

СОГЛАСОВАНО
Общим собранием работников
протокол от 28.01.2022 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детским садом № 87
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Л.С.Буклинова
Приказом от 28.01.2022 года № 7-ОТ

**Инструкция
по охране труда (охране жизни и здоровья воспитанников) при организации двигательной деятельности детей
(обучении детей основным видам движений, занятиям с тренажерами в спортивном зале ДОУ, при проведении
подвижных и спортивных игр, спортивных соревнований)
ИОТ-003-2022**

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К работе в дошкольном образовательном учреждении допускаются лица, не моложе 18-ти лет, соответствующие требованиям к квалификации, прошедшие обязательный медицинский осмотр, вводный и первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте, инструктаж по электробезопасности (I группа), обученные оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим.
- 1.2. Настоящая инструкция по охране труда устанавливает основные требования по охране труда и технике безопасности при организации двигательной деятельности детей, проведении занятий в спортивном зале дошкольного образовательного учреждения и является обязательной для использования всеми сотрудниками ДОУ.
- 1.3. Спортивный зал должен быть оснащен укомплектованной аптечкой.
- 1.4. Инструктор по физической культуре и воспитатель должны следовать правилам пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем и приточно-вытяжной вентиляцией.
- 1.5. В спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.
- 1.6. Влажная уборка спортивного зала проводится 1 раз в день и после каждого занятия. Спортивный инвентарь ежедневно протирается влажной ветошью, маты – с использованием мыльно-содового раствора.
- 1.7. После каждого занятия спортивный зал проветривается в течение не менее 10 минут.
- 1.8. Соблюдать установленные режимы занятий и досугов.
- 1.9. Соблюдать правила использования физкультурного оборудования.
- 1.10. К занятиям по физическому развитию допускаются дети, которые прошли медицинский осмотр и не имеют противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.11. При проведении занятий по физическому развитию возможно воздействие на воспитанников некоторых опасных факторов:
- травма при эксплуатации неисправного, непрочного установленного и не закрепленного спортивного оборудования и инвентаря; при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не на закреплённых тренажёрах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажёров, физкультурного оборудования;
 - нарушение зрения при недостаточном освещении спортивного зала;
 - в процессе проведения подвижных игр и упражнений травмы при столкновениях, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
 - поражение электрическим током при использовании поврежденных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов.
 - травмы при неправильном установлении оптимального объема физической нагрузки, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
 - высокая плотность эпидемиологических контактов, риск распространения респираторных заболеваний в период эпидемии.
- 1.12. Сотрудник при получении микроповреждения (микротравмы) (ст.226 ТК) незамедлительно ставит в известность администрацию ДОУ.
(согласно ст. 226 ТК РФ) и неисправности оборудования (в том числе ТСО) и мебели заведующего хозяйством.
- 1.13. Воспитатель ДОУ обязан соблюдать правила пожарной безопасности, инструкцию о мерах пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения (огнетушителей), порядок действий при возникновении пожара и эвакуации (в соответствии с поэтажным планом эвакуации).
- 1.14. Сотрудник детского сада в ходе работы обязан соблюдать правила личной гигиены, эпидемиологические нормы, содержать свое рабочее место в чистоте и порядке.
- 1.15. В период эпидемии респираторных заболеваний воспитатель использует средства СИЗ - медицинские маски.
- 1.16. Для осуществления индивидуально-дифференцированного подхода распределить детей на подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности, уровень двигательной активности. Одну подгруппу составляют практически здоровые дети, у которых средний и высокий уровень двигательной активности и хорошая физическая подготовка. Во вторую подгруппу включают воспитанников второй и третьей групп здоровья и с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленностью.
- 1.17. О каждом несчастном случае с воспитанниками воспитатель или инструктор по физической культуре обязан немедленно поставить в известность администрацию и принять необходимые меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.18. Лица, которые не выполнили или нарушили данную инструкцию по охране труда, могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергнутся внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.
- 2. Требования безопасности перед началом занятия.**
- 2.1. Включить в спортивном зале ДОУ полностью освещение и удостовериться в исправной работе светильников.
- 2.2. Внимательно проверить санитарное состояние спортивного зала.
- 2.3. Перед началом занятия проветрить спортивный зал.
- 2.4. Проверить работоспособность и надежность установки спортивного оборудования и инвентаря. При использовании тренажеров проверить исправность и надёжность установки и крепления всех тренажёров.

