

Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования  
«Гимназия искусств и культуры»  
(ЧОУ ДПО «ГИК»)

СОГЛАСОВАННО  
На Педагогическом совете  
Протокол № 4 « 30 » августа 2016

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ЧОУ ДПО «ГИК»  
А.П. Дюмова  
« 30 » августа 2016 г.



**Инструкции по технике безопасности  
для обучающихся**

Барнаул 2016

## ВВЕДЕНИЕ

Под техникой безопасности обучающихся в образовательном учреждении подразумевается комплекс мероприятий организационного и технического характера, направленных на создание безопасных условий и предотвращение несчастных случаев в ходе образовательного процесса. За безопасность обучающихся на занятиях несет ответственность педагог, поэтому все педагогические работники должны быть обеспечены инструкциями по технике безопасной организации занятий.

Педагогам следует с особым вниманием относиться к вопросам безопасности обучающихся, т.к. от этого зависят жизнь и здоровье детей. Чтобы уберечь обучающихся от несчастных случаев, педагоги должны систематически проводить инструктажи по технике безопасности с записью в журнал инструктажей по технике безопасности

## Перечень инструкций по технике безопасности

<b>Инструкция №</b>	<b>Наименование инструкции</b>	<b>Периодичность проведения</b>	<b>Дата утверждения</b>
1	Общие требования по технике безопасности на занятиях по хореографии	1 раз в четверть	30.08.16.
2	Техника безопасности на занятиях по партерной гимнастике	В сентябре на первом уроке, отмечается педагогом в классном журнале, далее по мере необходимости.	30.08.16.
3	Техника безопасности на занятиях по классическому танцу		30.08.16.
4	Техника безопасности на занятиях по современному танцу		30.08.16.
5	Техника безопасности на занятиях по акробатике		30.08.16.
6	Техника безопасности на занятиях по сценической практике		30.08.16.
7	Техника безопасности на занятиях по подготовке концертных номеров		30.08.16.
8	Техника безопасности на занятиях по народно - сценическому танцу		30.08.16.
9	Техника безопасности на занятиях по танцу		30.08.16.
10	Техника безопасности на занятиях по ритмике		30.08.16.
11	Общие требования по технике безопасности на занятиях по искусству театра		30.08.16.
12	Общие требования по технике безопасности на занятиях по вокалу		30.08.16.
13	Меры безопасности при проведении массовых мероприятий	Перед мероприятиями.	30.08.16.
14	Правила безопасного поведения для обучающихся в чрезвычайных ситуациях и при угрозе осуществлении террористического акта	1 раз в полгода	30.08.16.
15	Техника безопасности для обучающихся при возникновении пожара	1 раз в полгода	30.08.16.
16	Правила электробезопасности для обучающихся	1 раз в полгода	30.08.16.
17	Правила безопасности для обучающихся во время поездок	Перед поездками, выездами.	30.08.16.
18	Правила безопасного поведения обучающихся на дорогах и на транспорте	1 раз в полгода	30.08.16.
19	Правила поведения на каникулах	Перед каникулами	30.08.16.
Приложение № 1	Правила избежания травм на занятиях	1 раз в четверть	30.08.16.
Приложение № 2	Правила выполнения разминки	1 раз в четверть	30.08.16.
Приложение № 3	Правила выполнения растяжки	1 раз в четверть	30.08.16.
Приложение №4	Правила вокально-певческих умений на занятиях по вокалу		30.08.16.



## ИНСТРУКЦИЯ № 1

### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХОРЕОГРАФИИ

#### I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать занятия по хореографии;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, всем преподавателям и персоналу;
- в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога;
- в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

#### II. Требования безопасности перед началом занятий

*Обучающийся должен:*

- переодеться, в тренировочную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;

**Обучающемуся категорически запрещается:**

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

### **III. Требования безопасности во время занятий**

*Обучающийся должен:*

- обращаться к педагогу на Вы, по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять задания педагога;
- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
- следовать правилам избежания травм на занятиях (приложение № 1).

*Обучающемуся категорически запрещается:*

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, без страховочное выполнение только с разрешения педагога и под его присмотром;
- танцевать около зеркала с предметами и отрабатывать беговые кроссы, движения, элементы вблизи от них.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия.

## ИНСТРУКЦИЯ № 2



### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКЕ

#### **I. Общие требования безопасности**

К занятиям по партерной гимнастике допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать занятия по хореографии;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

*Обучающийся должен:*

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

#### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;

*Обучающемуся категорически запрещается:*

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

#### **III. Требования безопасности во время занятий**

*Обучающийся должен:*

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;
- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);
- следовать правилам выполнения растяжки (приложение № 3);
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;

- для выполнения сложных упражнений и элементов положить в зону приземления гимнастические маты и попросить педагога обеспечить страховку;
- освоить приемы самостраховки и уметь применять на практике;
- делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины;
- выполнять упражнения в одном направлении с другими занимающимися;
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения;
- выполнять упражнения на мате по очереди, дождаться когда идущий перед вами освободит зону выполнения упражнений, элемента;
- перед выполнением упражнения, элемента убедиться, что зона выполнения упражнения свободна;

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

*Обучающимся категорически запрещается:*

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять сложные акробатические упражнения без страховки;
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;
- находиться на мате вдвоем.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;

- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия.



## ИНСТРУКЦИЯ № 3



### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО КЛАССИЧЕСКОМУ ТАНЦУ

#### **I. Общие требования безопасности**

К занятиям по классическому танцу допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать занятия по хореографии;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- одежда должна быть удобной и не стеснять движений: лосины, трико или купальник, на ноги – балетки. Волосы убраны в пучок.

