

Федеральное государственное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Звездочка» войск национальной гвардии Российской Федерации»  
364013 Чеченская Республика, г. Грозный, ул. Абузара Айдамирова, д. 318, в/ч 3025  
E-mail: sadmvdrf@mail.ru

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профсоюзного  
комитета  
О.А. Абрашкова  
«01» 09 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий ФГКДОУ «Звездочка»  
войск национальной гвардии  
Российской Федерации  
О.С. Ланцинова  
«01» 09 2025 г.

**Инструкция по охране труда при проведении занятий  
в физкультурном зале в ФГКДОУ «Звездочка» войск национальной  
гвардии Российской Федерации**  
ИОТ - 23 - 20 25

номер инструкции

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий в физкультурном зале ДОУ (детского сада) разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», применяемым с 1 января 2023 года, Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная инструкция по охране труда в физкультурном зале ДОУ устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании проведения занятий по физкультуре в детском саду, определяет безопасные методы и приемы выполнения упражнений детьми, а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

1.3. Ответственным за соблюдение норм и требований охраны труда в физкультурном зале детского сада является инструктор по физической культуре, непосредственно проводящий физкультурные занятия.

1.4. График работы физкультурного зала определяется утвержденным в соответствующем порядке расписанием занятий.

1.5. К занятиям физическими упражнениями в физкультурном зале допускаются воспитанники детского сада, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.6. Инструктор по физической культуре проводит в начале года с детьми вводный инструктаж по физкультуре, повторные и первичные инструктажи с внесением отметок в журнал инструктажа воспитанников, инструктирует детей перед использованием спортивных снарядов детьми впервые.

1.7. В целях выполнения требований охраны труда в физкультурном зале ДОУ необходимо:

- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, инструкцию по охране жизни и здоровья воспитанников;

- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время организации образовательной деятельности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь;
- соблюдать должностную инструкцию инструктора по физкультуре в ДОУ;
- соблюдать инструкцию по охране труда инструктора по физкультуре в ДОУ;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, режим рабочего времени и времени отдыха, Правила внутреннего распорядка воспитанников.

1.8. В физкультурном зале возможны следующие профессиональные риски и опасности:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости зала;
- травмирование при неаккуратном выполнении упражнений на спортивных снарядах, а также на спортивном оборудовании, имеющем дефекты или недостаточно закреплённом;
- травмирование при нарушении правил использования спортивного оборудования и инвентаря, при неаккуратном обращении со спортивным инвентарем;
- травмирование при падении во время проведения подвижных игр;
- травмирование при перемещении по влажному полу;
- поражение электрическим током при использовании неисправных звуковоспроизводящих электроприборов;
- перенапряжение голосового анализатора;
- высокая плотность эпидемиологических контактов.

1.9. Используемое спортивное оборудование в физкультурном зале должно быть выполнено из материалов, допускающих их влажную обработку моющими и дезинфекционными средствами.

1.10. В физкультурном зале необходимо находиться в спортивной одежде и удобной спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.11. Для обеспечения пожарной безопасности в зале должны быть размещены первичные средства пожаротушения (огнетушители), иметься аптечка первой помощи, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

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

1.13. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При обнаружении повреждений спортивного оборудования и инвентаря изъять его или ограничить к нему доступ, сообщить заместителю заведующего по АХР (завхозу) и не использовать до устранения всех недостатков.

1.14. Все положения данной инструкции по охране труда в физкультурном зале детского сада обязательны для исполнения инструкторами по физической культуре, иными педагогическими работниками, проводящими занятия, спортивные соревнования и игры, спортивные мероприятия с воспитанниками дошкольного образовательного учреждения.

1.15. Педагогические работники, осуществляющие деятельность в физкультурном зале ДОУ и допустившие нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматриваются как нарушители производственной дисциплины и могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, а в зависимости

от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

## **2. Требования охраны труда перед началом занятий в физкультурном зале**

2.1. В физкультурном зале ДОУ перед началом занятий проверить состояние электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию: в физкультурном зале – защитную, в душевых – пылевлагодонепроницаемую;

- уровень искусственной освещенности при общем освещении в физкультурном зале детского сада должен составлять не менее 200 люкс;

- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.2. Убедиться в целостности окон, отсутствии трещин и иное нарушение целостности стекол.

2.3. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности.

2.4. Убедиться в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами и перевязочными средствами.

2.5. Убедиться в свободности выходов из физкультурного зала.

2.6. Провести осмотр санитарного состояния зала, а также оценить покрытие пола, которое не должно быть сырым, иметь дефектов и повреждений.

