



Территориальный отдел  
главного управления образования  
администрации города Красноярска  
по Октябрьскому району  
муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 206»

660113 г. Красноярск  
тел/факс: 247-41-13  
ул. Тотмина 11-г  
e-mail: dou206@mailkrsk.ru  
ИНН 2463038238  
ОГРН 1022402140133

## **Инструкция по охране труда для воспитанников при проведении занятий по гимнастике**

1. Заниматься на гимнастических снарядах необходимо в присутствии инструктора по физической культуре или воспитателя.
2. Убедитесь, чтобы в местах соскоков со снаряда лежал гимнастический мат.
3. Убедитесь, чтобы поверхность матов была ровной.
4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте необходимую дистанцию с другими воспитанниками.
5. При выполнении прыжков и соскоков со снаряда, старайтесь приземлиться мягко на носки, при этом пружинисто приседая.
6. Не выполняйте без страховки воспитателя сложные элементы и упражнения.
7. Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность зависит от их исправности.
8. После занятий тщательно вымойте руки с мылом.
9. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи на ладонях, прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к инструктору по физкультуре (при отсутствии – к воспитателю).
10. Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими воспитанниками детского сада.

Инструкцию разработал: старший воспитатель Т.Л. Стешик