*Обучающийся должен:*

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

#### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;
- сделать разминку, следовать правилам выполнения разминки (приложение №2)

*Обучающемуся категорически запрещается:*

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

#### **III. Требования безопасности во время занятий**

*Обучающийся должен:*

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;
- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;

- исполнять движения классического экзерсиса сначала у станка, затем на середине зала в предлагаемой последовательности;
  - соблюдать правила и законы классического танца
  - рассчитывать пространство учебной площадки, твёрдо удерживать интервалы между собой, выполнять все упражнения в обратном направлении;
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.

*Обучающимся категорически запрещается:*

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- толкаться во время выполнения экзерсиса.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия.

## ИНСТРУКЦИЯ № 4



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СОВРЕМЕННОМУ ТАНЦУ

## I. Общие требования безопасности

К занятиям по современному танцу допускаются обучающиеся:

- прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать занятия по хореографии;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собраны резинкой;

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, всем преподавателям и персоналу;
- в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога;
- в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

## II. Требования безопасности перед началом занятий

*Обучающийся должен:*

- переодеться, в тренировочную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;

**Обучающемуся категорически запрещается:**

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

### **III. Требования безопасности во время занятий**

*Обучающийся должен:*

- обращаться к педагогу на Вы, по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять задания педагога;
- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
- следовать правилам избежания травм на занятиях (приложение № 1).

*Обучающемуся категорически запрещается:*

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, без страховочное выполнение только с разрешения педагога и под его присмотром;
- танцевать около зеркала с предметами и отрабатывать беговые кроссы, движения, элементы вблизи от них.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия.



## ИНСТРУКЦИЯ № 5

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АКРОБАТИКЕ

#### 1. Общие требования

1.1. К занятиям по акробатике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

травмы при выполнении упражнений при выполнении упражнений без страховки

травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов.

1.3. Зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После выполнения упражнений по гимнастике тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

#### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения преподавателя или его помощника, а также без страховки.

3.2. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.3. Не стоять близко при выполнении упражнений другим учащимся.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшие-

му, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Инвентарь убрать в отведенное место.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. организованно покинуть место проведения занятия.

## ИНСТРУКЦИЯ № 6



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СЦЕНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

## I. Общие требования безопасности

К занятиям по сценической практике допускаются обучающиеся:

- прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и представившие педагогу справку с разрешением врача посещать занятия по хореографии;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собраны резинкой;

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, всем преподавателям и персоналу;
- в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога;
- в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

## II. Требования безопасности перед началом занятий

*Обучающийся должен:*

- переодеться, в тренировочную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;

**Обучающемуся категорически запрещается:**

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;

- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

### **III. Требования безопасности во время занятий**

*Обучающийся должен:*

- обращаться к педагогу на Вы, по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять задания педагога;
- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
- следовать правилам избежания травм на занятиях (приложение № 1).

*Обучающемуся категорически запрещается:*

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, без страховочное выполнение только с разрешения педагога и под его присмотром;
- танцевать около зеркала с предметами и отрабатывать беговые кроссы, движения, элементы вблизи от них.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия.



## ИНСТРУКЦИЯ № 7



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПОДГОТОВКЕ КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ

### **I. Общие требования безопасности**

К занятиям по подготовке концертных номеров допускаются обучающиеся:

- прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и представившие педагогу справку с разрешением врача посещать занятия по хореографии;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, всем преподавателям и персоналу;
- в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога;
- в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

*Обучающийся должен:*

- переодеться, в тренировочную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;

**Обучающемуся категорически запрещается:**

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

### **III. Требования безопасности во время занятий**

*Обучающийся должен:*

- обращаться к педагогу на Вы, по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять задания педагога;
- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
- следовать правилам избежания травм на занятиях (приложение № 1).

*Обучающемуся категорически запрещается:*

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, без страховочное выполнение только с разрешения педагога и под его присмотром;
- танцевать около зеркала с предметами и отрабатывать беговые кроссы, движения, элементы вблизи от них.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия.

## ИНСТРУКЦИЯ № 8



### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИИХ ПО НАРОДНО - СЦЕНИЧЕСКОМУ ТАНЦУ

#### **I. Общие требования безопасности**

К занятиям по народному танцу допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать занятия по хореографии;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- одежда должна быть удобной и не стеснять движений: юбка средней длины или неширокие спортивные штаны, любая футболка или кофта, на ноги – туфли на невысоком каблуке или народно-характерные туфли, волосы убраны в пучок.

*Обучающийся должен:*

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

#### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;
- сделать разминку, следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);

#### **Обучающемуся категорически запрещается:**

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

#### **III. Требования безопасности во время занятий**

*Обучающийся должен:*

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;

- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- исполнять движения народного экзерсиса сначала у станка, затем на середине зала в предлагаемой последовательности;
- рассчитывать пространство учебной площадки, твёрдо удерживать интервалы между собой, выполнять все упражнения в обратном направлении;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.

*Обучающимся категорически запрещается:*

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- толкаться во время выполнения экзерсиса.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия.

## ИНСТРУКЦИЯ № 9



### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ТАНЦУ

#### I. Общие требования безопасности

К занятиям по танцу допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать занятия по хореографии;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

*Обучающийся должен:*

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

#### II. Требования безопасности перед началом занятий

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;

*Обучающемуся категорически запрещается:*

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

#### III. Требования безопасности во время занятий

*Обучающийся должен:*

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;
- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);
- следовать правилам выполнения растяжки (приложение № 3);
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;

- для выполнения сложных упражнений и элементов положить в зону приземления гимнастические маты и попросить педагога обеспечить страховку;
- освоить приемы самостраховки и уметь применять на практике;
- делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины;
- выполнять упражнения в одном направлении с другими занимающимися;
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения;
- выполнять упражнения на мате по очереди, дождаться когда идущий перед вами освободит зону выполнения упражнений, элемента;
- перед выполнением упражнения, элемента убедиться, что зона выполнения упражнения свободна;

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

*Обучающимся категорически запрещается:*

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять сложные акробатические упражнения без страховки;
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;
- находиться на мате вдвоем.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;

- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия.

