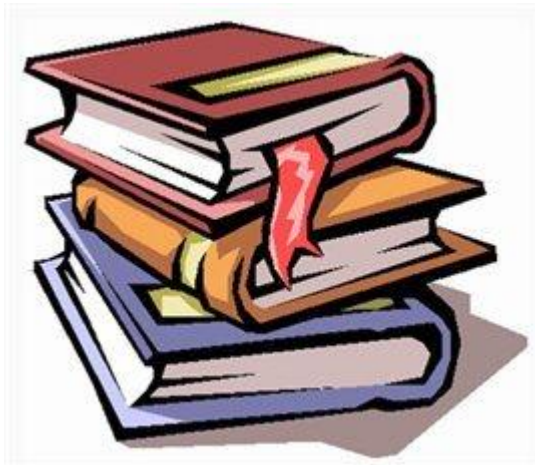


**ЕКСПРЕС-БЮЛЕТЕНЬ**  
**фахової інформації з дошкільної освіти**  
**Методичні рекомендації для інструкторів з фізкультури**  
**та музичних керівників ДНЗ**

**« Створення необхідних умов попередження  
дитячого травматизму при проведенні  
фізкультурно-оздоровчої роботи в  
дошкільних навчальних закладах»**



Укладач: Алла Керізь, методист з дошкільної освіти  
Іллічівського міського методичного кабінету

Ефективність проведення занять з фізичної культури, рухливих та спортивних ігор на вулиці, спортивному майданчику залежить від створення відповідних умов у дошкільному закладі. Завідувач та вихователь-методист дошкільного закладу мають забезпечити правильний підбір фізкультурного обладнання і розмістити його на спортивному та групових майданчиках закладу так, щоб воно відповідало педагогічним, гігієнічним, естетичним вимогам та анатомо-фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп.

Головна вимога до фізкультурного обладнання — безпечність виконання вправ з його використанням, виключення можливості дитячого травматизму та нещасних випадків. Вихователь та інструктор з фізкультури передпочатком занять обов'язково мають перевірити якість обладнання, його стійкість та міцність.

## **ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Правила безпеки під час проведення занять із фізичної культури поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення занять з фізичної культури незалежно від форм власності.

Правила безпеки є обов'язковими для виконання керівними, медичними працівниками, інструктором з фізичної культури та особами, які проводять фізкультурно-масову, оздоровчу роботу під час навчання і відпочинку в навчальному закладі.

### **ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

- Заняття з фізичної культури в дошкільному навчальному закладі проводяться відповідно до програми з фізичної культури, затвердженої Міністерством освіти України.
- Заняття в гуртках, секціях повинні проводитися тільки інструктором з фізичної культури або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію.
- Дозвіл на введення в експлуатацію спортивних споруд та проведення занять з фізкультури під час прийому навчального закладу до нового навчального року дає комісія, створена відповідно до рішення виконкому міськради, у складі представників виконкому міськради, Держнаглядохоронпраці, пожежного нагляду, санепідемслужби та представника профспілки галузі.
- Відповідно до Положення про організацію охорони праці і порядок розслідування нещасних випадків у навчально-виховних закладах до занять із фізкультури допускаються діти, які не мають протипоказань щодо стану здоров'я.
- Висновок про стан здоров'я та всі лікарські вказівки щодо допустимого навантаження для кожної дитини, які записані в лікарсько-контрольній карті,

медперсонал доводить до відома інструктора з фізичної культури або особу, яка проводить заняття з фізкультури.

- Під час проведення занять з фізичної культури діти використовують спеціальний спортивний одяг та спортивне взуття, що визначаються правилами проведення занять в ДНЗ.
- Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

## **БЕЗПЕКА ЗАНЯТЬ**

### **Чинники травматизму та його запобігання.**

Аналіз травмувань під час рухової діяльності дітей у дошкільному закладі показує, що їх могло б і не бути за умови дотримання всіх вимог і правил профілактики. Що ж призводить до травм і якіх можна уникнути, тобто які

- чинники травматизму і
- шляхи запобігання травматизму.

Однією із розповсюджених причин травматизму є неправильне поводження дитини, тому на фізкультурних заняттях слід неухильно вимагати від дітей дисциплінованості й організованості.. Крім того, зайва азартність, поспішність у виконанні вправ, недостатня уважність під час пояснень вихователя, порушення його вказівок також можуть бути причиною травм.

З-поміж інших **чинників**, що можуть спричинити травмування дитини, виділяють такі:

- незадовільний стан місця проведення занять;
- невідповідність взуття та одягу погодним умовам;
- недостатня фізична підготовка дітей;
- виконання дітьми вправ без нагляду вихователя(інструктора з фізкультури);
- порушення вихователем ( інструктором з фізкультури) методики проведення фізкультурних занять;
- незнання вихователем(інструктором з фізкультури), помічником вихователя правил страхування дітей.

