

Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
Ярославской области  
«Институт развития образования»

**Физическая культура и спорт**

**Примерная документация инструктора  
по физической культуре дошкольной  
образовательной организации  
Ярославской области**

*Инструктивно-методическое издание*

Ярославль  
2018

**УДК 372**  
**ББК 74.100.5**  
**П 76**

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
ГАУ ДПО ЯО ИРО

**Рецензенты:**

Смирнов Е. А., кандидат педагогических наук, зам. декана по заочной форме обучения педагогического факультета ЯГПУ им. К. Д. Ушинского;

Коточигова Е. В., кандидат педагогических наук, зав. кафедрой дошкольного образования ГАУ ДПО ЯО ИРО.

- П 76 Примерная документация инструктора по физической культуре дошкольной образовательной организации Ярославской области** : инструктивно-метод. издание / сост. Л. Ю. Арсеньева, Е. Ю. Васильева, Е. Ю. Маркова, Е. Н. Пагина, под общ. редакцией А. П. Щербака. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 32 с. — (Физическая культура и спорт).

Информационно-методические материалы включают в себя примерную документацию инструктора по физической культуре, структурированную по четырем разделам: ФГОС, планирование, инструкции и акты. Настоящие материалы подготовлены рабочей группой регионального методического объединения инструкторов по физической культуре ДОО Ярославской области и приняты для образца на слете этого объединения (протокол № 4 от 16.06.17). Материалы адресованы администрации и инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных организаций Ярославской области.

**УДК 372**  
**ББК 74.100.5**

© Арсеньева Л. Ю., Васильева Е. Ю.,  
Маркова Е. Ю., Пагина Е. Н.,  
составление, 2018  
© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018

## Содержание

1. Выписка из ФГОС дошкольного образования.....	4
2. Документация по планированию работы инструктора по физической культуре.....	6
2.1. Примерный общий план работы по физическому развитию на учебный год в ДОО.....	6
2.2. Перспективное планирование формирования умений и навыков выполнения основных видов движения на занятиях физкультурой.....	8
2.3. Пример перспективного планирования проведения подвижных игр.....	12
2.4. Пример перспективного планирования утренних гимнастик.....	12
2.5. Пример перспективного планирования физкультурных развлечений и праздников.....	13
2.6. Пример перспективного планирования взаимодействия с родителями воспитанников ДОО.....	13
2.7. План-конспект физкультурного занятия.....	13
2.8. Тетрадь взаимосвязи инструктора по физической культуре с воспитателями группы.....	14
2.9. Пример протокола диагностики физической подготовленности детей.....	14
3. Инструкции инструктора по физической культуре.....	16
3.1. Примерная должностная инструкция.....	16
3.2. Примерная инструкция по охране жизни и здоровья детей при проведении физкультурных занятий и мероприятий.....	19
3.3. Примерная инструкция по охране труда для инструктора по физкультуре в ДОО.....	24
4. Акты испытаний.....	29
4.1. Примерный акт-разрешение на проведение занятий в физкультурном зале и на физкультурных площадках.....	29
4.2. Примерный акт испытания спортивного оборудования на спортивном участке ДОО.....	30
4.3. Примерный акт испытания гимнастических снарядов, физкультурного инвентаря и оборудования физкультурного зала.....	31

# 1. Выписка из ФГОС дошкольного образования

УТВЕРЖДЕН  
приказом Министерства образования  
и науки Российской Федерации  
от 17 октября 2013 г. № 1155

П. 2.6. Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

4.6. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации

общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

## 2. Документация по планированию работы инструктора по физической культуре

### 2.1. Примерный общий план работы по физическому развитию на \_\_\_\_\_ учебный год в ДОО

Основные разделы и содержание работы	Сроки проведения	Ответственные за выполнение
<i>1. Организационная работа</i>		
Составление и утверждение документов планирования по физическому воспитанию: - формирования умений и навыков выполнения основных видов на занятиях физкультурой; - проведения подвижных игр; - утренних гимнастик; - физкультурных развлечений и праздников; - взаимодействия с родителями воспитанников ДОО	август	инструктор по ФК
Составление расписания физкультурных мероприятий (занятий, гимнастик, развлечений, праздников) на учебный год	август	ст. воспитатель, инструктор по ФК
Проведение семинара-практикума для воспитателей по вопросам организации двигательной активности детей в режиме дня	сентябрь	ст. воспитатель, инструктор по ФК
Составление расписания дополнительных занятий физическими упражнениями	август	ст. воспитатель, инструктор по ФК
Ведение тетради «Взаимосвязь в работе с инструктором по физическому воспитанию» (воспитателями, со старшей медсестрой)	в течение года	инструктор по ФК, воспитатель, мед. работник, специалисты
<i>2. Образовательная деятельность</i>		
Проведение занятий физкультурой	3 раза в неделю	инструктор по ФК, воспитатель