## ИНСТРУКЦИЯ № 10



### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РИТМИКЕ

#### I. Общие требования безопасности

К занятиям по ритмике допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать занятия по хореографии;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

*Обучающийся должен:*

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

#### II. Требования безопасности перед началом занятий

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;

*Обучающемуся категорически запрещается:*

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

#### III. Требования безопасности во время занятий

*Обучающийся должен:*

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;
- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);
- следовать правилам выполнения растяжки (приложение № 3);
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;



- для выполнения сложных упражнений и элементов положить в зону приземления гимнастические маты и попросить педагога обеспечить страховку;
- освоить приемы самостраховки и уметь применять на практике;
- делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины;
- выполнять упражнения в одном направлении с другими занимающимися;
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения;
- выполнять упражнения на мате по очереди, дождаться когда идущий перед вами освободит зону выполнения упражнений, элемента;
- перед выполнением упражнения, элемента убедиться, что зона выполнения упражнения свободна;

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

*Обучающимся категорически запрещается:*

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять сложные акробатические упражнения без страховки;
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;
- находиться на мате вдвоем.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;

- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия.

## ИНСТРУКЦИЯ № 11



### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИСКУССТВУ ТЕАТРА

1. К занятиям, концертам, спектаклям, репетициям допускаются обучающиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, инструктаж по безопасным действиям и правилам поведения в театре, репетиционном зале, приемам работы на сцене с подписью в журналах.

2. Все обучающиеся обязаны соблюдать правила техники безопасности, санитарно-эпидемиологические правила.

3. Обучающиеся должны выходить на сцену для участия в спектаклях или репетициях после полного окончания монтировки декораций и проверки планшета сцены работниками постановочной части.

Разрешением выхода на сцену является вызов ведущего режиссера.

4. Проведение репетиций и нахождение на сцене в игровой части или в кулисах сцены во время монтировки декораций запрещается.

5. Нахождение за кулисами во время антракта или действия лиц, не занятых в данном акте спектакля запрещается.

6. Запрещается: входить на галереи, колосники, трюм и др. специальные помещения сцены, сидеть и опираться на декорации, приготовленные в кулисах для монтировки в следующих картинах.

7. За кулисами следует передвигаться осторожно, не бегать, не лазать по хранящимся в кулисах декорациям.

8. Запрещается брать в руки любые предметы, найденные за кулисами, если они не приготовлены для использования на сцене студийцами. Со своим реквизитом и местом его хранения на спектакле студийцы знакомятся заранее.

9. Подниматься и спускаться на игровые станки разрешается только по лестницам, при этом следует соблюдать строгий порядок и не допускать ненужной спешки. На площадках станков соблюдать особую осторожность. Запрещается опираться и садиться на установленные ограждения.

10. Во время быстрых и частых перемен декораций обучающиеся должны быть особенно внимательны к происходящим на сцене работам, во избежание получения травм от перемещаемых и опускаемых декораций.

11. Обучающимся обыгрывать люки-провалы запрещено.

Места открытия люков перед началом соответствующего акта отмечаются мелом по контуру.

Запрещается проход в непосредственной близости и над открытыми люками и клапанами.

12. Исполнители обязаны применять все страхующие их от падения приспособления. Запрещается становиться на площадки подъемных и полетных устройств во время движения.

13. Обучающимся запрещается участвовать в мизансценах с применением холодного оружия - боях, фехтовании, поединках и т. д.

14. Разрешается применять в спектаклях только бутафорское огнестрельное оружие: ружье, револьвер пистолет и т. п.. с разрешения руководителя, педагога.

15. После окончания сценического действия с применением оружия последнее должно быть немедленно вынесено со сцены и сдано в реквизиторскую.

16. Применение пиротехнических эффектов для художественного оформления спектаклей в закрытых помещениях категорически запрещается.

17. Обучающиеся должны пользоваться гримом, пудрой и др. туалетными материалами, изготовленными специальными предприятиями.

18. При создании нового концерта (спектакля) и разработке эскизов художникам и режиссерам необходимо помнить, что категорически запрещается игра обучающихся, установка декораций в месте опускания противопожарного занавеса.

19. На занятиях обучающиеся обязаны четко и точно выполнять распоряжения педагога и начинать выполнение упражнения только с разрешения педагога.

20. На занятия и репетиции по сценическому движению и танцу, не допускаются студийцы без соответствующей формы одежды и обуви.

21. Обучающимся запрещается приносить и пользоваться в зале (театре) колюще-режущими предметами, спичками, зажигалками и другими предметами, являющимися источником опасности.

22. По залу (театру) обучающиеся должны перемещаться в спокойном темпе, приходить на занятия и спектакли вовремя и покидать помещение сразу после их окончания.

23. Нахождение обучающихся на сцене и за кулисами строго запрещается, исключая спектакли, в которых они заняты.