### ***Шляхи запобігання травматизму***

Враховуючи чинники травмування, визначено шляхи запобігання травматизму, основні з яких:

- дотримання систематичності у проведенні занять;
- попередня підготовка місця проведення заняття;
- перевірка обладнання для занять на безпечність;
- володіння педагогом навчальним матеріалом;
- правильне використання методики проведення занять, методику навчання;
- адекватне дозування фізичного навантаження;
- дотримання гігієнічних норм.

## ВИМОГИ ДО ОБЛАШТУВАННЯ СПОРТИВНИХ ЗАЛІВ

В інтер'єрі приміщень для фізкультурних занять слід уникати предметів з гострими кутами. Освітлення має бути природним і не дуже інтенсивним. Колір штор, меблів, іграшок не повинен бути занадто яскравим і має гармоніювати із загальною кольоровою гамою. Бажано використовувати натуральні барвники. Оптимальним вважається певний різновид рожевого кольору, що найбільш відповідає психологічному стану дітей цього віку.

Кількість місць у залі під час фізкультурних і позакласних занять устанавлюється з розрахунку 0,7 м<sup>2</sup> на одну дитину. Заповнення залу понад устанавлену норму забороняється.

Підлога в спортивному залі повинна бути без щілин і застругів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню, пофарбовану емульсійною або силікатною фарбою, і до початку занять бути сухою і чистою. Підлогу в залі не потрібно покривати лаком або змащувати мастикою для запобігання травматизму дітей, особливо під час рухливих ігор.

Стіни спортивного залу повинні бути рівними, гладкими, пофарбованими у світлі тони на всю висоту панелей фарбами, що дозволяють легко проводити вологе прибирання приміщення. Стіни залу на висоту 1,8 м не повинні мати жодних виступів. Прилади опалення закриваються сітками або щитами і не повинні виступати за площину стін.

Вікна повинні мати захисне огороження від ударів м'яча. Стеля залу має бути пофарбована такою фарбою, що не обсипається та є стійкою до ударів м'яча. Як джерела світла для залів використовуються або люмінесцентні світильники, або лампи накаливання, закриті захисними сітками. Чищення світильників проводиться електротехнічним персоналом не менше двох разів на місяць.

Вентиляція спортивних залів здійснюється природним наскрізним способом провітрювання залу через вікна та фрамуги, а також за допомогою спеціальних вентиляційних витяжних пристроїв.

У спортивному залі має бути не менше двох дверей. Двері евакуаційних виходів зачиняються тільки зсередини за допомогою замків, що легко відкриваються. Категорично забороняється забивати наглухо або захарашувати двері запасних виходів зі спортивної зали.

Фізкультурні зали мають відповідати таким санітарно-гігієнічним вимогам: оптимальна температура в період проведення занять має бути + 14... + 16 °С, вентиляція здійснюється з використанням фрамуг, вентиляторів та інших пристосувань (протягом години повітря у залі повинно змінюватися тричі); норма освітлювання на рівні підлоги для ламп розжарювання — 15 лк; для люмінесцентних ламп — 300 лк.

## **ВИМОГИ ДО ОБЛАШТУВАННЯ ВІДКРИТИХ СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКІВ**

Фізкультурне обладнання слід розміщувати по периметру майданчика так, щоб більшу його частину використовувати для проведення з дітьми ранкової гімнастики, фізкультурних занять, рухливих і спортивних ігор, спортивних свят. Відкриті спортивні майданчики розташовуються в спортивній зоні на відстані не менш ніж 10 м від навчальних корпусів. Ігрові майданчики повинні бути встановлених розмірів, рівними, очищеними від каменів та інших сторонніх предметів. Не можна огороджувати їх канавками, влаштовувати дерев'яні або цегельні брівки. Не менш ніж на 2 м навколо площадки не повинно бути дерев, стовпів, заборів та інших предметів, що можуть заподіяти травму дитині. Відстань між знаряддями має бути не меншою ніж 2 м.

Під знаряддями для лазіння, сходження вгору необхідно зробити піщано-тирсову подушку товщиною 30-40 см. Під гімнастичною стінкою, рукоходом, колодою необхідно зробити м'яку подушку з піску заввишки 20-30 см. Металеve обладнання фарбують нітроемаллю світлих кольорів, щоб влітку воно менше нагрівалось. Дерев'яні прилади фарбують олійною фарбою, або лаком, щоб захистити їх від впливу вологи.

Стрибкові ями заповнюються розпушеним на глибину 20-40 см чистим піском. Місця, призначені для метань, мають добре проглядатися, бути на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг).

## **ВИМОГИ ДО ІНВЕНТАРЮ**

Всі спортивні снаряди та устаткування, встановлені в місцях проведення занять, повинні бути цілковито справними й надійно закріпленими.

