

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
» Детский сад № 5 Рябинка»



## ПАСПОРТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА

Инструктор по физической культуре  
Суворова А. С.

## **Общие сведения.**

Физкультурный зал располагается в здании МБДОУ №5 «Рябинка» на первом этаже, предназначен для НОД по физической культуре с необходимым для этого оборудованием.

Общая площадь составляет 100 м. кв.

Ответственный: инструктор по физической культуре Суворова. А.С.

### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ОСНОВНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ 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 НОД 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 НОД и отдыха.

1.4. При проведении НОД 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 физкультурного 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 НОД 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. НОД в физкультурном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

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

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

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

1.9. Инструктор по физической культуре, воспитатель и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Физкультурный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией.

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

1.11. О каждом несчастном случае с воспитанниками воспитатель или инструктор по физической культуре 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 НОД 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 НОД 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 НОД 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 НОД.
- 2.9. Провести целевой инструктаж воспитанников по безопасным приемам проведения НОД физическими упражнениями в физкультурном зале.
- 2.10. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

## **3. Требования безопасности во время НОД по физической культуре.**

- 3.1. Все НОД 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 НОД должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно – оздоровительной НОД по физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения НОД принято деление её 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 инструктора по физической культуре или воспитателя.

3.5. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя или инструктора по физической культуре.

3.6. Не разрешать детям самовольно покидать место проведения НОД.

3.7. Не оставлять детей одних в спортивном зале.

3.8. Во время НОД 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 инструктора по физической культуре.
- 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 инструктора по физической культуре 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 инструктору по физической культуре 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 НОД по физической культуре.**

4.1. При возникновении неисправности в работе спортивного оборудования или его поломке, прекратить НОД. 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 НОД 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 НОД 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.

### **ОПИСАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА**

Для успешной деятельности инструктора по физической культуре в образовании важно обеспечить его оборудованием и организовать рабочее пространство. Эффективность функционирования физкультурного зала детского сада базируется на соответствующем современным требованиям методическом и организационном обеспечении, а также подкрепляется необходимым техническим оснащением и оборудованием.

Физкультурный зал располагается на первом этаже детского сада. Цвет стен, пола, подобран по принципу использования спокойных и нейтральных тонов, не вызывающих дополнительного возбуждения и раздражения.

Оборудование установлено в контексте общей композиции. Освещение в зале соответствует нормам СанПИНа.

С учетом задач работы инструктора помещение территориально включает несколько зон, которые имеют специфическое назначение и соответствующее значение. Предельная наполняемость физкультурного зала- 60 человек.

## **ЗОНЫ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Название зоны. Цель. Задачи.*

### **Двигательно – игровая зона**

Укреплять здоровье детей.

Развивать двигательные навыки и физические качества.

Расширять двигательный опыт.

Создавать положительный эмоциональный настрой.

### **Зона спортивного оборудования:**

- традиционного,

- нестандартного.

Разнообразие организации двигательной деятельности детей.

Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности.

Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий.

Оптимизация режима двигательной активности.

Повышать интерес к физическим упражнениям.

Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.

### **Зона метания**

Ознакомление с различными способами метания.

Развивать глазомер.

Закреплять технику метания.

Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.

### **Зона прыжков**

Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой.

Обучать технике прыжков.

Развивать силу ног, прыгучесть.

Использовать специальное оборудование.

## **Зона "Спортивный комплекс"**

Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности.

Овладеть техникой различных способов и видов лазанья.

Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на кольцах.

## **Коррекционно - профилактическая зона**

Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики от плоскостопия.

Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью использования нестандартного оборудования.

Овладеть навыками самооздоровления.

**Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»** направлена на:

- развитие физических качеств (сила, скорость, гибкость, выносливость, координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта (овладения основными видами движения);
- формирование потребности в двигательной активности.

**Виды деятельности:**

- утренняя гимнастика;
- НОД по физической культуре;
- физкультурные досуги, праздники, развлечения;
- консультативная работа;
- индивидуальная работа с детьми.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Общая площадь (кв. м) 100 кв. м.

Освещение естественное 4 окна

Освещение: диодные лампы – 6 шт.

Уровень освещенности норма.

Наличие системы пожарной безопасности имеется.

Наличие системы отопления имеется.

Возможность проветривания помещения имеется.

Поверхность пола (удобная для обработки) имеется.

## ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И ИГРОВЫХ ПОСОБИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря	Количество
1	Детский спортивный комплекс	2шт.
2	Гимнастическая лестница	1 пролёт
3	Навесная доска	2шт.
4	Дуги для подлезания	3шт.
5	Стойки гимнастические	2шт.
6	Мягкие модули	1 комплект.
7	Скакалки	35 шт.
8	Гантели	2 шт.
9	Кегли	14 шт
10	Кубы деревянные	4 шт.
11	Гимнастические палки	29 шт.

12	Мячи среднего размера	30 шт.
13	Мячи большого размера	30 шт.
14	Мяч футбольный	6
15	Мяч волейбольный	4
16	Мячи баскетбольные	3 шт.
17	Ленты гимнастические на палочке	12шт.
18	Мячики массажные	35 шт.
19	Стеллаж для фитоболов	1 шт.
20	Фитоболы	14 шт.
22	Доска ребристая	2 шт.
23	Баскетбольное кольцо	2 шт
24	Тоннели	1 шт.
25	Маты спортивные большие	8 шт.
26	Маты средние	3 шт.
27	Маты малые	3 шт.
28	Мешочки для метания	24 шт.
29	Шкаф для литературы	1 шт.
30	Стол офисный	1 шт.
31	Полка под музыкальный центр	1 шт.
32	Стул офисный	2 шт
33	Волейбольная сетка	1шт
34	Коврик гимнастические	26шт
35	Конусы	3 шт.
36	Флажки	58 шт.
37	Гимнастические ленты малые	30 шт
38	Игра «Дартс»	3 шт.
39	Мешки для прыжков	4 шт.
40	Оборудование для подлезания	2 шт.
41	Скамья гимнастическая	5 шт
42	Бубен	1 шт.
43	Обруч металлический	25 шт.
44	Обруч пластмассовый	2 шт
45	Лошадки деревянные	4 шт
46	Корзина малая	2 шт
47	Клюшки	2 шт
48	Корзина большая	1 шт.
49	Музыкальный центр	1 шт.
50	Удлинитель	1 шт.

51	Насос	1 шт.
52	Светофор	2 шт.
53	Мячи для пинпонга	2 шт.
54	Огнетушитель	1 шт.
55	Диски «Здоровье»	5 шт.
56	Платочки для подвижных игр	18 шт

### **ДОКУМЕНТАЦИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1. Годовой план работы инструктора по физической культуре.
2. Перспективное планирование НОД по образовательной области «Физической развитие».
3. Календарное планирование НОД по образовательной области «Физической развитие».
4. Мониторинг.
5. Перспективное планирование утренней гимнастики.
6. Программа по самообразованию.
7. Мониторинг.
8. Индивидуальная работа с детьми.
9. Циклограмма инструктора по физо.
10. План работы с родителями.

**Инструктор по физической культуре Суворова. А. С.**