Проведение утренних гимнастик	ежедневно	инструктор по ФК, воспитатель
Проведение закаливающих процедур после сна	ежедневно	воспитатель, мед. работник
Проведение подвижных игр	ежедневно	воспитатели
Проведение физкультминуток и физкультпауз	ежедневно	воспитатели
Проведение индивидуальной работы с детьми по совершенствованию их двигательных умений и навыков	ежедневно	воспитатели, инструктор по ФК
Проведение физкультурных развлечений	ежемесячно	инструктор по ФК
Проведение физкультурных праздников	январь, июнь	ст. воспитатель, инструктор по ФК, воспитатели
Организация Дня здоровья	апрель	ст. воспитатель, инструктор по ФК, воспитатели
Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
Диагностика физической подготовленности детей	сентябрь, июнь	инструктор по ФК
<i>3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями детей</i>		
Оформление уголка физической культуры, стенда с призами, грамотами	в течение года	инструктор по ФК
Анкетирование по вопросам физического развития детей	сентябрь	ст. воспитатель, инструктор по ФК, воспитатели
Родительское собрание по вопросам физического развития детей	октябрь	ст. воспитатель, инструктор по ФК, воспитатели
Индивидуальные консультации по вопросам физического развития детей	в течение года	инструктор по ФК, воспитатели, мед. работник
Совместные физкультурные мероприятия с детьми и их родителями: «Папа, мама, я — спортивная семья!» «День защитника Отечества!» «Неболейка»	ноябрь, февраль, май	инструктор по ФК, воспитатели
<i>4. Врачебный контроль и медико-санитарный надзор</i>		
Проведение медицинского осмотра детей и распределение их по медицинским группам для занятий физической культурой	сентябрь	мед. работник, администрация

Контроль за состоянием здоровья детей спецмедгрупп	ежемесячно	мед. работник
Контроль за физической нагрузкой детей	ежедневно	мед. работник, инструктор по ФК, воспитатели
Проведение ежегодного медицинского осмотра детей	по плану поликлиники	мед. работник
<i>5. Хозяйственная работа</i>		
Ремонт спортивного инвентаря, оборудования	в течение года	инструктор по ФК, завхоз
Изготовление наглядных пособий по ФК	в течение года	инструктор по ФК

**2.2. Перспективное планирование формирования умений и навыков выполнения основных видов движения на занятиях физкультурой в \_\_\_\_\_ уч. году ( \_\_ группа)**

Основные виды движений		ЗАНЯТИЯ																																			
		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
<b>Ходьба</b>	Обычная ходьба в умеренном темпе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Ходьба на носках																																				
	Ходьба на пятках																																				
	Ходьба, высоко поднимая колени																																				
	Ходьба широким шагом																																				









**2.3. Пример перспективного планирования проведения подвижных игр  
в \_\_\_\_\_ уч. году ( \_\_\_ группа)**

Месяц	Неделя месяца			
	1	2	3	4
Сентябрь	«Бегите ко мне» — умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой «Воротца» — закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм	Игра «_____» Цель: _____  Игра «_____» Цель: _____  Игра «_____» Цель: _____	Игра «_____» Цель: _____  Игра «_____» Цель: _____  Игра «_____» Цель: _____	Игра «_____» Цель: _____  Игра «_____» Цель: _____  Игра «_____» Цель: _____

**2.4. Пример перспективного планирования утренних гимнастик  
в \_\_\_\_\_ уч. году**

Месяц	Группа	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная к школе группа
		Сентябрь	1-2 недели	Сюжетная гимнастика «Теремок» (без предметов)	
	3-4 недели				

**2.5. Пример перспективного планирования физкультурных развлечений и праздников  
в \_\_\_\_\_ уч. году ( \_\_\_ группа)**

Группа \ Месяц	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	«В осеннем лесу»	«Мы растём здоровыми»	«Золотая осень»	«Осенние игры»
...				

**2.6. Пример перспективного планирования взаимодействия с родителями воспитанников ДОО  
в \_\_\_\_\_ уч. году**

Группа \ Месяц	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная к школе группа	
Сентябрь	1 неделя	<i>Анкетный опрос родителей</i>			
	2 неделя	<i>Анализ анкетного опроса родителей</i>			
	3 неделя	Консультация «Задачи физического развития детей младшей группы»	Консультация «Задачи физического развития детей средней группы»	Консультация «Задачи физического развития детей старшей группы»	Консультация «Задачи физического развития детей подготовительной к школе группы»

**2.7. План-конспект физкультурного занятия № \_\_ для детей \_\_\_\_ группы**

Задачи занятия:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

Части	Содержание	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная ... мин			
Основная ... мин	ОРУ ... ОВД ... Подвижная игра ...		
Заключительная ... мин			

## 2.8. Тетрадь взаимосвязи инструктора по физической культуре с воспитателями \_\_\_\_\_ группы

Месяц	Неделя	Построение перестроение	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание Катание Бросание	Лазание Ползание	Подвижные игры	Равновесие
<i>Имена детей для дополнительной индивидуальной и групповой работы</i>									
<i>Имя ребенка</i>	...	...	...	...	...	...	...	...	...
<b>Сентябрь</b>	<b>1 неделя</b>	Построение в круг	Ходьба в одном направлении:	Бег в одном направлении:	Прыжки на двух ногах на месте:		Ползание на четвереньках по прямой:	«Бегите ко мне», «Догони мяч», «Лохматый пес»	Ходьба и бег по дорожке шириной 25 см

## 2.9. Пример протокола диагностики физической подготовленности детей

**Цель:** собрать объективную информацию о динамике (положительной или отрицательной) физической подготовленности детей в процессе их жизнедеятельности.