#### **При аварийных ситуациях:**

24. В случаях, когда во время репетиций или во время проведения спектакля (концерта) обучающийся обнаружил недоброкачественное соединение и крепление декораций, установку бутафорских изделий, неисправности в электрической проводке, не приближаясь к опасному участку, он обязан:

- немедленно сообщить о неисправностях дежурному педагогу или режиссеру;

- прекратить репетицию, если эти неисправности угрожают жизни и здоровью творческого состава;

- не приступать к репетиции до устранения неисправностей.

25. При возникновении чрезвычайной ситуации (пожар, авария коммуникаций и т.д.) обучающийся должен незамедлительно покинуть опасный участок под руководством педагога.

## ИНСТРУКЦИЯ № 12



# ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОКАЛУ

### 1. Общие требования безопасности:

1. На занятиях по вокалу, хоровому пению допускаются обучающиеся без заболеваний органов дыхания, без видимых дефектов артикуляционного аппарата.

2. Обучающиеся, занимающиеся постановкой певческого голоса обязаны соблюдать правила охраны голоса во время пения, знать меры восстановления голосового режима во время и после респираторных заболеваний, способствовать профилактике заболеваний дыхательных путей. При неправильной работе голосового аппарата ребёнка, перегрузке во время концертных выступлений возможны боль в горле, кашель, потеря голоса. Педагог должен знать особенности анатомии и физиологии голосового аппарата человека, владеть методикой постановки голоса, предусматривать щадящие репетиционные, концертные нагрузки для обучающихся.

3. Обучающиеся не выполняющие правила охраны голоса на занятиях и вне, подвергаются повторному прохождению инструктажа по охране голосового аппарата и внеочередной проверке знаний, норм и правил охраны голоса. При возникновении проблем со здоровьем голосового аппарата необходима помощь врачей для выяснения и устранения причин, а также помощь педагога и перестроение режима занятий.

### 2. Требования безопасности во время проведения учебного занятия

1. Обучающийся должен выполнять все указания педагога во время занятия, особенно на начальном этапе постановки голоса.

2. Обучающийся должен знать и правильно пользоваться основными вокально-хоровыми ЗУН (певческая установка, дыхание, дикция, ансамблевый строй), знать исполнительско-певческие средства выразительности.

3. На занятии, репетиции запрещается крик, форсирование звука, частое чередование звука, частое чередование певческого с речевым режимом голоса, употребление пищи и напитков (кроме воды, сока, чая).

4. Запрещается заниматься вокалом натощак – приём пищи идеально должен быть за 1 час до занятий; для уменьшения сухости в горле возможно полоскание горла теплой водой (минеральной).

### 3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении боли, кашля, першения в горле обучающийся незамедлительно должен сообщить педагогу.

- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

#### **4. Требования безопасности по окончании занятий**

- Устная установка педагога для обучающихся относительно валеологического подхода к своему здоровью.
- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия.

## ИНСТРУКЦИЯ № 13



# МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

### I. Общие требования безопасности

1. Массовыми считаются мероприятия, в которых участвуют дети более чем из одного учебного класса и приглашенные.
2. К участию в массовых мероприятиях (далее ММ) допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
3. При проведении ММ возможны воздействия на участников следующих опасных факторов:
  - возникновение пожара при неисправности электропроводки,
  - использовании открытого огня (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.),
  - использование световых эффектов с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание;
  - чрезвычайные ситуации, возможные в местах массового скопления людей;
  - травмы в ходе мероприятия или при возникновении паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций.
4. Помещения, где проводятся ММ, должны быть обеспечены медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, для оказания первой помощи при травмах.
5. Участники ММ обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, план эвакуации.
6. О каждом несчастном случае с участниками ММ необходимо сообщить руководителю мероприятия и администрации учреждения, принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

### II. Требования безопасности перед проведением массового мероприятия

1. Перед проведением ММ участники прослушивают инструктаж по технике безопасности.
2. Участники должны ознакомиться с программой мероприятия, быть одетыми в соответствии с направленностью мероприятия.
3. Участники должны ознакомиться с правилами поведения в том месте, где проводится мероприятие (цирк, театр, актовый зал, ДК, парк, спортивный комплекс и т.д.).

### III. Требования безопасности во время проведения массового мероприятия

1. Обучающиеся должны знать, что в помещении (месте), где проводится ММ, находятся ответственные лица, которые контролируют строгое соблюдение правил техники безопасности при проведении ММ.
2. На ММ участникам запрещается приносить свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.

3. Участники должны участвовать в мероприятии согласно его программе, самостоятельно не предпринимать никаких действий.

#### **IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При возникновении возгорания или иных чрезвычайных ситуаций немедленно, без паники под руководством педагогов эвакуироваться, используя все имеющиеся эвакуационные выходы.

2. При получении участником ММ травмы немедленно сообщить об этом руководителю мероприятия, ответственным педагогам, дежурным.

#### **V. Требования безопасности по окончании массового мероприятия**

1. Дождаться полного окончания мероприятия, после разрешения педагога начать движение к выходу с места проведения мероприятия.

2. Покидать место проведения массового мероприятия спокойно, организованно.



## ИНСТРУКЦИЯ № 14



### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ И ПРИ УГРОЗЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА.

1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство. Отойдите на безопасное расстояние.
2. Сообщите о своей находке преподавателю, в близлежащее отделение полиции или по телефону (02, 112).
3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю, кондуктору.
4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убегавших с места события, возможно, это и есть преступники.
5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.
6. Не играйте со взрывпакетом, можно получить тяжелые ожоги.
7. Опасайтесь взрыва кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газоздушных смесей.
8. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату, не приближайтесь к нему и не бросайте камни: снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в полицию по телефону (02, 112). Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия полиции.