- 2.5. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедитесь в их годности и целостности подводящих кабелей и электровилок.
- 2.6. Спортивный инвентарь должен располагаться так, чтобы избежать его падений на воспитанников.
- 2.7. Вытереть насухо спортивный инвентарь необходимый для данного занятия.
- 2.8. Провести инструктирующую беседу с детьми по общим правилам безопасности в спортивном зале:
 - Основа безопасности ребенка на занятиях по физическому развитию – быть одетыми в и спортивную обувь с нескользкой подошвой (спортивные тапки, полукеды, кроссовки) и спортивную (облегченную) одежду.
 - Снимать очки на время занятий (если на это есть рекомендации врача).
 - Специальным спортивным оборудованием пользоваться только с разрешения взрослого.
 - Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя приемы, показанные педагогом.

3. Требования безопасности во время занятия.

- 3.1. Занятия по обучению детей различным видам движений должны планироваться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны подходить возрастным особенностям занимающихся воспитанников, их физической подготовленности, уровню здоровья.
- 3.2. Составление занятий должно соответствовать современным требованиям построения и проведения занятий по физическому развитию для детей дошкольного возраста. Основой построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие данных частей и расположение их только в правильной последовательности определено биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.
- 3.3. Запрещается выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем; на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закреплённых тренажёрах.
- 3.4. Обеспечивать дисциплину и порядок, наблюдать за тем, чтобы дети выполняли все указания инструктора по физической культуре, воспитателя, в том числе приступали к выполнению упражнений и заканчивали их только по команде инструктора по физической культуре или воспитателя.
- 3.5. Не оставлять детей без присмотра в спортивном зале.
- 3.6. Во время проведения занятия держать всех детей в поле зрения.
- 3.7. По ходу занятия напоминать детям правила безопасности в спортивном зале согласно данной инструкции:
 - Правила безопасности при выполнении основных движений.
 - Правила безопасности в ходе подвижных и спортивных игр.
 - Правила безопасного пользования спортивным оборудованием, пособиями, тренажерами.
- 3.8. При выполнении основных движений:
 - 3.8.1. При ходьбе или беге в колонне по одному:
 - убрать на пути все предметы мешающие идти, бежать.
 - при выполнении упражнений потоком соблюдать определенный интервал между детьми, чтобы не было столкновений (при беге соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего);
 - чтобы не возникло столкновений у детей младшей, средней группы исключить при беге резко «стопорящую» остановку.
 - 3.8.2. При выполнении прыжков, соскоков со спортивных снарядов:
 - учить детей приземляться мягко, пружинисто приседая: - прыгаем на носочках, колени согнуты. Приземляемся на носки, ноги согнуты в коленях – «пружиним».
 - в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
 - прыгать обязательно в спортивной обуви.
 - страховать ребенка в месте приземления.
 - веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть на штырьки в стойках.
 - при выполнении прыжков в длину с места, с продвижением вперед на одной, двух ногах давать указание прыгать «мягко», «тихо» на носках.
 - не разрешать воспитанникам спрыгивать с большой высоты.
 - 3.8.3. При выполнении упражнений по метанию:
 - при игре в мяч или забрасывании мяча в баскетбольное кольцо никто из детей не должен стоять под кольцом;
 - при метании мяча в цель никто из детей не должен стоять у щита с мишенью; осмотреться, чтобы в секторе метания не было детей.
 - следить, чтобы дети не стояли справа от метящего, не находились в зоне броска, не ходили за снарядами для метания без разрешения инструктора по физической культуре или воспитателя, не подавали снаряд для метания друг другу броском. Сбор мячиков после метания только, когда все закончили метание
 - метание выполняется поочередно;
 - упражнения по метанию выполнять строго по сигналу инструктора по физической культуре или воспитателя.
 - не оставлять без присмотра взрослого человека спортивный инвентарь для метания.
 - 3.8.4. При выполнении упражнений в равновесии:
 - на специальной гимнастической скамейке напомнить детям правила поведения на спортивном снаряде (не толкаться, не подгонять друг друга, не обгонять, если теряешь равновесие, не держись за товарища, а сойди со снаряда);
 - в место спрыгивания ребенка следует постелить мат. Страховать ребенка при наличии необходимости, продвигаясь вдоль скамейки.
 - 3.8.5. При выполнении упражнений в ползании и лазании (шведские стенки, сетки для лазания, гимнастические скамейки):
 - педагог находится рядом и страхует детей;
 - дети могут подниматься по веревочной лестнице (шведской стенке, канату) только на высоту страховки взрослого (поднятые полусогнутые руки педагога не ниже талии ребенка – талия ребенка не выше поднятых полусогнутых рук педагога) – показать детям предельную высоту подъема;
 - при ширине проема лестницы в 1 м движение выполняется поочередно (на лестнице только 1 ребенок);
 - вдоль шведской стенки расстелить маты, встать справа от воспитанника, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.
 - следить, чтобы при лазании дети не провисали, нельзя висеть на одной руке, лазать, пропуская рейки, спрыгивать с высоты.