**Задачи:**

1. Выявить уровень физической подготовленности детей.

2. Подтвердить или опровергнуть выбранный путь достижения показателей физической подготовленности.
3. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

**Период проведения:** начало учебного года — сентябрь 20\_\_ г.; конец учебного года — июнь 20\_\_ г.

**Проводил:** инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_.

Фамилия, имя	Прыжки, см						Метание малого мяча, м				Метание набив. мяча (1 кг), см	Бег, с				
	В длину с места		В длину с разбега		В высоту с разбега		Правой рукой		Левой рукой			30 м		3 <sup>x</sup> 10 м		
	сент	июнь	сент	июнь	сент	июнь	сент	июнь	сент	июнь	сент	июнь	сент	июнь	сент	июнь
1.																
2.																
...																
Общее количество показателей																
выше нормы																
соответствующим нормам																
ниже нормы																

### 3. Инструкции инструктора по физической культуре

#### 3.1. Примерная должностная инструкция

Должностная инструкция составляется на основе Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики работников образования») (утв. приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н).

В должностную инструкцию входят следующие разделы

##### **1. Общие положения**

1.1. Инструктор по физической культуре (далее — инструктор по физкультуре) относится к категории педагогических работников.

1.2. Инструктор по физкультуре назначается и освобождается от должности заведующим ДООУ в порядке, предусмотренном законодательством РФ.

1.3. На должность инструктора по физкультуре назначается лицо, имеющее высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

1.4. В своей деятельности инструктор по физкультуре руководствуется законодательством РФ и иными нормативными правовыми актами РФ, органов государственной власти субъектов РФ, органов местного самоуправления, приказами и распоряжениями органов, осуществляющих управление в сфере образования, Уставом ДООУ, коллективным договором, локальными нормативными актами ДООУ.

1.5. Инструктор по физической культуре должен знать:  
приоритетные направления развития образовательной системы РФ;  
законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную, оздоровительную деятельность;

Конвенцию о правах ребенка;

педагогика и психологию;

возрастную физиологию, анатомию;

санитария и гигиену;

методику обучения на спортивных снарядах и приспособлениях;

методику обучения игровым видам спорта, плаванию;

правила поведения на воде;



правила безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий;

основы коррекционно-оздоровительной работы и соответствующие методики (при работе с детьми, имеющими отклонения в развитии), современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;

методы установления контакта с воспитанниками разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), педагогическими работниками;

технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;

основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;

правила внутреннего распорядка (трудового распорядка) образовательного учреждения;

правила охраны труда и пожарной безопасности.

## ***2. Должностные обязанности***

Инструктор по физкультуре:

2.1. Организует и проводит с участием педагогических работников и родителей (лиц, их заменяющих) физкультурно-спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

2.2. Осуществляет просветительскую работу среди родителей (лиц, их заменяющих) воспитанников, педагогических работников в области физической культуры с привлечением соответствующих специалистов.

2.3. Определяет содержание занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных психофизических особенностей, интересов воспитанников.

2.4. Ведет работу по привитию воспитанникам навыков выполнения физических упражнений, обучает детей технике их выполнения, формирует их нравственно-волевые качества.

2.5. Обеспечивает безопасность воспитанников при проведении физических и спортивных занятий, оказывает им первую доврачебную помощь.

2.6. Постоянно следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещений.

2.7. Совместно с медицинскими работниками контролирует состояние здоровья воспитанников и регулирует их физическую нагрузку, ведет мониторинг качества оздоровительной работы в образовательном учреждении с использованием электронных форм учета показателей здоровья и физических нагрузок.

2.8. Консультирует и координирует деятельность педагогических работников по вопросам теории и практики физического воспитания воспитанников.

2.9. Обеспечивает охрану жизни и здоровья воспитанников во время образовательного процесса.

2.10. Участвует в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы, проведении родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и оказании методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим.

2.11. Выполняет правила по охране труда и пожарной безопасности.

