**Инструкция о правилах поведения в спортивном зале**

Правила поведения занимающихся детей в спортивном зале.

До выхода в спортивный зал

1. Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

На спортивные занятия дети должны приходить в соответствующей форме и обуви на нескользкой подошве.

2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висячие сережки, заколки и т. д.)

3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать воспитателю, инструктору по физо.

4. Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.

На занятиях

1. Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь и т. д., только с разрешения инструктора по физо.

2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению (Не портить имущество: шведскую стенку, ворота, баскетбольные щиты, маты и др.).

3. Пользоваться только исправным оборудованием.

4. При выполнении основных видов движений:

а) бег - соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;

б) метание - выполнять только по команде инструктора, убедившись, что на площадке никого нет;

в) ходьба по гимнастической скамейке - выполняется по два человека, соблюдая дистанцию;

г) лазание по гимнастической лестнице- правильно выполнять захват рейки кистью (четыре пальца сверху, большой снизу).

5. Выполнять упражнения с предметами внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию.

6. Внимательно слушать и выполнять все требования инструктора по физо.

7. Знать и соблюдать простейшие правила игры.

8. Под наблюдением инструктора по физо положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на занятии.

9. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

Во время непредвиденной ситуации с одеждой или обувью дети должны выйти из строя.

10. При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность воспитателя. В случае даже незначительного ранения, ушиба, немедленно обратиться к воспитателю или инструктору.

После занятий

1. Использовать осушитель рук по назначению.

2. Тщательно вымыться и закрыть за собой воду.

3. Из раздевалки выходить в коридор в сменной обуви и полностью одетым.

4. Пить воду только с индивидуальной бутылочки

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Заниматься с часами и браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями.

2. Устанавливать и переносить снаряды в зале без разрешения инструктора.

3. Заниматься на снарядах без инструктора или воспитателя.

4. Ставить подножки, толкаться, отвлекать других ребят во время выполнения упражнения.

5. Нельзя спрыгивать с гимнастической лестницы на пол.

6. Запрещается висеть на воротах.

7. Весь день после занятия физкультуры ходить в спортивной форме и обуви. Нужно переодеваться.

8. Запрещается подносить близко к глазам и размахивать гимнастическими палками.

9. Запрещается брать в рот спортивные атрибуты.

10. Запрещается приходить в спортивный зал с игрушками.