- нельзя спрыгивать при спуске, спускаться до нижней ступеньки (нижнего каната сетки) и сходить с нее на землю. Руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.
 - следить, чтобы у ребенка не запутались ноги в веревочной лестнице, учить ребенка сразу сказать инструктору по физической культуре или воспитателю, если у него устали руки.
 - обучить детей старшего дошкольного возраста страховке: при лазанье по гимнастической лестнице правильно выполнять захват рейки кистью (четыре пальца сверху, большой - снизу), крепко держаться за перекладины, не пропускать ступеньки, нельзя спрыгивать с гимнастической лестницы на пол.
 - чтобы ребенок не получил челюстно-лицевую травму, при ползании по гимнастической скамейке, необходимо следить за правильной постановкой его рук (обхватить ее с боку так, чтобы большой палец был сверху, а остальные пальцы под скамейкой). Учить правильно принимать и.п. (сначала поставить руки на скамейку, затем ноги) и сходить со снаряда только после окончания выполнения упражнений (сначала поставить ноги на пол, затем выпрямиться).
 - при ходьбе и ползании по гимнастической скамейке смотреть вперед, при ползании крепко держаться за скамейку, не торопиться. Одновременно на скамейке может быть только два ребенка с соблюдением дистанции.
- 3.9. Выполнять упражнения с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.
- мячи при игре нельзя кидать в окно, в потолок, с силой в лицо другим детям.
 - запрещается близко подносить к глазам и размахивать лентами, гимнастическими палками.
 - запрещается брать в рот спортивные атрибуты.
 - при выполнении работы с гимнастическими палками следить, чтобы дети соблюдали дистанцию при выполнении упражнений, палками не дрались, не махали, держали их в двух руках внизу или на плече как «ружье» (палку поставить на ладонь правой руки опущенной вниз, левой рукой прижать к правому плечу) при объяснении упражнения или перестроения.
- 3.10. При использовании тренажеров:
- на тренажерах выполнять упражнения только в присутствии педагога.
 - начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора по физической культуре, воспитателя;
 - следить за выполнением детьми правил использования тренажеров;
 - на тренажерах выполнять упражнения только в присутствии педагога.
- 3.11. Во время подвижных, спортивных игр:
- проверить надёжность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
 - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или на спортивной площадке.
 - при беге враспынную бегать и перемещаться по залу не наталкиваясь друг на друга;
- 3.12. В случае плохого самочувствия ребенка или его травмировании незамедлительно доставить ребенка в медкабинет для осмотра медицинским работником. В экстренных случаях неотложных состояний непосредственной угрозы жизни незамедлительно провести мероприятия первой помощи - вызвать скорую помощь. Немедленно сообщить об этом заведующему, родителям (законным представителям) воспитанника.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током;
 - неисправность мебели вследствие износа, порчи;
 - прорыв системы отопления
 - террористический акт или угроза его совершения
- 4.1. В случае пожара, аварии или иной ЧС детского сада в первую очередь принимает меры по спасению детей группы.
- 4.2. При возникновении пожара необходимо:
- незамедлительно эвакуировать детей из помещения (согласно плану эвакуации);
 - по возможности закрыть все форточки и окна с целью быстрого нераспространения огня, отключить электроэнергию;
 - сообщить о пожаре заведующему ДОУ (при его отсутствии – иному должностному лицу);
 - вызвать пожарную службу по телефону 01 (101);
 - при отсутствии угрозы жизни, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения (огнетушитель, песок, вода, плотное покрывало).
- 4.3. При аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения необходимо срочно вывести воспитанников из помещения группы, сообщить о происшедшем заместителю заведующего по административно-хозяйственной работе (завхозу) дошкольного образовательного учреждения.
- 4.4. В случае появления неисправности в работе компьютера, принтера, технических средств обучения, музыкальной аппаратуры (посторонний шум, искрение и запах гари) немедленно отключить оборудование от электрической сети и сообщить об этом заведующему хозяйством (завхозу) детского сада; работу продолжать только после полного устранения возникшей неисправности.
- 4.5. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться соответствующей инструкцией (Инструкция по действиям работников и должностных лиц ГОЧС ГБДОУ детского сада № 87 при возникновении чрезвычайных ситуаций (ЧС)) и Планом эвакуации.
- 4.6. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятие с его использованием и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
- 4.7. При получении ребенком травмы незамедлительно доставить ребенка в медкабинет для осмотра медицинским работником. Немедленно сообщить об этом заведующему, родителям (законным представителям) воспитанника. В случае неотложных состояний непосредственной угрозы жизни, незамедлительно провести мероприятия первой помощи, в том числе вызвать скорую помощь.
- 4.8. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать воспитанников из зала, сообщить о пожаре заведующему (при его отсутствии – иному должностному лицу администрации учреждения) и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Организовать переодевание детьми спортивной одежды, обуви и мытье лица и рук с мылом.
- 5.2. Привести в исходное положение все спортивное оборудование, тренажеры, проверить его работоспособность.
- 5.5. При выявлении неисправностей спортивного оборудования и спортивных снарядов, сообщить завхозу.
- 5.1. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь.
- 5.3. Проветрить спортивный зал, провести влажную уборку.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние спортивного зала: выключить свет и электрические звуковоспроизводящие аппараты.