2.12. При осуществлении физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками в плавательных бассейнах:

совместно с педагогами обучает детей плаванию с учетом возрастного состава группы;

составляет расписание занятий по плаванию для каждой группы, ведет журнал, фиксируя содержание и результаты занятий по плаванию;

организует предварительную работу с родителями (лицами, их заменяющими) по подготовке воспитанников младшего возраста к занятиям в бассейне;

проводит беседы, инструктажи с воспитанниками, начинающими занятия в бассейне, о правилах поведения в помещении бассейна;

с учетом возраста воспитанников оказывает им помощь в переодевании и принятии душа, приучает их к соблюдению требований гигиены;

поддерживает контакты с медицинским персоналом, проверяет гигиеническое состояние бассейна.

### **3. Права**

Инструктор по физкультуре имеет право:

3.1. Участвовать в управлении образовательным учреждением, защищать свою профессиональную честь и достоинство.

3.2. Свободно выбирать и использовать методики обучения и воспитания, учебные пособия и материалы в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением.

3.3. В пределах своей компетенции и в порядке, определенном Уставом, присутствовать на занятиях, проводимых другими педагогическими работниками.

3.4. Представлять на рассмотрение заведующего предложения по улучшению деятельности ДОУ.

3.5. Получать от работников ДОУ информацию, необходимую для осуществления своей деятельности.

3.6. Требовать от руководства учреждения оказания содействия в исполнении своих должностных обязанностей.

3.7. Иметь рабочее место, соответствующее требованиям охраны труда, получать от работодателя достоверную информацию об условиях и охране труда на рабочем месте.

3.8. Повышать свою профессиональную квалификацию, проходить аттестацию.

#### **4. Ответственность**

Инструктор по физкультуре несет ответственность:

за неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязанностей — в соответствии с трудовым законодательством;

правонарушения, совершенные в период осуществления своей деятельности, — в соответствии с действующим гражданским, административным и уголовным законодательством;

причинение материального ущерба — в соответствии с действующим законодательством.

### **3.2. Примерная инструкция по охране жизни и здоровья детей при проведении физкультурных занятий и мероприятий**

#### ***Общие требования:***

1. Настоящая инструкция направлена на охрану здоровья детей при осуществлении деятельности по их физическому воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению в дошкольных организациях.

2. К проведению спортивных мероприятий допускаются лица:

- старше 18 лет, имеющие профессиональное образование (для воспитателей);

- прошедшие медосмотр, инструктаж по охране труда, электробезопасности и противопожарной безопасности, о котором должна быть сделана запись в журнале инструктажа с обязательными подписями инструктируемого и инструктирующего, курсовое обучение для специалистов дошкольного образования с последующей проверкой знаний. Лица, не прошедшие инструктаж, обучение и проверку знаний, к работе с детьми не допускаются;

- ознакомленные с Уставом, Коллективным договором, «Правилами внутреннего трудового распорядка», «Должностной инструкцией», «Инструкцией по охране труда на рабочем месте», «Инструкцией по охране жизни и здоровья детей», «Планом эвакуации», «Инструкцией по пожарной безопасности», «Инструкцией по мерам антитеррористической безопасности» и другими локальными актами МБДОУ;

- способные оказывать первую доврачебную помощь при получении травм и ушибов, а также применить, в случае возгорания, первичные средства пожаротушения;

- знающие место хранения первичных средств пожаротушения, расположение главных и запасных выходов и путей эвакуации.

3. Спортивный зал, где проводятся физкультурные занятия с воспитанниками, должен иметь:

- медицинскую аптечку, укомплектованную медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при получении травм;
- термометр для измерения температуры воздуха в помещении;
- не менее 2 огнетушителей;
- не менее 2 электрических фонариков на случай отключения электроэнергии;
- два эвакуационных выхода, которые должны свободно открываться;
- автоматическую систему пожарной сигнализации.

4. Электрическая проводка должна быть изолированной, розетки и прочие электроприборы должны быть недоступными для воспитанников. Распределительные коробки должны быть закрыты крышками. Электрические выключатели, розетки и коробки не должны иметь трещин и сколов, а также оголённых контактов.

5. Температура воздуха в зале должна соответствовать установленным санитарным нормам.

6. Относительная влажность воздуха в помещении должна быть в пределах 40–60%.

7. Помещение должно быть достаточно освещено. Освещённость должна быть не менее 300 лк. Светильники должны быть подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру.

8. Стационарное оборудование и тренажеры должны быть исправными и прикреплены к полу, стене или потолку и использоваться строго по назначению.

9. Лицо, допустившее невыполнение или нарушение инструкции по охране жизни и здоровья детей, привлекается к ответственности согласно действующему Уставу МБДОУ и законодательству РФ.

***Требования безопасности перед началом проведения мероприятия:***

1. Воспитатель должен определить, где будет проходить физкультурное занятие (в помещении или на уличной площадке).

2. Проверить санитарное состояние помещения или уличного участка, где будет проходить спортивное мероприятие на предмет его безопасности. При необходимости проветрить помещение и организовать уборку полов или спортивного участка на улице.

3. Убедиться в исправном состоянии спортивного оборудования и надежности его закрепления.