Гімнастичні снаряди не повинні мати у вузлах зчленування люфтів, прогинів, деталі кріплення (гайки, гвинти мають надійно загвинчуватися. Гімнастична колода не повинна мати тріщин і задирок на брусі, помітного викривлення. Гімнастичні мати укладаються впритул навколо гімнастичного снаряда, забезпечуючи площу зіскоку або зриву і падіння. При розміщенні гімнастичного устаткування варто передбачити безпечну зону навколо кожного снаряда.

Набивні м'ячі використовуються суворо відповідно до віку, фізичної підготовленості дітей. Вага спортивних снарядів для метання повинна відповідати віковій дітей.

Лижний інвентар підбирають відповідно до зросту і ваги дітей та підганяють індивідуально до особистих параметрів вихованців. Палка повинна бути легкою, міцною і зручною, мати петлю, в яку вставляється кисть руки, вістря для упору й обмежувальне кільце. Поверхня лиж не повинна мати перекосів і бічних викривлень, тріщин, задирок, відколів, ковзну поверхню слід просмолити і змастити спеціальною маззю відповідно до погодних умов.

*Обладнання та інвентар розміщують з огляду на розмір планування зали. Гімнастична стінка, лави, гімнастичні мати знаходяться у залі постійно, а*

*інший інвентар (куби, дошки, стояки тощо) може зберігатися у підсобному приміщенні та виноситися безпосередньо перед початком заняття (у разі потреби). Дрібний фізкультурний інвентар (м'ячі, скакалки, палиці та інше) зберігаються у стелажках, які закріплюються на стінці зали.*

## **ФІЗКУЛЬТУРНЕ ОБЛАДНАННЯ ТА ВИМОГИ ДО ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ**

Виняткове значення у виховному процесі дитини надається грі, що дозволяє їй виявити власну активність, найбільш повно реалізувати себе. Із цією метою в приміщенні дошкільного закладу створюються умови для реалізації рухових ситуацій (наприклад, пройти по доріжках, перестрибнути з купини на купину, пролізти в тунель, щоб потрапити на корабель, вибудований з м'якого модуля, залізти на сходи). Для цього у дверних прорізах кріплять знімні поперечини для вису, підтягування, тренажер «Влуч у кільце», на підлозі яскравою стрічкою роблять розмітку для гри в «Класики».

Створення рухових ситуацій для дітей у групах, на верандах, забезпечення смуги перешкод, надання дитині можливості постійно бути в грі, задовольняти свою потребу в різноманітних рухах сприяють соціально-психологічному, інтелектуальному й руховому (тілесному) вихованню.

***Рухове розвивальне середовище в дошкільному закладі може включати:***

- обладнані спортивний і тренажерний зали,
- стадіон,
- спортивний майданчик, оснащений сучасним устаткуванням.

У кожній групі можуть бути встановлені міні-стадіон, тренажери («колібри», міні-батут, велотренажер, степлер, «Диск здоров'я» тощо) і весь перелік необхідного спортивного інвентарю на кожну дитину (м'ячі, скакалки, обручі, гантелі, еспандери тощо). Це дозволяє залучати до роботи відразу всіх дітей, забезпечувати високу моторну щільність занять.

Комплекс універсального гімнастичного устаткування, що знаходиться в групах, являє собою спортивну конструкцію, у яку входять металеві й мотузкові сходи, канат, кільця, поперечини, з'єднані між собою. На ньому діти виконують вправи в основних рухах: лазіння по канату або сходах, підтягування на кільцях, поперечині; проявляють творчу активність, влаштовуючи «циркові вистави». Результати засвоєння вихованцями рухів на спортивному устаткуванні в групах заносяться в карту контролю індивідуальної роботи з дітьми щодо використання нестандартного обладнання.

Тренажери і тренувальні пристрої є гарним доповненням до традиційної фізкультури, вони роблять процес щоденних занять більш емоційним і різноманітним, розвивають у дитини ініціативність, самостійність, творчість, що є вкрай важливим.

Під час проведення фізкультурної роботи з дітьми також широко використовується обладнання, виготовлене педагогами і батьками з природного

матеріалу (різноманітні масажери, доріжки для ходьби і бігу, тренувальні пристрої для розвитку спритної координації та інших здібностей).