#### ***Запрещается:***

1. Сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы.
2. Собирать и хранить боеприпасы; пытаться их разобрать, нагревать и ударять.
3. Изготавливать из снарядов предметы быта.
4. Использовать снаряды для разведения костров, приносить в помещение.
5. Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

## ИНСТРУКЦИЯ № 15



### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОЖАРА.

#### **I. Общие требования безопасности**

1. При проведении занятий и в свободное время обучающиеся должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности, установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящей инструкцией, разработанной на их основании.
2. Обучающиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем учреждения.
3. При возникновении возгорания или при запахе дыма обучающийся должен немедленно сообщить об этом педагогу или работнику учреждения.
4. Обучающиеся обязаны сообщить педагогу или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.
5. Старшеклассники обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
6. Обучающиеся на занятиях должны быть внимательны, дисциплинированы, аккуратны, точно выполнять указания педагога.

#### ***Запрещается:***

- приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами;
- включать источники электропитания без разрешения педагога;
- разводить костры на территории учреждения, зажигать факелы;
- применять фейерверки, петарды, другие горючие составы;
- гасить загоревшиеся электроприборы водой;
- прикасаться к провисшим или лежащим на земле проводам;
- курить на территории учреждения.

#### **II. Действия обучающихся в случае возникновения пожара**

1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу или другому работнику гимназии.
2. При возникновении возгорания, обучающиеся должны находиться возле педагога и строго выполнять его распоряжения.
3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников гимназии.
4. По команде педагога или работника учреждения эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать другим обучающимся.
5. При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.
6. Не разрешается обучающимся участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

7. Обо всех причиненных травмах во время пожара (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить работникам гимназии.



## ИНСТРУКЦИЯ № 16

### ПРАВИЛА ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.
2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).
3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
4. Никогда не тяните за электрический провод руками – может случиться короткое замыкание.
5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током.
6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.
7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.
8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
9. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
10. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
11. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
12. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью!
13. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.
14. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов.
15. Не производите никаких манипуляций с электроприборами при их включенном состоянии (в электросети).
16. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу.

## ИНСТРУКЦИЯ № 17



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДОК

### I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся при поездках на автобусе, железнодорожном транспорте.
2. К перевозкам допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при поездках.
3. Поездки детей возможны только в сопровождении педагога и прошедшего инструктаж взрослого из числа родителей.
4. Травмоопасность при поездках:
  - отравления отработанным газом при поездках на автобусе;
  - при несоблюдении правил поведения в автобусе, поезде (травмы рук, ног, суставов, ушибы);
  - при несоблюдении правил посадки в автобус, поезд и высадки;

### II. Требования безопасности перед началом поездки

1. Пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.
2. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога.
3. Ожидать подхода автобуса в определённом месте сбора.
4. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки.
5. При движении вдоль железнодорожного пути не подходить ближе 3-5 м к крайнему рельсу.
6. Переходить железнодорожные пути только в установленных местах, при этом пользоваться пешеходными мостами, тоннелями переходами, а там, где их нет, по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».
7. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановиться, пропустить их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.
8. При переходе через пути не подлезать под вагоны и не перелезать через автосцепки.
9. При ожидании поезда не устраивать на платформе подвижные игры. Не бегать по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стоять ближе 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.
10. Подходить непосредственно к вагону после полной остановки поезда.
11. Не выходить навстречу приближающемуся автобусу.

### **III. Требования безопасности во время посадки и поездки**

1. После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь войти в салон, занять место для сидения, первыми входят старшие дети, занимающие места в дальней от водителя части салона.
2. Посадку в вагон и выход из него производить только со стороны перрона или посадочной платформы, быть внимательным.
3. Не открывать окна, форточки и вентиляционные люки без разрешения водителя, педагога.
4. Не загромождать проходы в пассажирском салоне, вагоне и купе поезда сумками, портфелями и т.п.
5. Во время движения в автобусе не вскакивать со своего места, не отвлекать водителя разговорами, криком.
6. На ходу поезда не открывать наружные двери тамбуров, не стоять на подножках и переходных площадках, а также не высовываться из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходить из вагона.
7. Не создавать ложную панику, соблюдать дисциплину и порядок.

### **IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщите об этом педагогу или сопровождающему.
2. В случае травматизма сообщите педагогу или сопровождаемому для оказания вам первой помощи.
3. При возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.д.), по указанию водителя, педагога, сопровождающего быстро, без паники, покиньте автобус.
4. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранить спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.
5. В случае террористического захвата автобуса соблюдайте спокойствие, выполняйте все указания без паники и истерики – этим вы сохраните себе жизнь и здоровье.

### **V. Требования безопасности по окончании поездки**

1. Выходите из автобуса, вагона спокойно, после полной его остановки и с разрешения сопровождающего.
2. Первыми из автобуса выходят дети, занимающие места у выхода из салона.



## ИНСТРУКЦИЯ № 18



### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ДОРОГАХ И НА ТРАНСПОРТЕ.