4. Если занятие будет проходить на лыжах, то проверить лыжные крепления и приспособления.

5. Выявленные недостатки устранить до начала мероприятия, а если самостоятельно это сделать нельзя, то сообщить о недостатках заведующему МБДОУ или его заместителю.

6. Провести инструктаж с детьми по безопасному поведению в зале или на площадке.

***Требования безопасности в период проведения мероприятия:***

1. Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществлять с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

2. Начинать и заканчивать упражнения, занятия или соревнования только по сигналу воспитателя, руководителя занятия или соревнования.

3. При переходе к основным физическим упражнениям или занятиям необходимо сделать разминку.

4. Воспитатель контролирует безопасность детей во время проведения физкультурных упражнений, занятий, игр и других спортивных мероприятий. Необходимо учить детей:

- избегать столкновений друг с другом;
- не допускать резких толчков или ударов по рукам, ногам, в живот или голову;
- соблюдать интервал при движении друг за другом;
- при метании убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- группироваться при падении, чтобы избежать травмы;
- при спуске с горы на лыжах не выставлять вперед лыжные палки;
- внимательно слушать и выполнять команды руководителя занятий и т.д.

5. С воспитанниками в возрасте от 2 до 3 лет занятия физическими упражнениями воспитатели проводят по подгруппам 2–3 раза в неделю. С 2-летними детьми занятия проводят только в групповом помещении, с детьми 3-х лет — в групповом помещении или в физкультурном зале.

6. Рекомендуется использовать следующие формы физкультурных занятий:

- утреннюю гимнастику;
- физкультурные занятия в помещении и на воздухе;
- физкультурные минутки;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения;
- ритмическую гимнастику;
- занятия на тренажерах и другие.

7. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные про-

гулки, экскурсии или прогулки по маршруту (простейший туризм). Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников. Физкультурные занятия проходят не менее 3 раз в неделю. Длительность занятия зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе — 15 мин.;
- в средней группе — 20 мин.;
- в старшей группе — 25 мин.;
- в подготовительной группе — 30 мин.

Недельный объем двигательной активности для воспитанников 5–7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности должен составлять до 6–8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей и времени года.

8. Один раз в неделю для детей 5–7 лет занятия по физическому развитию и воспитанию следует проводить круглогодично на открытом воздухе. При этом необходимо убедиться в отсутствии у детей медицинских противопоказаний и обязательном наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года максимальное число занятий физкультурой следует проводить на открытом воздухе.

9. Для реализации двигательной деятельности детей следует использовать оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

10. Одновременно на спортивном оборудовании или тренажере может заниматься один ребенок с обязательной его подстраховкой воспитателем.

11. В местах соскоков со спортивного оборудования и тренажеров должны лежать гимнастические маты с ровной поверхностью.

11. Для поддержания ритма во время физических занятий в спортивном зале можно использовать живое музыкальное сопровождение или запись на аудиотехнике.

12. Категорически запрещается:

1) Допускать посторонних лиц на мероприятия без согласования с администрацией.

2) Допускать детей к спортивному оборудованию и тренажерам без присмотра воспитателя.

3) Проводить ремонтно-наладочные работы в присутствии детей.

4) Оставлять без присмотра открытым спортивный зал, с включенными в сеть электроприборами.

5) Открывать окна в присутствии детей в помещении.

6) Загромождать посторонними предметами эвакуационные проходы, коридоры, тамбуры и места хранения средств пожаротушения.

7) Подключать и отключать электроприборы мокрыми или влажными руками.

8) Пользоваться неисправными электроприборами и приспособлениями.

9) Разрешать самостоятельное хождение детей по зданию учреждения; это возможно только в сопровождении воспитателя или учебно-вспомогательного персонала.

***Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:***

1. При появлении дыма, возникновении пожара в помещении родителям действовать в соответствии с планом эвакуации и с памяткой по мерам пожарной безопасности.

2. При получении ребенком травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь, сообщить администрации МБДОУ, родителям ребенка и при необходимости вызвать скорую помощь. При оказании первой медицинской помощи необходимо:

1) Устранить воздействие опасных факторов, угрожающих здоровью и жизни (освободить от действия электрического тока, вынести из загазованной зоны, погасить горящую одежду и т.д.).

2) Оценить состояние здоровья пострадавшего и определить характер и тяжесть травмы.

3) Выполнить необходимые действия по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановить проходимость дыхательных путей, провести искусственное дыхание, наружный массаж сердца, остановить кровотечение, наложить повязку и т.д.).

4) В случае противоправных действий со стороны граждан, направленных на дестабилизацию работы учреждения и угрожающих жизни и здоровью детей, необходимо нажать кнопку тревожного сообщения или позвонить по телефону 02 или 112.

5) В случае террористического акта, обнаружения неизвестных предметов, возникновения ситуации, которая может привести к аварии или несчастному случаю, принять меры к устранению причин аварии в соответствии с инструкцией по антитеррористической безопасности.