С инструкцией ознакомлен (а), один экземпляр получил (а)

дата	Ф. И. О.	подпись
	Алексеева И. В.	
	Барейше Н. А.	
	Берман С. Я.	
	Бувакина О. О.	
	Воробец Л. Н.	
	Гришаева Ю. В.	
	Егорова Т. Д.	
	Ефремова Ю. В.	
	Копорская Е. В.	
	Корсакова О. Г.	
	Костюченко Г. И.	
	Красникова А. С.	
	Куприна Е. И.	
	Маркова Н. А.	
	Никульшина М. А.	
	Полухина Е. А.	
	Рожко И. В.	
	Садаева З. Т.	
	Сафронова Н. В.	
	Фещенко М. В.	
	Черноусова Т. И.	

1. Приложение к инструкции: «Запрещенные и ограниченные движения в дошкольных учреждениях».

Причина запрещения и ограничения: Шадящий режим для шейного отдела позвоночника из-за его нестабильности, плохо сформированных мышц шеи и возможной смещения шейных позвонков.	
Запрещенные и ограниченные движения	Рекомендуемые замены
Запрещается переразгибание в шейном отделе позвоночника в передне-заднем направлении: наклоны головы вперед-назад, круговые вращения головой.	Медленные наклоны головы в правую (левую) сторону.
Запрещается упр. «Плуг», когда в и.п. лежа на спине происходит касание пола ногами за головой. ! Очень травмоопасно для шейного отдела.	Это упражнение направлено на растяжение мышц спины и вариантом замены служит так называемый кошачий стретч, когда из и.п. стоя на коленях с опорой на руки медленно округляется спина и втягиваются мышцы живота.
Запрещается закрывать руки за головой (класть согнутые руки под голову) при выполнении упр. лежа на спине с подъемом туловища (силовая тренировка верхнего отдела брюшного пресса), т.к. при таком положении рук чрезмерно напрягаются мышцы шеи и возможно надавливание на шейный отдел позвоночника.	Изменить положение рук.
Ограничивается чрезмерное вытягивание шеи.	Изменить положение рук.
Ограничиваются: стойка на голове, кувырок вперед, пережат на спине удерживая колени.	Выполнять только со страховкой воспитателя с достаточной квалификацией в области физкультуры дошкольников.
Причина запрещения и ограничения: Шадящий режим для поясничного отдела позвоночника, исключение травмирующих воздействий, высокого давления на поясницу.	
Запрещенные и ограниченные движения	Рекомендуемые замены
Запрещается: в и.п. стоя на коленях с опорой на руки махи ногой назад.	Изменить и.п. на колено-локтевое, голова должна быть на одной прямой со спиной и не допускать прогиба в пояснице.
Запрещается: в и.п. лежа на животе прогибание туловища назад.	Направлено на растягивание мышц живота и альтернативная замена – разноименное поднятие рук и ног в том же и.п.
