



**Утверждаю:**

**Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №21 «Звездочка»**

*Арош* – Г.А. Крамчанинова

## **Правила поведения в спортивном зале МАДОУ города Нижневартовска ДС №21 «Звездочка»**

### **1. ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА В ДЕТСКОМ САДУ:**

Если у вас и вашего участкового педиатра нет возражений к тому, чтобы ребенок получал физическую нагрузку в соответствии с возрастом в детском саду в спортивном зале, то к занятиям по физическому развитию нужно будет подготовиться и приобрести спортивную форму, а именно:

- Белую футболку
- Черные шорты

Хранить форму можно в шкафчике ребенка, в выходные дни забирать для стирки.

### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА В ДЕТСКОМ САДУ.**

#### **НЕОБХОДИМО**

Заниматься в спортивной одежде, обуви.

Ногти должны быть коротко острижены.

Входить в спортивный зал в присутствии инструктора или воспитателя.

Выполнять упражнения по команде.

При выполнении упражнений по очереди строго соблюдать очередность, начинать выполнение, когда товарищ освободит место для выполнения упражнения.

Выполнять указания инструктора во время игр

#### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

После занятий физической культурой ходить в спортивной форме. Нужно переодеваться.

Оставлять на руках браслеты, в ушах серьги, другие украшения.

Устанавливать и переносить спортивный инвентарь без разрешения инструктора.

Ставить подножки, толкаться и отвлекать детей во время выполнения упражнений.

В спортивном зале очень важно соблюдать правила поведения, что не получить травму самому и не травмировать своих товарищей. Перед началом

занятий с детьми проводятся беседы, в которых дошколят знакомят с правилами посещения спортивного зала:

1. В зал дети заходят по ребристой доске, босиком. Таким образом выполняется массаж стопы - профилактика плоскостопия.
2. Дети занимаются босиком - это вид закаливания детского организма.
3. Нельзя заниматься в носках, можно подскользнуться.
4. Нельзя громко кричать, толкаться.
5. Дети должны четко выполнять все инструкции педагога.
6. Пользоваться инвентарем только с разрешения инструктора.
7. Выполнять основные виды движений (лазание, подлезание) только на специальном спортивном оборудовании.
8. При выполнении бега соблюдать дистанцию.
9. Выполнять упражнения с предметами внимательно, соблюдая дистанцию, интервал.
10. Метание выполнять только по команде педагога.
11. Запрещается брать в рот спортивные атрибуты, использовать спортивный инвентарь не по назначению
12. В случае даже незначительного ранения, ушиба, ссадин немедленно обратиться к педагогу.
13. В том случае, если ребенок неважно себя чувствует, то ему настоятельно не рекомендуется посещать занятия в спортивном зале.
14. Занятия в спортивном зале не проводят на полный желудок.