2.7. В отсутствие воспитанников произвести проветривание физкультурного зала в течение не менее 10 минут.

2.8. Нормативы площадей физкультурных залов должны составлять: физкультурный зал или объединенный физкультурный и музыкальный зал при проектной мощности детского сада менее 250 детей - 75,0 м<sup>2</sup>.

2.9. Температура воздуха в физкультурном зале ДОУ должна соответствовать требуемым санитарным нормам:

- в холодный период года — 19-21°С;

- в теплый период года верхняя граница допустимой температуры воздуха не более 28°С, нижняя граница идентична холодному периоду года.

2.10. Относительная влажность в физкультурном зале детского сада должна быть в пределах нормы — 40-60%.

2.11. Необходимо проверить правильность установки и безопасность спортивного оборудования, проверить на устойчивость и исправность спортивные снаряды и иное спортивное оборудование с целью исключения травмоопасных ситуаций с воспитанниками дошкольного образовательного учреждения.

2.12. Проверить прочность креплений спортивных снарядов, канатов, целостность шведской стенки.

2.13. В узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов. Жерди шведских стенок, скамьи гимнастические, бревна гимнастические напольные, наклонные доски и лестницы не должны иметь трещин, сколов и заусенцев.

2.14. Обшивка козла и гимнастических матов не должна быть порвана. Наполнительный материал матов должен быть равномерно распределен по всей поверхности.

2.15. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря с учётом требований к проводимому занятию, спортивной или подвижной игре.

2.16. При подготовке к занятиям по спортивным (подвижным) играм необходимо проверить накачку мячей, целостность и крепление спортивного оборудования.

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

2.18. Приступать к проведению занятий в физкультурном зале разрешается при соответствии помещения и спортивного оборудования гигиеническим нормативам, после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

### **3. Требования охраны труда во время занятий в физкультурном зале**

3.1. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в физкультурном зале дошкольного образовательного учреждения.

3.2. Физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия в физкультурном зале организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья воспитанников детского сада. Структура занятий по физкультуре 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 и заключительную.

3.3. Дети должны находиться в физкультурном зале в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой, соблюдать правила личной гигиены.

3.4. Провести инструктаж воспитанников по безопасным приемам выполнения физических упражнений и правилам поведения в физкультурном зале.

3.5. Во время занятий необходимо соблюдать порядок в физкультурном зале детского сада, не загромождать пути для выполнения бега, эстафет спортивными снарядами и инвентарем, не загромождать выходы и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.6. В физкультурном зале ДООУ необходимо поддерживать дисциплину во время занятий, не разрешать воспитанникам самовольно уходить из зала без разрешения инструктора по физической культуре, не оставлять детей одних без контроля.

3.7. Следует следить за правильным и безопасным выполнением упражнений воспитанниками, осуществлять страховку, исключать конфликтные ситуации во время занятий, возможность столкновения детей друг с другом или со спортивным оборудованием.

3.8. Необходимо быть внимательным при перемещении в физкультурном зале детского сада, при выполнении упражнений с отягощениями (гантелями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений.

3.9. Соблюдать правила использования спортивных снарядов, спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

3.10. Не выполнять упражнения на неисправном спортивном оборудовании и с поломанным спортивным инвентарем.

3.11. Использовать спортивный инвентарь и вспомогательное оборудование только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.12. Начинать выполнение упражнений и заканчивать детям следует только по команде инструктора по физической культуре.

3.13. При выполнении упражнений потоком соблюдать определенный интервал между детьми, чтобы не было столкновений.

3.14. При ходьбе и беге в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага. Чтобы не возникло столкновений у детей исключить при беге резко «стопорящую» остановку. Убрать с дороги все предметы, мешающие идти, бежать.

3.15. При выполнении упражнений, таких как прыжки и соскоки со спортивных снарядов, приземляться мягко, пружинисто приседая. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной. Страховать детей в месте приземления.

3.16. Веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть на штырьки в стойках.

3.17. При выполнении прыжков в длину с места, с продвижением вперед на одной, двух ногах давать указание прыгать «мягко», «тихо» на носках.

3.18. Не разрешать воспитанникам спрыгивать с большой высоты.

3.19. При выполнении упражнений в равновесии, на специальной гимнастической скамейке напомнить детям правила поведения на спортивном снаряде (не толкаться, не подгонять друг друга, не обгонять, при потере равновесия не держаться за товарища, а сойди со снаряда).

