



УТВЕРЖДАЮ
Директор О.В. Аликина
Приказ № 0-13/26 от 12.05.2026 г.



ИОТ-В-015-2026

**Инструкция по безопасности во время подвижных игр и игр с мячом на улице
для воспитанников ЗОЛ «Гагаринский»**

1. Общие положения

- К участию в играх допускаются только воспитанники, одетые по погоде, имеющие сменную спортивную обувь (кроссовки или кеды на нескользящей подошве). Запрещается играть в шлепанцах, сланцах, туфлях на каблуках.
- Перед началом игры необходимо снять часы, браслеты, кольца, серьги, кулоны, а также освободить карманы от острых, колющих и бьющихся предметов.
- Длинные волосы должны быть собраны в хвост или косу, чтобы не мешать обзору.
- Игры проводятся строго на специально отведенных площадках под руководством вожатого или инструктора по физической культуре (запрещается проводить игры с мячом около жилых корпусов и других зданий).
- Категорически запрещается толкаться, ставить подножки, удерживать соперника силой за одежду и проявлять агрессию.

2. Обязательный этап: разминка перед игрой. Разминка проводится непосредственно перед выходом на площадку и занимает 5–7 минут. Ее цель — разогреть мышцы, подготовить суставы к нагрузке и предотвратить травмы. Пропуск разминки недопустим.

- **Суставная гимнастика (1–2 минуты):** плавные вращения головой (без запрокидывания назад), плечами, локтями, кистями рук, тазом, коленями и голеностопами.
- **Легкий бег и перемещения (2–3 минуты):** бег в спокойном темпе, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, захлестыванием голени назад, высоким подниманием бедра.
- **Динамическая растяжка (2 минуты):** выпады вперед и в стороны с легким покачиванием, наклоны корпуса к прямым ногам, махи ногами (вперед, в сторону, назад) без резких движений до максимального напряжения.

- **Специальная подготовка:** имитация игровых действий (например, ведение мяча на месте, легкие прыжки).

3. Правила поведения во время игр с мячом

- Перед броском или ударом по мячу убедитесь, что на траектории полета нет других игроков, особенно их лиц и головы.
- При приеме мяча руки всегда должны быть готовы к амортизации удара (слегка согнуты в локтях). Не выставляйте пальцы навстречу летящему мячу, чтобы избежать вывихов и переломов.
- Во время командных игр (футбол, баскетбол, пионербол) запрещено играть слишком грубо, виснуть на сопернике, целиться мячом в голову или лицо другого игрока.
- Если мяч вылетает за пределы игровой площадки (на дорогу, в кусты, к строениям), за ним бежит только тот игрок, которого назначил вожатый. Самовольно покидать игровую зону нельзя.
- Запрещается бить по мячу, лежащему на земле, если рядом находятся другие дети.

4. Правила поведения во время общих подвижных игр («Вышибалы», «Салки», эстафеты)

- Внимательно слушайте правила игры. Если они непонятны, обязательно переспросите вожатого до начала действия.
- Соблюдайте границы игрового поля. Нельзя выбегать за ограждение или разметку, спотыкаться о бордюры и корни деревьев.
- Будьте внимательны к окружающему пространству: смотрите не только под ноги, но и по сторонам, чтобы не столкнуться с другими игроками при резкой смене направления движения.
- Падения: при потере равновесия старайтесь падать на бок, группируясь и прижимая подбородок к груди. Не выставляйте прямые руки вперед.
- В игре «Вышибалы» категорически запрещено метать мяч с близкого расстояния (с нескольких шагов) в упор. Необходимо давать игроку возможность увернуться.
- При столкновении с другим игроком нужно извиниться и убедиться, что никто не получил травму.

5. Действия при получении травмы

- Если вы почувствовали боль, головокружение, тошноту или заметили у товарища признаки перелома, сильного ушиба или кровотечения, немедленно прекратите игру.
- Громко сообщите о случившемся вожатому или любому взрослому сотруднику лагеря.
- Не пытайтесь самостоятельно вправить сустав, вынуть инородный предмет из раны или продолжать игру «через боль».

- Ожидая помощи, обеспечьте травмированному покой в положении лежа или сидя.

6. Действия после окончания игры

- По сигналу вожатого игра прекращается мгновенно. Мяч следует взять в руки (или прекратить дриблинг) и держать у груди.
- Возвращайтесь в отряд организованно, шагом, не устраивая догонялок после официальной части.
- Сдайте спортивный инвентарь воспитателю или сложите его в специально отведенное место.
- Сообщите вожатому об ухудшении самочувствия, если оно возникло уже после завершения активной фазы (головокружение, тошнота, потемнение в глазах).