения непосредственно образовательной деятельности, развлечений и праздников по физической культуре.

Ответственный: инструктор по физической культуре Уваровская Валентина Владимировна.

Цели и задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей;
2. Формирование жизненно необходимых умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
4. Обеспечение физического и психического благополучия.

Формы работы

1. Утренняя гимнастика во всех возрастных группах
2. Физкультурные занятия во всех возрастных группах
3. Индивидуальная работа с детьми
4. Оздоровительная работа
5. Спортивные праздники и развлечения

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ОСНОВНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Инструкция разработана на основе СанПиН 2.4.1.2660-10, и ИОТ-43-2002, которая устанавливает основные требования по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале и является обязательной для использования всеми сотрудниками ДОУ.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям физическими упражнениями допускаются дети прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Воспитанники должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий физическими упражнениями возможно воздействие на воспитанников, следующих опасных факторов:

- травма при использовании неисправного, непрочного установленного и не закрепленного спортивного оборудования и инвентаря;

- травмы при нарушении правил использования спортивного оборудования и инвентаря;

- нарушение остроты зрения при недостаточном освещении спортивного зала;

- травмы при падении детей во время проведения подвижных игр и упражнений;

- получение повреждений и заболеваний в случае перетаскивания воспитанниками тяжелого спортивного оборудования;

- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов.

- травмы при неправильном определении оптимального объема физической нагрузки, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода следует распределить детей на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности, уровень двигательной активности. Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность. Во вторую подгруппу включают детей второй и третьей групп здоровья и с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленности.

1.5. Занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Во время занятий воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. В спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.8. Спортивный зал должен быть оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.9. Руководитель физического воспитания, воспитатель и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.10. Спортивное оборудование должно быть обеспечено инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.11. О каждом несчастном случае с воспитанниками воспитатель или руководитель физического воспитания или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации и принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.12. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом образовательной деятельности по физической культуре

2.1. Включить полностью освещение и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: не менее 200 лк (13 Вт/кв.м.) при люминесцентных лампах не менее 100 лк (32 Вт/кв.м.) при лампах накаливания.

2.2. Тщательно проверить санитарное состояние спортивного зала.

2.3. Перед занятием проветрить спортивный зал, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 мин. до прихода детей.

2.4. Проверить исправность и надежность установки спортивного оборудования и инвентаря.

2.5. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедитесь в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

2.6. Во избежание падения детей убедитесь в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу.

2.7. Спортивный инвентарь должен размещаться так, чтобы избежать его падений на воспитанников.

2.8. Протереть насухо спортивный инвентарь необходимый для данного занятия.

2.9. Провести целевой инструктаж воспитанников по безопасным приемам проведения занятий физическими упражнениями в физкультурном зале.

2.10. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

3. Требования безопасности во время образовательной деятельности по физической культуре

3.1. Все занятия по обучению детей основным видам движений должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.

3.2. Структура занятий должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

3.3. Не выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.

3.4. Соблюдать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.

3.5. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя или руководителя физическим воспитанием.

3.6. Не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.

3.7. Не оставлять детей одних в спортивном зале.

3.8. Во время занятия выбирать место так, чтобы все дети были видны.

3.9. *При ходьбе и беге* в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага.

3.10. Убрать с дороги все предметы мешающие идти, бежать.

3.11. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал между детьми, чтобы не было столкновений.

3.12. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

3.13. Во избежание столкновений у детей младшей, средней группы исключить при беге резко «стопорящую» остановку.

3.14. *При выполнении прыжков* и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, пружинисто приседая. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

- 3.15. Прыгать только в спортивной обуви.
- 3.16. страховать ребенка вместе приземления.
- 3.17. Веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть на штырьки в стойках.
- 3.18. При прыжках в длину с места, с продвижением вперед на одной, двух ногах давать указание прыгать «мягко», «тихо» на носках.
- 3.19. Не разрешать детям спрыгивать с большой высоты.
- 3.20. *При выполнении упражнений по метанию* посмотреть, нет ли детей в секторе метания.
- 3.21. Упражнения по метанию выполнять только по сигналу воспитателя или руководителя по физическому воспитанию.
- 3.22. Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.23. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.
- 3.24. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.25. *При выполнении упражнений в равновесии*, на гимнастической скамейке, напомнить детям правила поведения на спортивном снаряде (не толкаться, не подгонять друг друга, не обгонять, если теряешь равновесие, не держись за товарища, а сойди со снаряда).
- 3.26. В место спрыгивания ребенка постелить мат. Страховать ребенка при необходимости, продвигаясь вдоль скамейки.
- 3.27. Чтобы не получить челюстно-лицевую травму, *при ползании* по гимнастической скамейке следить за постановкой рук (обхватить ее с боку так, чтобы большой палец был сверху, а остальные пальцы под скамейкой). Правильно принимать и.п. (сначала поставить руки на скамейку, затем ноги) и сходить со снаряда после выполнения упражнений (сначала поставить ноги на пол, затем выпрямиться).
- 3.28. *При лазании по шведской стенке* обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту.
- 3.29. При лазании не провисать, не висеть на одной руке, лазать не пропуская реек, не спрыгивать с высоты, руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.
- 3.30. Вдоль шведской стенки расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.
- 3.31. Обучить детей старшего дошкольного возраста страховке.
- 3.32. *При лазании по веревочной лестнице* см. выше п. 3.28, 3.29, 3.30.
- 3.33. Если у ребенка запутались ноги в веревочной лестнице, у него устали руки, он должен немедленно сказать об этом руководителю по физическому воспитанию или воспитателю.
- 3.34. При работе с *гимнастическими палками* соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, палками не драться, не махать, держать их в двух руках внизу или на плече как «ружье» (палку поставить на ладонь

правой руки опущенной вниз, левой рукой прижать к правому плечу) при объяснении задания или перестроения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях в ходе образовательной деятельности по физической культуре

4.1. При возникновении неисправности в работе спортивного оборудования или его поломке, прекратить занятие. Упражнение продолжать только после устранения неисправности.

