

Инструкция **по правилам безопасного поведения воспитанников** **при одевании (раздевании) на прогулку и занятия по физкультуре**

1. Сборы на прогулку, занятия по физической культуре можно начинать только с разрешения воспитателя.
2. Подходите только к своему шкафчику, аккуратно открывайте дверку.
3. Во время одевания будьте внимательны, чтобы не зацепиться за одежду или мебель и не споткнуться, не задеть рукой рядом стоящего воспитанника.
4. Самостоятельно одевайтесь на прогулку в следующей последовательности по сезону:
 - колготки;
 - носки;
 - брюки или гамаши;
 - обувь;
 - свитер или кофта;
 - шапка;
 - пальто или куртка;
 - шарф;
 - варежки.
5. На занятия по физкультуре переодевайтесь в спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой (чешки).
6. Одевайтесь спокойно, не разбрасывайте одежду, доставайте ее из шкафчика по мере надобности.
7. Во время одевания не толкайте друг друга, не дергайте за одежду, не размахивайте ею, не кричите.
8. Обуваясь, присядьте на скамейку (стульчик).
9. В случае затруднения попросите помощи у воспитателя, детей.
10. Нельзя забираться и закрываться в шкафчике, висеть на его дверце, залезать в него. Шкаф может упасть, поранить или придавить вас.
11. Будьте внимательны с углами шкафов, скамеек и стульев.
12. Не прыгивайте со скамеек и стульев.
13. Не бегайте по раздевалке, не играйте в подвижные игры.
14. В карманах одежды не должно быть никаких посторонних предметов.
15. В карманах нельзя прятать и приносить в детский сад стекла, гвозди, кнопки, иголки, брошки и другие предметы, которые могут поранить вас и других детей. Запомните, что шкафчик в раздевалке предназначен только для вашей одежды и обуви.
16. Не выходите без разрешения педагога в коридор.
17. Во время ходьбы по лестнице обязательно держитесь за перила.
18. Если в коридоре моют пол, будьте осторожны. Мокрые полы очень скользкие. На мокром полу можно поскользнуться и упасть. Лучше дождаться пока пол высохнет или обойдите другим маршрутом.
19. При открывании или закрытии дверей будьте осторожны! Не подставляйте пальцы, не хлопайте дверью, не держите дверь.
20. В случае даже незначительного ранения, ссадины, ушиба немедленно обращайтесь к воспитателю.