Запрещается одновременное поднятие прямых ног в и.п. сидя и лежа. Крайне дискомфортное упр.: вес 2х ног травмирующее действует на поясничный отдел, сильное натуживание влияет на сосуды шеи и головы, может вызвать гипоксию мозга.	Выполнять упр. через фазу сгибания и разгибания ног. Или: ноги поднимать и опускать поочередно (сначала правую, потом левую).
Ограничение при выполнении маха ногами. Высокий мах вызывает давление на поясницу.	Ограничить высоту маха до 90 градусов.
Причина запрещения и ограничения: Снижение сверхнагрузок на суставы, уменьшение риска травмирования в суставах.	
Запрещенные и ограниченные движения	Рекомендуемые замены
Ограничение: в упр. на развитие гибкости избегать резких сгибаний, разгибаний, переразгибаний (выпрямлений).	Медленные и плавные потягивания.
Ограничение в приседаниях для снижения давления на межпозвоночные диски и коленные суставы.	Ограничить сгибание коленей до прямого угла и не давать выступать им за уровень носка.
Запрещение переразгибания в локтевых суставах.	Сохранять локти «мягкими».
Причина запрещения и ограничения: Для исключения гипоксии мозга избегать и.п. с задержкой дыхания и натуживанием (преимущественно это упр. на развитие силы).	
Запрещенные и ограниченные движения	Рекомендуемые замены
Запрещается одновременное поднятие прямых ног в и.п. сидя и лежа.	Выполнять упр. через фазу сгибания и разгибания ног. Или: ноги поднимать и опускать поочередно (сначала правую, потом левую).
Запрещается упр. на силу мышц живота в положении лежа на спине с поднятием туловища.	На спине лежать с согнутыми ногами. Туловище поднимать до уровня 30 градусов к поверхности пола. Не закрывать руки за головой.
Запрещается при выполнении дыхательных упр. поднимать руки вверх – уменьшается поступление кислорода из-за сокращения мышц верхнего плечевого пояса.	Изменить положение рук: в стороны, на поясе.
Ограничение в метании набивного мяча из-за головы двумя руками (несоответствие массы тела ребенка и веса мяча – уменьшить вес мяча).	Разрешено только с 5 лет по 0,5 кг.
Причина запрещения и ограничения: Для исключения стрессового воздействия на мышцы при слабости связочно-мышечного аппарата.	
Запрещенные и ограниченные движения	Рекомендуемые замены
Замена наклона вперед с прямыми ногами до касания пола руками.	Наклон вперед с опорой на пятку выставленной вперед ноги.
Ограничение в висах, могут привести к перерастяжению	Висы использовать не более 5 секунд.