6) При возникновении неисправности в работе электрического прибора (посторонний шум, запах гари и т.д.), повреждение спортивного оборудования, инвентаря и приспособлений прекратить занятия и сообщить администрации МБДОУ. Занятия можно продолжить только после устранения неисправностей.

***Требования по окончании мероприятия:***

1. Проконтролировать выход детей из физкультурного зала или уход их со спортивной площадки и убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Отключить от электросети все демонстрационное и музыкальное оборудование.

3. Проверить помещение на предмет безопасности, выключить свет и уходя закрыть помещение.

4. Сообщить заведующему МБДОУ о всех неисправностях или недостатках, замеченных во время проведения спортивного занятия или мероприятия, и о принятых мерах по их устранению.

### **3.3. Примерная инструкция по охране труда для инструктора по физкультуре в ДОО**

#### ***1. Общие требования безопасности***

1.1. Самостоятельно работать инструктором по физкультуре разрешается лицам в возрасте 18 лет и старше, изучившим инструкцию по охране труда для инструктора по физической культуре в ДОО (детском саду), прошедшим необходимую подготовку, инструктаж по охране труда, медосмотр и не имеющим противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. В целях обеспечения охраны труда инструктор по физкультуре обязан:

- твердо знать и строго выполнять должностную инструкцию инструктора по физкультуре в ДОО, инструкции по охране труда и пожарной безопасности;

- проходить вводный инструктаж и первичный инструктаж на рабочем месте;

- придерживаться Правил внутреннего трудового распорядка детского сада;

- строго соблюдать установленные в дошкольном образовательном учреждении режимы труда и отдыха;

- выполнять требования личной гигиены, содержать в чистоте и порядке рабочее место;

- обеспечивать режим соблюдения норм и правил охраны жизни и здоровья детей при организации воспитательно-образовательного процесса с воспитанниками;

- твердо знать способы оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях;

- докладывать заведующему ДОО (в случае отсутствия — иному должностному лицу) о любых ситуациях, угрожающих жизни и здоровью детей, о каждом происшествии, случившемся на занятиях по физической культуре, об ухудшении собственного здоровья.

Инструктор также обязан знать инструкцию по охране труда для инструктора по физкультуре в ДОО (детском саду) и строго соблюдать все ее положения.



1.3. На занятиях по физической культуре возможно воздействие на инструктора и воспитанников следующих вредных и опасных факторов:

1.3.1. Нарушение остроты зрения в случае недостаточного освещения спортзала.

1.3.2. Поражение электрическим током, если применяются неисправные электрические CD-, DVD-проигрыватели, иная звуковая аппаратура.

1.3.3. Травмирование и падение детей при проведении активных подвижных игр и гимнастических упражнений в случаях:

- неисправности спортивных снарядов (ушибы, переломы и т.п.);
- выполнения упражнения на грязных или мокрых снарядах;
- выполнения упражнения без применения страховки;
- выполнения упражнения без использования гимнастических матов;
- нарушения инструкций по проведению игровых занятий, спортивных соревнований;
- обморожения — при проведении занятий на открытом воздухе в зимний период при температуре ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ .

1.4. В спортзале детского сада обязательно должен быть установлен комнатный термометр для наблюдений за температурным режимом.

1.5. Инструктор по физкультуре должен соблюдать противопожарный режим в ДОУ, правила противопожарной безопасности, твердо знать места, где расположены первичные средства пожаротушения, правила пользования огнетушителями, а также направления эвакуационных путей в случае пожара.

1.6. В ходе работы инструктор по физкультуре должен строго соблюдать правила личной гигиены, поддерживать чистоту рабочего места, контролировать исправность спортоборудования, соблюдать гигиенические требования к организации и проведению воспитательно-образовательного процесса с детьми.

1.7. Инструктор по физкультуре, допустивший невыполнение или любое нарушение настоящей инструкции по охране труда для инструктора по физической культуре ДОУ (детского сада), привлекается к дисциплинарной ответственности согласно Правилам внутреннего трудового распорядка и, если необходимо, проходит внеочередную проверку знаний норм и правил охраны труда.

## ***2. Требования безопасности перед началом работы***

2.1. Включить всё освещение спортзала и убедиться в исправности работы светильников. Минимальное освещение должно быть: в случае применения люминесцентных ламп не меньше 200 лк (13 вт/кв.м.), ламп накаливания — не меньше 100 лк (32 вт/кв.м).

2.2. Убедиться в исправности электрического оборудования спортзала: светильники должны быть крепко закреплены на потолке и иметь све-

торассеивающую арматуру; электрические коммутационные коробки должны закрываться крышками, а электрические розетки — фальшвилками; корпуса и крышки выключателей и розеток должны быть без трещин и сколов, а также не должны иметь оголенных контактов.