4.2. При получении воспитанником травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему. При необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом воспитателю группы.

4.4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать воспитанников из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании образовательной деятельности по физической культуре

5.1. Снять спортивную одежду, обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.2. Привести в исходное положение все физкультурное оборудование, проверить его исправность.

5.3. Проветрить спортивный зал и по возможности провести влажную уборку.

5.4. Проверить противопожарное состояние спортивного зала: выключить свет и электрические звуковоспроизводящие аппараты.

Расписание на учебный год

Утренняя гимнастика

8.20-8.30	Средняя группа
8.30-8.42	Старшая группа
8.45-8.58	Подгот. к шк. группа

Непосредственно образовательная деятельность

ВТОРНИК

15.45- 16.05	Младшая группа
16.15- 16.35	Средняя группа
16.45- 17.10	Старшая группа

ЧЕТВЕРГ

15.45- 16.05	Младшая группа
16.15- 16.35	Средняя группа
16.45- 17.10	Старшая группа

ПЯТНИЦА

Развлечения, кружок.

1 неделя

15.15- 15.30	2 младшая группа	15.20- 15.40	средняя группа
15.40- 16.05	старшая группа кружок	15.45- 16.15	подгот. к школе гр. кружок

2 неделя

3 неделя

15.45 15.20-	Старшая группа	15.45 15.15-	Подгот. к школе группа
16.20 15.50-	Подг.к школе группа кружок	16.15 15.50-	Старшая группа кружок

4 неделя

ГРАФИК ПРОВЕТРИВАНИЯ - после каждого занятия 10мин.

ГРАФИК КВАРЦЕВАНИЯ

ВРЕМЯ	ДНИ
13.30 – 13.45	ЕЖЕДНЕВНО

Документация

Основная общеобразовательная программа ДОУ;
План – программа физкультурно-оздоровительной работы;
Перспективное планирование физкультурной НОД во 2 мл группе;
Перспективное планирование физкультурной НОД в средней группе;
Перспективное планирование физкультурной НОД старшей группе;
Перспективное планирование физкультурной НОД в подготовительной группе;
Календарное планирование физкультурной НОД во 2 мл группе;
Календарное планирование физкультурной НОД в средней группе;
Календарное планирование физкультурной НОД в старшей группе;
Календарное планирование физкультурной НОД в подготовительной группе;
Перспективное планирование физкультурных праздников и развлечений;
Картотека утренней гимнастики;
Картотека подвижных игр;
Конспекты утренней гимнастики;
Конспекты физкультурных НОД;
Конспекты физкультурных праздников и развлечений
Конспекты коррекционной работы с детьми ОНР
Рекомендации по проведению «Минутки Здоровья»
Комплексы дыхательной гимнастики

Перечень пособий в физкультурном зале

Гимнастическая стенка
Приставная лестница к стенке;
Приставные доски: ширина -15 см;
Ширина- 20см;
Комбинированная установка для подвесных снарядов
- веревочная лестница;
-канат;
Гимнастические скамейки высота 40см, 50 см;
Гимнастический мат;
Кубы;
Дуги для подлезания высота – 50 см;
Доска ребристая;
Обручи: диаметр 50см, 70см;
Палки гимнастические скакалки;
Разноцветные флажки, платочки, ленты, гантели, кубики;
Мешочки с песком;
Шапочки маски для подвижных игр;
Фитбол мячи;
Гимнастические маты;
Тренажеры для ног;
Тактильная дорожка;
Спортивный комплекс

Мячи большие, малые
;Мягкие модули;

Список методической литературы

- 1.Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7л» Москва – 2004г;
- 2.Г.П. Болонов «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения» - Москва 2003г;
- 3.В.А Доскин.Л. А Голубева» Растем здоровыми» Москва – 2003г;
- 4.З. И. Берсенева «Здоровый малыш – программа оздоровления детей в ДОУ Москва – 2004г;
5. М.Ю. Картушина «Сценарий оздоровительных досугов» - Москва-2004г
6. М Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим» - Москва-2004г;
- 7.С. Сергеев «Йога для детей» - Донецк – 2008г;
8. Л И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» - Москва -2004г;
- 9.Н Н. Ермак «Физкультурные занятия в детском саду» Феникс-2004г;
10. А. А. Потапчук Т. С Овчиникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» Санкт – Петербург 2002г;
11. Л. И.Глазырина «Методика физического воспитания детей дошкольного воспитания» Москва – 2003г;
12. А.М. Ермошкин «В дружбе со спортом» Москва – 2003г;
- 13.Е. Ю. Александрова «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждений» Волгоград – 2007г;
14. Программа «Из детство в отрочество» - Москва – 2002г;
15. К. К. Утробин, а «Занимательная физкультура для детей 3-5 лет» Москва -2005;
16. К. К. Утробин, а «Занимательная физкультура для детей 5-7лет;
- 17 . О. Е Громова «Спортивные игры с нестандартным оборудованием» Москва -2005г;
- 18.Н.С. Голицина «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ»
- 19.О.Б. Казина. Веселая физкультура для детей и их родителей. Ярославль,2005.