связочно-мышечного аппарата, т.к. ребенок не готов длительно удерживать статику.	Замена отсутствует.
Ограничения в статическом напряжении.	Разрешено только с 5 лет по 5-7 сек.
Статическое напряжение мышц шеи и живота достигает максимальной величины в положении наклона туловища под прямым углом и вытянутых вперед руках.	Не застывать в этой позе.
Наибольшее напряжение при движениях вытянутых рук под прямым углом к туловищу.	Не застывать в этой позе.
Причина запрещения и ограничения: Несформированность костей плюсны, слабость связо-мышечного аппарата стопы.	
Запрещенные и ограниченные движения и рекомендуемые замены	
<p>Ограничения при ходьбе на носках, на пятках, на внешней стороне стопы: при выполнении в спортивной обуви может возникнуть «разболтанность» сустава. Предназначено для укрепления связок и мышц голеностопа и выполняется, как правило, без обуви.</p>	
<p>Ограничения в оздоровительном беге. По мере необходимости менять 3 вида бега по скорости, т.е. менять постановку стопы на опору (с пятки, с носка, на всю плоскость). Быстрый бег укрепляет мышцы бедра, голени, стопы, вырабатывает широкий шаг. Бег со средней скоростью развивает общую выносливость, отрабатывает технику: прямое положение головы, активный вынос вперед бедра маховой ноги и перекат стопы с пятки на носок. Медленный бег развивает выносливость и свою технику: прямое положение туловища, развернутые плечи, поднятая голова, мягкая постановка ноги на всю ступню с небольшим опережением постановки ее на носок.</p>	
<p>Ограничения в беге босиком. Только на короткие дистанции в пределах 10 сек. с опорой на переднюю часть стопы. Запрещается бег босиком на носках.</p>	
<p>Ограничения в беге с высоким подниманием бедра, беге с захлестыванием голени, беге широким шагом. Выполнять в быстром темпе 5-7 сек. в чередовании с расслаблением мышц, участвующих в этом беге.</p>	
<p>Ограничение в обучении технике различных видов прыжков. Обязательно использовать достаточно плотное покрытие высотой не менее 5 см. При обучении прыжкам в основной части занятия, в заключительной части прыжковые упражнения не использовать. Для обучения приземлению наиболее оптимальна высота прыгивания 0,3 - 0,4 м. Сочетать обучение технике прыжка с упражнениями на укрепление мышц:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Упражнения на развитие силы мышц стопы: Захваты и прокаты стопой различных предметов. Сгибание и разгибание пальцев ног. /6-7 упр. с повтором 3-4р. 2) Упр. на развитие мышц стопы в положении стоя: ходьба на носках, на наружном своде стопы по амортизирующему покрытию (мату), бег челночный, на короткие дистанции (до 10м), «змейкой». /Выполнять 3-4мин., одно упр. – примерно 15сек. 3) Упр. на укрепление мышц голеностопа и голени: покачивание на носках, ходьба на носках с высоким подниманием колена, перекаты с пятки на носок; бег на месте на носках, бег на месте на носках с высоким подниманием колена, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию. / Время упр. – 5-6сек., затем отдых – 15сек. Во время отдыха выполняются махи расслабленной ногой в положении лежа и стоя. 4) Упр. на укрепление силы мышц ног и формирование рациональной техники ходьбы, бега, прыжков: прыжки толчком двумя ногами в длину на матах до ориентира, последовательное выполнение прыжков на матах через несколько предметов высотой 10-15см, прыгивание с предмета высотой 25см с дальнейшим выпрыгиванием, бег на короткие дистанции (10-20м) на передней части стопы. 	