2.3. Прежде чем использовать в работе электрические приборы, оргтехнику, аудио-видеоаппаратуру, необходимо убедиться в их исправности и проверить целостность подводящих кабелей и электрических вилок.

2.4. Провести осмотр санитарного состояния спортзала и проветрить помещение, открыв окна или фрамуги и двери. Открытые окна необходимо зафиксировать крючками, а фрамуги — ограничителями. Проветривание следует закончить за 30 мин. до прихода воспитанников.

2.5. Подготовить к работе требуемый спортивный инвентарь и оборудование.

2.6. Убедиться, что температура воздуха зала для гимнастических занятий не ниже 19°C.

2.7. Для предотвращения падений и травмирования детей убедиться в том, что ковры и дорожки неподвижно зафиксированы на полу, а спортивный инвентарь в исправном состоянии и также надежно закреплен.

2.8. Перед началом занятий на спортплощадке надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой, соответственно сезону и погоде.

2.9. Осмотреть спортивную площадку на наличие колющих и режущих предметов.

2.10. Хорошо разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, убедиться в отсутствии в песке посторонних предметов.

### ***3. Требования безопасности во время работы инструктора по физкультуре***

3.1. Соблюдать порядок и не загромождать спортзал, эвакуационные пути посторонними предметами.

3.2. Соблюдать дисциплину и порядок при занятиях физкультурой, контролировать выполнение воспитанниками всех распоряжений инструктора.

3.3. Запрещать детям детского сада самовольно уходить с места проведения занятия.

3.4. Перед выполнением гимнастических упражнений обязательно провести с воспитанниками небольшую разминку.

3.5. Во время выполнения упражнений на шведской лестнице, и иных спортивных снарядах на высоте от пола — обязательно страховать детей от падений, запрещать им самостоятельно без разрешения инструктора забираться на высоту.

3.6. При выполнении упражнения потоком (один за другим) необходимо следить за соблюдением дистанции между воспитанниками ДОУ, во избежание столкновений.

3.7. Во время выполнения прыжков и соскоков внимательно следить за тем, чтобы дети приземлялись мягко на носки ступней, приседая пружинисто.

3.8. Проводя подвижные игры и соревнования, контролировать, чтобы не происходило столкновений между детьми, толчков и ударов по рукам и ногам.

3.9. Во время занятий с применением музыкальной аппаратуры, технических средств обучения соблюдать меры безопасности от поражения электричеством:

- не включать в электросеть и не отключать от нее устройство мокрыми или влажными руками;

- соблюдать правильность последовательного включения и выключения оргтехники, технических средств обучения, не нарушать технологические процессы;

- не оставлять включенные в электрическую сеть устройства без контроля.

3.10. Для сохранения здорового микроклимата после каждого занятия проветривать помещение спортзала, проводить влажную уборку.

3.11. Для предотвращения травмирования воспитанников необходимо строго соблюдать инструкцию по охране труда для инструктора по физической культуре в ДОУ, быть внимательным и стараться предупредить травмирование при неправильном выполнении ребенком упражнения.

#### ***4. Требования безопасности в аварийных ситуациях***

4.1. В случае возникновения пожара незамедлительно вывести детей из спортзала, доложить о пожаре в ближайшую пожарную охрану по телефону (112 — Единый номер вызова экстренных служб), директору ДОУ (при его отсутствии — другому должностному лицу) и начать тушение очага возгорания при помощи первичных средств пожаротушения.

4.2. При травмировании оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, воспользоваться помощью медсестры ДОУ, если потребуется, вызвать скорую помощь, доложить о происшествии родителям воспитанника и руководителю детским садом, при его отсутствии — дежурному администратору (иному должностному лицу).

4.3. В случае поражения электрическим током незамедлительно выключить электричество и в случае остановки у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или непрямой (закрытый) массаж сердца до появления дыхания и пульса, вызвать скорую помощь по телефону.

4.4. При неисправностях спортивного снаряда или оборудования, при отсутствии возможности убрать его из спортзала, остановить занятие и доложить об этом заместителю заведующего по административно-хозяйственной работе (завхозу) дошкольного образовательного учреждения.

### **5. Требования безопасности по окончании работы**

5.1. Отключить музыкальную аппаратуру, ТСО от электросети.

5.2. Убрать в предназначенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Проветрить спортзал, запереть окна, фрамуги и отключить освещение.

5.4. О всех недостатках, замеченных в ходе работы, доложить заместителю заведующего по административно-хозяйственной работе (завхозу) детского сада.

Инструкцию по охране труда разработал: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

СОГЛАСОВАНО

Ответственный по ОТ) \_\_\_\_\_

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

С инструкцией ознакомлен (а), второй экземпляр получил (а)

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

## 4. Акты испытаний

### 4.1. Примерный акт-разрешение на проведение занятий в физкультурном зале и на физкультурных площадках

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель ДОО \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ Г.

#### АКТ-РАЗРЕШЕНИЕ

на проведение занятий в физкультурном зале и на физкультурных площадках \_\_\_\_\_

(наименование ОУ)

от \_\_\_\_\_ Г.