1. При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.
2. Маршрут в Гимназию выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.
3. Когда идешь по улицам города, будь осторожен. Не торопись.
4. Иди только по тротуару не спеша, по правой стороне.
5. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.
6. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен: из ворот может выехать автомобиль.
7. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.
8. Переходи улицу только по пешеходным переходам.
9. Прежде чем переходить улицу, посмотри налево. Если проезжая часть свободна - иди. Дойдя до середины дороги, остановись. Если движение транспорта началось, подожди на «остановке безопасности». Теперь посмотри направо. Если проезжая часть свободна, закончи переход.
10. Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника полиции помочь ее перейти.
11. Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.
12. При посадке в автобус, троллейбус, маршрутное такси соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.
13. В автобус, троллейбус входи через задние двери.
14. Заранее готовься к выходу.
15. Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.
16. Автобус, троллейбус, маршрутное такси обходи сзади. Выйдя из транспорта, по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.
17. Когда переходишь улицу, следи за сигналом светофора: красный - СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ – жди следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.
18. Находясь в транспорте, не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.
19. Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги.
20. Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.
21. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

## ИНСТРУКЦИЯ № 19



### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА КАНИКУЛАХ

#### I. Общие правила поведения

1. В общественных местах быть вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдать нормы морали и этики.
2. Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.
3. В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.
4. Во время игр соблюдать правила игры, быть вежливым.
5. Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.
6. Не играть в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.
7. Всегда сообщать родителям, куда идёшь гулять.
8. Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходить к водоемам (рекам, озерам, водохранилищам) и в лес, не уезжать в другой населенный пункт.
9. Одеваться в соответствии с погодой.
10. Не дразнить и не гладить беспризорных собак и других животных.
11. Находясь дома, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играть со спичками, зажигалками и т.п.

#### II. Правила поведения на осенних каникулах

1. Соблюдать правила п. I данной инструкции.
2. Находясь вблизи водоёмов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.
3. При походе в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.
4. При использовании велосипедов соблюдать правила дорожного движения.
5. При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.
6. Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

#### III. Правила поведения на зимних каникулах

1. Соблюдать правила п. I данной инструкции.
2. В случае гололёда не спешить при ходьбе, не обгонять прохожих. При падении стараться упасть на бок, не хвататься за окружающих.



3. Во время катания на горках и катках, быть предельно внимательным, не толкаться, соблюдать правила техники безопасности:

- соблюдать интервал при движении по дистанции 3-4 м при спусках с горы - не менее 30 м;
- при спуске с горы на лыжах не выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими катающимися;
- немедленно сообщить взрослым (родителям, знакомым) о первых признаках обморожения;
- во избежание травм ног не ходить на лыжах в тесной и слишком свободной обуви.

4. Во время катания на коньках надо стараться обходить тех, кто плохо катается. При падении держать руки ближе к телу и пытаться как можно быстрее подняться на ноги. Стараться избегать столкновения. По неписаному правилу крытых катков, двигаться следует вдоль борта в одном направлении.

5. Находясь у водоёмов, не ходить по льду.

6. Использовать бенгальские огни и т.п. только в присутствии и с разрешения взрослых в специально отведенных для этого местах, соблюдая правила пожарной безопасности и инструкцию по применению.

7. Играя в снежки, не метить в лицо и в голову.

8. Не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.

#### **IV. Правила поведения на весенних каникулах**

1. Соблюдать правила п. I данной инструкции.

2. Не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.

3. Не подходить к водоёмам с тающим льдом. Не кататься на льдинах.

4. При использовании скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.

5. При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.

6. Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

7. Находясь вблизи водоёмов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.

8. При походе в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

#### **V. Правила поведения на летних каникулах**

1. Соблюдать правила п. I данной инструкции.

2. Находясь на улице, надеть головной убор во избежание солнечного удара.

3. При повышенном температурном режиме стараться находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар.

4. При использовании скутеров, велосипедов соблюдай правила дорожного движения.

5. При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помни, что проезжая часть не предназначена для их использования, ты должен кататься по тротуару.
6. Находясь вблизи водоёмов, соблюдать правила поведения на воде. Не купаться в местах с неизвестным дном. Входить в воду только с разрешения родителей и во время купания не стоять без движений. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоёма и при нахождении вблизи других пловцов. Не оставаться при нырянии долго под водой. Не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 5-6 мин. Не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться при большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
7. Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.
8. Во время похода в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.



## ПРАВИЛА ИЗБЕЖАНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ

1. В начале каждого занятия нужна разминка. Если вы опоздали, разминка всё равно должна быть.
  2. Частые пропуски ухудшают вашу физическую форму и повышают вероятность травмы
  3. Обязательно пользуйтесь утеплителями, хотя бы на голеностопе (это самая травмоопасная часть тела у танцоров - её нужно хорошо разогреть)
  4. Расслабляющие растяжки необходимы в конце каждого занятия (если это не стрейчинг), но динамические растяжки и гранд - батманы только под присмотром педагога на разогретье мышцы
  5. Первым делом нужно освоить правильное положение тела, если вы по каким-то причинам пропустили занятия, на которых изучают это, подойдите к педагогу и уточните. От этого навыка зависит вся правильность дальнейшего танца и здоровье позвоночника
  6. Помните, что основная масса травм происходит из-за плохой разминки, резких движений на холодное тело, агрессивных растяжек и плохой обуви, а так же по вашей личной невнимательности к собственному телу - в первую очередь его нужно научиться слышать и чувствовать, тогда оно ответит вам взаимностью и не будет доставлять неприятностей.
- В случае пренебрежения данными правилами педагог снимает с себя ответственность за травмы, полученные на занятиях в «Гимназии искусств и культуры», но сделает всё возможное, чтобы этого не случилось.