У фізкультурній залі встановлюється необхідне обладнання для проведення занять з фізичної культури, куди входять:

- гімнастична стінка (висота — 2,5 м, ширина прольоту — 1 см, відстань між рейками—15—20см);
- гімнастичні лави (довжина — 3,5—4 м, висота — 30 см, ширина верхньої дошки — 20см, нижньої планки — 8см); канати (довжина 3-3,5 м, діаметр — 2,5-3 см); підвісні мотузкові драбини (довжина 2,5—3 м, ширина — 6 см, відстань між рейками — 20 см);
- гімнастичні поролонові мати для стрибків (120 x 200 см);
- гумова доріжка (40 x 500 см);
- набори дощок (довжина — 3,5м, ширина — 20см) т драбинок (довжина— 3,5м, ширина — 40см, відстань між рейками20—25 см) з гачками на одному кінці;
- ребристі дошки (довжина — 2,5—3м, ширина — 20см, відстань між планками — 8 см);
- куби для вправ у стрибках та рівноваги (ребро куба 20, 30, 40см);
- дуги (висота — 40, 50, 60 см, відстань між підставками 60 см);
- довгі шнури (довжина 12— 15 м);
- мотузки для вправ у рівновазі (довжина 8—10м, діаметр-2см);
- стояки для стрибків та підлізання (висота — 1,8м);
- щити для метання в ціль (діаметр — 60 см) з гачками, що( підвішувати їх до гімнастичної стінки);
- переносні кошики для метання м'ячів (висота — 60 см);
- кільця для метання на стояках (висота — 2,2 м, діам кільця — 30 см);
- навісні баскетбольні щити (80 x 90 см) з кільця діаметром 45 см;
- різнокольорові прапорці (розмір тканини — 12x20см, довжина палички— 30см);
- скакалки (довжина— 150—180 см);
- гімнастичні палиці (довжина — 90см, діаметр — 2,5см);
- м'ячі гумові (діаметр — 8,15, 25 см);
- торбинки з піском (6 x 10см, вагою 100-200 г);
- торбинки з піском (20 x 30см, вагою 500-700 г);
- кубики дерев'яні або пластмасові (4x4x4 см)

## МЕДИЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Медичний контроль є обов'язковою умовою попередження травматизму в процесі фізичного виховання дітей і підлітків і здійснюється за такими напрямками:

- систематичне проведення динамічних спостережень за здоров'ям і фізичним розвитком дітей;
- санітарно-гігієнічні й лікарсько-педагогічні спостереження за місцями, умовами та методикою проведення занять з фізичної культури;

- санітарно-просвітня робота з питань фізичного виховання;
- профілактика травматичних ушкоджень під час занять.

Адміністрація і медперсонал дошкільного закладу повинні протягом вересня провести медичний огляд дітей, що дозволить вивчити стан здоров'я, фізичний розвиток і функціональні здатності найважливіших систем організму.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

наказом завідувачки ДНЗ №  
від №  
Завідувачка ДНЗ №

### **ІНСТРУКЦІЯ № З ОХОРОНИ ПРАЦІ. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

#### **Загальні положення**

Інструктор із фізичної культури відповідальний за проведення спортивно-масових заходів (спортивних свят, змагань, конкурсів) дотримується гігієнічних норм і вимог з охорони праці, пожежної та електробезпеки.

На час проведення спортивно-масових заходів необхідно обов'язково організувати чергування працівників закладу, а приміщення забезпечити необхідною кількістю первинних засобів пожежогасіння. Використовувати засоби пожежогасіння для господарських та інших потреб, не пов'язаних із пожежогасінням, категорично заборонено.

#### **Вимоги безпеки перед початком проведення спортивно-масових заходів**

Відповідальний за проведення спортивно-масових заходів перед початком їхнього проведення повинен ретельно оглянути спортивну залу, запасні виходи, особисто переконатись в їхній повній готовності на випадок пожежі та в забезпеченні приміщення первинними засобами пожежогасіння, перевірити справність електроапаратури, що використовується на масових заходах, надійності спортивного обладнання.

#### **Вимоги безпеки під час проведення спортивно-масових заходів**

Під час проведення спортивно-масових заходів із дітьми повинні невідлучно перебувати вихователі. Вони зобов'язані стежити за точним виконанням заходів безпеки під час проведення заходів. Необхідна також обов'язкова присутність медичного працівника для надання за потреби першої медичної допомоги.

#### **Вимоги безпеки після закінчення спортивно-масових заходів**



Відімкнути від електромережі електроапаратуру, виховате\*- організовано виводять дітей із приміщень. Вимкнути освітлення, замкнути приміщення на ключ.

### **Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

Уразі пожежі керівник заходу зобов'язаний:

- а) негайно повідомити про пожежу у найближчу пожежну частину за телефоном 01, дати сигнал тривоги для місцевої добровільної пожежної частини;
- б) вжити всіх можливих заходів щодо евакуації дітей із приміщень (дітей молодшого віку евакуювати в першу чергу). Евакуацію дітей слід починати із приміщень, де виникла пожежа, а також із приміщень, яким загрожує небезпека її поширення;
- в) направити евакуйованих дітей у безпечне місце (будівлю);
- г) негайно почати гасити пожежу своїми силами й наявними в установі засобами пожежогасіння.

За необхідності надати першу медичну допомогу потерпілим і викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103.