Комиссия в составе:

зам. директора по хоз. части \_\_\_\_\_,

председателя профкома \_\_\_\_\_,

ответственного за физкультурный зал \_\_\_\_\_

на основании «Положения о службе охраны труда в системе Министерства образования Российской Федерации» произвела проверку готовности к эксплуатации физкультурного зала.

Проверкой установлено:

1. Площадь: зал \_\_\_ кв. м, тренажерный зал \_\_\_ м<sup>2</sup>, физкультурные площадки на улице: футбольное поле \_\_\_ м<sup>2</sup>, волейбольная площадка \_\_\_ м<sup>2</sup>, баскетбольная площадка \_\_\_ м<sup>2</sup>.

2. Состояние электропроводки \_\_\_\_\_

3. Соблюдение сантехнических норм, освещенность, температура, санитарное состояние помещения \_\_\_\_\_

4. Противопожарное состояние помещения, оснащенность пожарным инвентарем \_\_\_\_\_

5. Наличие журналов инструктажа по мерам безопасности \_\_\_\_\_

6. Наличие инструкций по мерам безопасности \_\_\_\_\_

7. Наличие актов испытания гимнастических снарядов и физкультурного оборудования \_\_\_\_\_

8. Проведение в установленные сроки аттестации по охране труда инструктора по физической культуре \_\_\_\_\_

9. Наличие и состояние ограждений, крепления баскетбольных щитов, «шведских стенок», другого физкультурного оборудования \_\_\_\_\_

10. Проведение в установленные сроки медицинского обследования педагогов \_\_\_\_\_

11. Состояние вентиляционного хозяйства эксплуатации \_\_\_\_\_

Предложения и заключение комиссии: \_\_\_\_\_

**Приложение к акту:**

1. Протокол проверки освещенности.
2. Акт испытания гимнастических снарядов.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_

Члены комиссии: \_\_\_\_\_

---

## **4.2. Примерный акт испытания спортивного оборудования на спортивном участке ДОО**

\_\_\_\_\_  
(полное название дошкольной образовательной организации)

**АКТ № \_\_\_\_\_**

### **испытания физкультурного оборудования на физкультурном участке ДОО**

от «    » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Комиссия в составе:

руководителя ДОО \_\_\_\_\_,  
зам. заведующего по АХЧ \_\_\_\_\_,  
инструктора по физической культуре \_\_\_\_\_,  
старшего воспитателя \_\_\_\_\_

составила настоящий акт в том, что:

1. На физкультурном участке (ДОО) проведены испытания \_\_\_\_\_  
*название снаряда*

с нагрузкой \_\_\_\_ кг. Результат: оборудование устойчиво вкопано, после испытаний деформации не обнаружено.

2. Использование снарядов разрешается.

Председатель комиссии \_\_\_\_\_

Члены комиссии \_\_\_\_\_

### 4.3. Примерный акт испытания гимнастических снарядов, физкультурного инвентаря и оборудования физкультурного зала

\_\_\_\_\_ полное название дошкольной образовательной организации

#### АКТ № \_\_\_\_\_ испытания гимнастических снарядов, физкультурного инвентаря и оборудования физкультурного зала

от «    » \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

Комиссия в составе:

руководителя ДОО \_\_\_\_\_,  
зам. заведующего по АХЧ \_\_\_\_\_,  
инструктора по физической культуре \_\_\_\_\_,  
старшего воспитателя \_\_\_\_\_

составила настоящий акт в том, что:

1. В физкультурном зале

\_\_\_\_\_ название образовательной организации

проведены испытания \_\_\_\_\_  
*название снаряда*

с нагрузкой \_\_\_\_ кг, \_\_\_\_\_  
*название снаряда*

с нагрузкой \_\_\_\_ кг. Деформации снарядов не обнаружено. Прогибы не превышают установленных норм.

2. Занятия на физкультурных снарядах и оборудовании разрешаются.

Председатель комиссии \_\_\_\_\_

Члены комиссии \_\_\_\_\_

*Нормативно-производственное издание*

***Физическая культура и спорт***

**Примерная документация инструктора  
по физической культуре дошкольной  
образовательной организации  
Ярославской области**

**Любовь Юрьевна Арсеньева, Елена Юрьевана Васильева,  
Елена Юрьевна Маркова, Елена Николаевна Пагина**

*Инструктивно-методическое издание*

Редактор О. А. Шихранова  
Компьютерная верстка Т. В. Макаровой  
Подписано в печать 12.04.2018  
Объем 2 п.л., 1,14 уч.-изд. л.  
Заказ 15

Издательский центр  
ГАУ ДПО ЯО ИРО  
150014, г. Ярославль,  
ул. Богдановича, 16  
Тел. (4852) 21-94-25  
E-mail: [rio@iro.yar.ru](mailto:rio@iro.yar.ru)