

Инструкция
по правилам безопасного поведения для воспитанников
при проведении занятий по физкультуре

1. Во время занятий по физкультуре в детском саду детям необходимо внимательно слушать инструктора по физической культуре и выполнять все его указания.
2. Перед началом занятия наденьте спортивную одежду, проверьте свою обувь, завязаны ли на ней шнурки, не скользит ли подошва.
3. Во время занятий не мешайте проводить занятия инструктору по физической культуре. Выполняя физические упражнения, следуйте указаниям инструктора, не отвлекайтесь и не мешайте другим выполнять упражнения.
4. На занятиях по физкультуре во время проведения физических упражнений запрещено жевать жевательную резинку или есть конфеты.
5. Выполняйте только те физические упражнения, которые разрешил выполнять инструктор по физической культуре.
6. Не используйте и не играйте со спортивным инвентарём для занятий по физкультуре без разрешения инструктора.
7. Не передвигайте спортивные снаряды и не используйте их без разрешения инструктора по физической культуре.
8. Будьте внимательны во время бега, избегайте столкновения с другими ребятами, не толкайте и не ставьте подножку.
9. Во время соревнований по бегу, эстафет находите только на своей дорожке.
10. Не останавливайтесь резко во время бега.
11. Чтобы избежать травм при выполнении упражнений соблюдайте безопасное расстояние друг от друга.
12. Не выполняйте упражнений без страховки инструктора по физической культуре.
13. Если вы обнаружили сломанное спортивное оборудование или инвентарь для занятий, немедленно прекратите упражнения и сообщите о поломке инструктору по физкультуре.
14. Если вы плохо себя чувствуете, поранились, упали или заметили, что кто-то из товарищей поранился или получил травму – немедленно сообщите о случившемся инструктору по физической культуре.
15. После занятия соберите инвентарь и передайте инструктору по физической культуре, смените одежду, тщательно вымойте руки с мылом.