Какие травмы можно получить во время занятий:

1. **Вывих лодыжки (голеностоп)** Каждый танцор сталкивается с большим числом травм, но одна из самых неприятных считается вывих лодыжки. Эта травма, как и любая другая, может носить разную степень тяжести. Если связки были повреждены сильно, на месте вывиха появляется синяк и ходить человек не может. Тренировки во время травмы полностью прекращаются. Если вид травмы легкий и связки повреждены не сильно, танцор в течение двух недель сможет вернуться к тренировкам, во всяком случае, к оттачиванию простых элементов своего танца.
2. **Травмы колена** Травмы колена – это «бич» танцора. У каждого танцора рано или поздно возникают проблемы с коленями. Травмы такого рода серьезные, поэтому лучше не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. Танец в такой ситуации придется отложить.
3. **Повреждения спины** Часто у танцоров появляется проблема со спиной. Боль в спине заставляет их ограничивать себя в движениях, так как резкие повороты и большая нагрузка может привести к защемлению нерва. Иногда проблема при боли в спине заключается в перегрузках танцоров. В случае если в спине появляется дискомфорт и боль надо ограничить исполнение

сложных элементов в танце, требующих резких поворотов, махов. Некоторый отдых от постоянных все возрастающих нагрузок может помочь танцору прийти в отличную форму.



ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗМИНКИ

Разминка – это начало любой танцевальной тренировки.

1. Разминка необходима перед началом занятий любым видом физических упражнений.
2. Разминка займёт всего 5-15 минут. Продолжительность комплекса аэробных упражнений зависит от уровня подготовки человека. К работе подготавливаются те группы мышц, которым необходима максимальная нагрузка во время тренировки.
3. Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше  $38^{\circ}\text{C}$ .
4. Разминка должна состоять из общей и специальной частей.

Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения).

Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах танца.

Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями.

Почему необходима разминка? Нужна она для того, чтобы разогреть тело человека до оптимальной для занятий температуры. Ведь давно известно, что гибкость и сопротивляемость к травмам напрямую зависит от качественного разогрева мышц и суставов. А ещё при разминке в организме происходят такие изменения: кровь отливает от органов желудочно-кишечного тракта к волокнам мышечной ткани, по пути следования она насыщается питательными веществами и кислородом, это в свою очередь увеличивает способность организма выдерживать более длительно повышенные нагрузки. При неподготовленных мышцах намного быстрее начнет ощущаться усталость. Немаловажным плюсом разминки является подготовка сердца к физическим нагрузкам. Предварительные упражнения понемногу доводят частоту сердцебиения до оптимальных цифр. Без подготовки возросшая нагрузка на сердце окажется слишком большой и чересчур тяжелой.



## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАСТЯЖКИ

Первое, что обязательно нужно сделать, - разогреться. Различные прыжки, махи ногами, или езда на велосипеде (пусть даже на велотренажёре) улучшат циркуляцию крови и увеличат снабжение мышц кислородом.

Растягиваться следует статистически, медленно и плавно. Скорее всего, в начале растяжки вы будете сгибаться меньше, чем в конце.

Каждый элемент упражнений на растяжку следует проводить в среднем 60 секунд. В зависимости от степени гибкости это время можно уменьшать либо увеличивать.

Все мышцы должны быть расслаблены. И особенно те, которые в данный момент растягиваются. Напряжённую мышцу очень трудно растянуть!

Спина и осанка всегда должны быть ровными. Даже если вы согнулись калачиком, старайтесь всё время выпрямить спину. Сгорбившись, вы уменьшаете гибкость и эластичность мышц и связок. Не забывайте об этом!

Избегайте позиций, которые чреваты травмой спины. Например, если вы наклоняетесь вперёд с прямыми ногами, дотягиваясь до носков, слегка согните ноги в коленях при выпрямлении корпуса.

Дыхание должно быть спокойным. Следите за ним. Вдыхать рекомендуется через нос, а выдыхать через рот.

Растягивайтесь регулярно. Если вы будете уделять растяжке один час в неделю, то не будет абсолютно никакого эффекта. Не нужно пытаться дотянуться до чего-либо во что бы то ни стало.

Растяжка проходит плавно и, если соблюдать все вышеперечисленные рекомендации, она пройдёт быстро и безболезненно.



## ПРАВИЛА ВОКАЛЬНО-ПЕВЧИСКИХ УМЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОКАЛУ

### ***Распевание.***

Занятия обычно начинаются с распевания, которое выполняет двойную функцию:

- 1) разогревание и настройка голосового аппарата певцов с целью подготовки их к работе;
- 2) развитие вокальных навыков с целью достижения красоты и выразительности звучания певческих голосов в процессе исполнения произведений.

Подготовка обучающихся к работе предполагает, прежде всего, их эмоциональный настрой, а также введение голосового аппарата в работу с постепенно возрастающей нагрузкой в отношении звуковысотного и динамического диапазонов, тембра и продолжительности фонации на одном дыхании. Красоты и выразительности звучания голосов можно добиться только на основе правильной координации в работе всего голосообразующего комплекса.

Распевки необходимо начинать с упражнений «на дыхание». Для распевов на первом году занятий следует использовать знакомые считалки, припевки, дразнилки, которые знакомы детям с раннего детства. Они удобны и полезны для выработки правильного дыхания, четкого ритма, свободной артикуляции.

Кроме того, они раскрывают возможности голоса: его силу и звонкость, эмоциональную темпераментность и естественность вокальной позиции. Построенные на терциях и квартах, они доступны детям и подготавливают их к исполнению более сложных по музыкальному языку мелодий.

Распевание способствует развитию чистоты интонации ладогармонического слуха. Желательно как можно чаще пользоваться записью пения на магнитофон, сверяя звучание собственного голоса с голосами профессиональных певцов. Каждое упражнение должно транспонироваться постепенно по полутонам вверх, доводиться до верхних нот диапазона и возвращаться обратно.

Все нижеприведенные упражнения даются в тональности *до мажор*, но каждый занимающийся должен транспонировать их в удобную для себя тональность.

Распевание на слова «дай», «бай», для активизации языка и губ. Упражнения на слоги «бри», «юра», «ля», и др.

### ***Певческое дыхание.***

Основой вокальной техники является навык правильного певческого дыхания, так как от него зависит качество звука голоса.

Певческое дыхание во многом отличается от обычного жизненного дыхания. Выдох, во время которого происходит формация, значительно удлиняется, а вдох укорачивается. Основной задачей произвольного управления певческим дыханием является формирование навыка плавного и экономного выдоха во время фонации.

Обращающийся должен уметь дышать глубоко, но одновременно легко, быстро и незаметно для окружающих. Певческий вдох следует брать достаточно активно, но бесшумно, глубоко, одновременно через нос, с ощущением легкого полужевка. Во время вдоха нижние ребра слегка раздвигаются в стороны. Перед началом пения нужно сделать мгновенную задержку дыхания, что необходимо для точности интонирования в момент атаки звука.

Скорость вдоха и продолжительность задержки дыхания зависят от темпа исполняемого произведения; чем подвижнее темп, тем они быстрее. Во время фонационного выдоха необходимо стремиться сохранить положение вдоха, то есть зафиксировать нижние ребра в раздвинутом состоянии. Стремление певца к сохранению этого положения во время пения будет способствовать появлению у него ощущения опоры звука.

Вдох по активности и объему должен соответствовать характеру музыки и длине музыкальной фразы, которую предстоит исполнить.

Дыхание тесно связано с другими элементами вокальной техники: атакой звука, дикцией, динамикой, регистрами голоса, интонированием и т. д.

Таким образом, певческое дыхание является основой вокальной техники. Приобретение других вокальных навыков во многом зависит от приобретения навыка певческого дыхания.

### ***Цепное дыхание.***

Одним из преимуществ коллективного пения является возможность исполнения любых по длине музыкальных фраз и даже целых произведений на непрерывном дыхании (например, русской народной песни «Степь да степь кругом», латышской народной песни «Вей, вей ветерок» и многих других).

Обычно это протяжные песни, которые от начала до конца исполняются непрерывно, медленно и плавно. В большинстве случаев для них характерно сквозное динамическое развитие. Этот звуковой эффект основан на использовании так называемого цепного дыхания, когда певцы вокальной группы берут дыхание не одновременно, а последовательно по одному, как бы по цепочке.

Основные правила при выработке навыка цепного дыхания можно сформулировать так:

- не делать вдох одновременно с сидящим рядом соседом;
- не делать вдох на стыке музыкальных фраз, а лишь по возможности внутри длинных нот;
- дыхание брать незаметно и быстро;
- вливаться в общее звучание хора без толчка, с мягкой атакой звука, интонационно точно;



– чутко прислушиваться к пению своих соседей и общему звучанию группы.

Только при соблюдении этих правил каждым певцом коллектива можно добиться ожидаемого эффекта: непрерывности и протяжности общего звучания группы.

### ***Дирижерские жесты.***

Дирижирование песней привлекает внимание к ней, активизирует работу на занятии. Педагог знакомит детей с дирижерскими жестами и их значением: внимание, дыхание, вступление, снятие, дирижерские схемы 2/4, 3/4, 4/4. Вступление и инструментальные проигрыши к песням дирижируются одной рукой. При достаточно продуктивном освоении детьми дирижерских жестов разного характера можно позволить желающим принять участие в эпизоде занятия над названием «заменя педагога». В этом случае желающие проводят покуплетное дирижирование.

Дирижерские указания педагога обеспечивают:

Точное и одновременное начало (вступление).

Снятие звука.

Единовременное дыхание (в определённом темпе и характере).

Единообразное звуковедение (*legato, non legato*).

Выравнивание строя.

Изменение в темпе, ритме, динамике.

### ***Унисон.***

В самом начале работы возникает задача приведения обучающихся к общему тону. Используя цепное дыхание при соблюдении очень небольшой силы голоса, певцы долго тянут один звук и, внимательно вслушиваясь в общее звучание, стараются слиться со всеми голосами в унисон по высоте, силе и тембру.

Полученное звучание следует постепенно переносить на соседние звуки вверх и вниз. Если в звуке хора появится избыточное напряжение, то это будет свидетельствовать о каком-либо нарушении координации в работе голосового аппарата. В таком случае следует вернуться на звук примарной зоны, снять форсировку, обратить внимание хористов на правильную певческую установку, по возможности устранить излишнюю напряженность мышц, участвующих в голосообразовании, и при движении голоса вверх попытаться облегчить звук.

### ***Вокальная позиция.***

Правильный вдох формирует оптимальную вокальную позицию, подготавливая «место» для звука: мягкое нёбо приподнимается, образуя своеобразный «купол», язык уплощается, нижняя челюсть свободно опускается, и все это должно происходить совершенно естественно. При вдохе у обучающегося должно быть ощущение зевка, гортань должна расслабиться, устано-

виться в низкое певческое положение, и в таком положении она должна оставаться на протяжении всего пения.

### *Дикция.*

Вокальная дикция, то есть четкое и ясное произношение слов во время пения, имеет свои особенности по сравнению с речью. Отчетливое произношение слов не должно мешать плавности звукового потока, поэтому согласные в пении произносятся по возможности быстрее, с тем чтобы дольше прозвучал гласный звук.

Дикция зависит от органов артикуляции – нижней челюсти, губ, языка, мягкого нёба, глотки. Для развития гибкости и подвижности артикуляционного аппарата используются различные скороговорки типа: «Рапортовал, да недорапортовал, а стал дорапортовывать – совсем зарпортовался», «От топота копыт пыль по полю летит», «Купил кипу пик» и т. п.

Развитие артикуляционного аппарата каждого ребенка – это главное условие успешной концертно-исполнительской деятельности обучающегося, коллектива.