3.20. Чтобы не получить челюстно-лицевую травму, при ползании по гимнастической скамейке, необходимо следить за правильной постановкой рук (обхватить ее с боку так, чтобы большой палец был сверху, а остальные пальцы под скамейкой). Сначала поставить руки на скамейку и затем ноги, сходить со снаряда только после окончания выполнения упражнений (сначала поставить ноги на пол, затем выпрямиться).

3.21. Вдоль шведской стенки расстелить маты, встать справа от воспитанника, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.

3.22. При лазании по шведской стенке обязательно страховать детей от падения, запрещать им самостоятельно подниматься на высоту.

3.23. При лазании не провисать, нельзя висеть на одной руке, лазать, пропуская рейки, спрыгивать с высоты. Руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.

3.24. Обучить детей старшего дошкольного возраста страховке.

3.25. Если у ребенка запутались ноги в веревочной лестнице или у него устали руки, он должен сразу сказать об этом инструктору по физической культуре.

3.26. При выполнении работы 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 упражнения или перестроения.

3.27. В процессе работы с вестибулярным тренажером «перекати-поле» выполнять следующие правила: внутри должен находиться один ребенок, не находиться в зоне прокатывания, при выполнении упражнения голова ребенка должна находиться внутри, во время движения вылезать из тренажера запрещается.

3.28. В физкультурном зале ДОУ запрещено:

- выполнять упражнения и действия на спортивных снарядах, противоречащие прямому назначению данного оборудования;
- раскачиваться и спрыгивать с каната;
- использовать спортивное оборудование в качестве подставок под иное спортивное оборудование;
- допускать повышенное скопление неиспользуемого спортивного оборудования и любого другого инвентаря;
- бросать предметы и спортивный инвентарь в окна.

3.29. При использовании электроаппаратуры в физкультурном зале ДОУ запрещается:

- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми руками;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- скручивать, заземлять и натягивать шнуры питания;
- переносить или перемещать включенные электроприборы;
- разбирать включенные электроприборы;
- оставлять без присмотра включенные в электрическую сеть электроприборы.

3.30. Не допускается при проведении занятий в физкультурном зале детского сада нарушать настоящую инструкцию по охране труда, иные инструкции по технике

безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах, при проведении спортивных и подвижных игр.

3.31. После каждого занятия или спортивного мероприятия в отсутствие детей проветривать физкультурный зал дошкольного образовательного учреждения в течение не менее 10 минут. Оконные рамы при этом фиксировать крючками или ограничителями.

3.32. В физкультурном зале ДООУ должна осуществляться ежедневная обработка спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора.

3.33. Ковровые покрытия ежедневно очищаются с использованием пылесоса. Ковровое покрытие не реже одного раза в месяц подвергается влажной обработке.

3.34. Влажная уборка в физкультурном зале проводится не реже 2 раз в день.

3.35. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности зала для занятий физкультурой окна не заставляются спортивным оборудованием.

3.36. Не использовать в помещении физкультурного зала детского сада переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций в физкультурном зале, причины их вызывающие:

- техническая неисправность спортивных снарядов вследствие износа;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током, вследствие неисправности электрооборудования в спортзале, электроприборов;
- прорыв системы отопления, водоснабжения из-за износа труб;
- террористический акт или угроза его совершения.

4.2. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, спортивного инвентаря педагог должен остановить занятие, изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в физкультурном зале ДООУ до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя заведующего по административно-хозяйственной работе (специалиста по охране труда).

4.3. При ухудшении самочувствия и получении травмы воспитаннику следует прекратить выполнение упражнения и сообщить инструктору по физической культуре дошкольного образовательного учреждения.

4.4. При получении травмы воспитанником оказать ему первую помощь, вызвать медицинского работника ДООУ (транспортировать потерпевшего в медицинский кабинет), при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по номеру телефона 103 и сообщить о происшествии заведующему. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом. Оказать содействие при проведении расследования несчастного случая.

4.5. В случае появления задымления или возгорания в физкультурном зале необходимо вывести детей из зала – опасной зоны, вызвать пожарную охрану по номеру телефона 101 (112), 45-56 оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС (если не сработала), сообщить заведующему детским садом. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При пользовании углекислотным огнетушителем во избежание обморожения не брать рукой за раструб огнетушителя.

4.6. При аварии (прорыве) в системе отопления в физкультурном зале необходимо вывести воспитанников из помещения, оперативно сообщить о происшедшем заместителю заведующего по административно-хозяйственной работе (завхозу) дошкольного образовательного учреждения.

4.7. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует

