

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
"Центр развития ребенка - детский сад "Улыбка"

СОГЛАСОВАНО:

Профсоюзный комитет МДОУ  
«ЦРР – детский сад «Улыбка»

 И.С. Кольчурина

« 5 » февраля 20 20 г.

Протокол № 3 от 15.02.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

«ЦРР – детский сад «Улыбка»

 Н.И. Куликова

« 2 » февраля 20 20 г.

Приказ № 17 от 11.02.2020 г.



ПРИНЯТО:

Советом педагогов

« 21 » февраля 20 20 г.

Протокол № 3 от 21.02.2020 г.

## ИНСТРУКЦИЯ № 15

### Поведение детей на воде.

1. Не ныряй в незнакомом месте.
2. Далеко не заплывай.
3. Не балуйся на воде.
4. Стал тонуть - зови на помощь. Пытайся сохранить силы.

#### *Если не умеешь плавать, и оказался на воде:*

1. Попробуй лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки, периодически поднимая голову и дыша как, можно глубже и реже. Так ты меньше затратишь энергии.
2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигай ногами так, как будто крутишь педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибай одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляй их.