Площадь спортивной площадки:

Длина- 34 метра

Ширина- 15 метров 30 сантиметров.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА В ДОУ.

Круглогодичное проведение физкультурных занятий на воздухе выдвигает ряд специфических требований к оборудованию мест занятий. Главное из них — наличие спортивной площадки с твердым покрытием, позволяющим проводить занятия после дождя, поздней осенью, ранней весной и в оттепель.

По требованиям САНПИНа 2.4.1.1249-03, в ДОУ вместимостью до 150 мест оборудуют одну физкультурную площадку размером не менее 250 м2, при вместимости свыше 150 мест – две площадки размером 150 м2 и 150 м2. Основное пространство физкультурной площадки, как правило, остается свободным.

Покрытие физкультурной площадки должно быть травяным, утрамбованным грунтом, беспыльным.

Общая физкультурная площадка состоит из:

- зоны с оборудованием подвижных игр;

- зоны с гимнастическим оборудованием и спортивными снарядами;

- беговой дорожки;

- ямы для прыжков;

- полосы препятствий.

На физкультурной площадке размещается спортивное оборудование, предназначено для всех возрастных групп ДОУ.

В настоящее время используются различные покрытия для открытых площадок ДОУ. Покрытие площадки может быть деревянным, резино-битумным и, наконец, асфальтовым.

Важно, чтобы она была приподнята на 5—7 см над уровнем грунта и имела уклон от центра к краям по 0,5 см на каждый метр. На такой площадке не задерживается вода, и она может быть использована в любое время.

Размер площадки устанавливается из расчета 1 м2 на ребенка (общая площадь не более 250 м2). Наиболее оптимальный размер площадки 24 Х 15 м, но в зависимости от условий он может колебаться: от 31 Х 18 м до 18 Х 9 м.

Возможности использования площадки можно значительно увеличить, если по её периметру пристроить беговую дорожку шириной 80—150 см в виде круга или овала. Длина кольцевой беговой дорожки может быть 100 м, а отрезка прямой - 30 м. Для покрытия беговой дорожки используются специальные смеси или современные синтетические покрытия. Применение асфальтового покрытия не допускается. В этом случае получается стадион с большой круговой беговой дорожкой.

Центр площадки может иметь асфальтовое покрытие. Занятия на асфальтовой площадке, как показал 10-летний опыт и планто-графические исследования специалистов г. Калининграда, не нарушают развития свода стопы детей. Кеды с войлочной стелькой и шерстяные носки создают

достаточную амортизацию при беге и прыжках, а активная мышечная деятельность в процессе занятий укрепляет связки и мышцы стопы.

Площадка с твердым покрытием не исключает и площадку с травяным покрытием, где принято заниматься летом в хорошую погоду.

На твердое покрытие площадки наносится разметка, облегчающая проведение занятий. В 1 м от краев площадки проводятся линии, обозначающие беговую дорожку. Поперечная линия делит площадку на две половины, параллельно ей с двух сторон на расстоянии 50 см проводятся еще две линии краской другого цвета. В центре краской третьего цвета чертятся два концентрических круга диаметром 5 и 6 м. Такая разметка нужна для проведения многих игр и упражнений в основных движениях (прыжках, метании)...

По краям площадки должно быть установлено стационарное оборудование: гимнастическая стенка, бревна, мишени, баскетбольные щиты, стойки для натягивания сетки.

Рекомендуется гимнастическая стенка высотой до 3 м, но при окрашивании особым цветом следует выделить перекладины на высоте 1,5 м и 2 м, а также верхнюю. Это позволит легко дозировать высоту для лазанья при выполнении упражнений детьми разного возраста.

Для упражнения в равновесии удобны бревна (длина — 3 м, диаметр — 20 см). Они устанавливаются на разной высоте (например, первое и третье — на высоте 25 см, а среднее — 40 см, все три бревна примыкают друг к другу; или первое бревно устанавливается наклонно к бревну, лежащему параллельно поверхности на высоте 40 см, и т. д.).

Все деревянные части бревен, стенок, стоек, находящиеся в земле, должны быть покрыты битумным лаком для предохранения от гниения. Остальная часть покрывается лаком, который защищает оборудование от воздействия влаги и вместе с тем подчеркивает естественную красоту дерева.

Мишени можно нарисовать на глухой стене примыкающего к площадке строения. Если такой стены нет, нужно сделать по краю площадки стенку для метания из досок. Сами мишени представляют собой 4 концентрических круга диаметром 20, 40, 60 и 80 см. Круги красятся в красный (центр), салатный, желтый и голубой цвет. Центр мишеней располагают на высоте 110—120 см от уровня площадки.

Для обучения детей элементам баскетбола нужно иметь баскетбольные щиты. В простейшем варианте щит размером 80 X 120 см делается из хорошо пригнанных в шип досок. Он крепится на двух деревянных или металлических стойках. Поверхность щита тщательно подгоняется, чтобы доски не выступали, пропитывается горячей олифой и покрывается белой краской. По периметру щит окаймляется черной или красной полосой шириной 3 см. В средней части на высоте 15 см от нижнего края наносится прямоугольник размером 60 X 45 см. По уровню нижнего края прямоугольника крепится кольцо с сеткой стандартных размеров. Щит устанавливается таким образом, чтобы кольцо находилось на уровне 180- 200 см от поверхности площадки. Удобны стойки с вынесенным щитом.

Чтобы можно было проводить игры в волейбол и бадминтон, нужно установить столбы, между которыми будет натягиваться сетка. Высота ее для игры в волейбол должна быть равна высоте ребенка с поднятой вверх рукой, для игры в бадминтон — 120 см.

Стойки для волейбольной сетки устанавливаются по поперечной линии площадки. Это забетонированные в землю трубы, на 2 м возвышающиеся над площадкой. Они могут также использоваться для натягивания поперек площадки шнура для прыжков с места или небольшого разбега. С этой целью на высоте 20, 30, 40, 50 см к стойкам приваривают кольца, к которым привязывается шнур или для быстроты пристегивается карабинами длинная бельевая резинка.

У края площадки устраивается яма для прыжков. Для этого в грунте выкапывается яма глубиной 40—50 см, длиной 3 м. Желательно, чтобы ширина ямы была 2—3 м, тогда смогут прыгать одновременно 2—3 ребенка. По краям ямы вбиваются колья и к ним пришиваются доски — обортовка (верхний край досок не должен выступать над уровнем земли). В яму засыпается чистый крупнозернистый песок. На расстоянии 20—30 см от ямы прокладывается и закрепляется на одном уровне с землей планка для отталкивания (ширина — 20 см).

У ближнего к площадке края ямы устанавливаются 2 трубы высотой 1,5—2 м для натягивания шнура при прыжках в высоту. К трубам приваривается 10 крючков, начиная с высоты 30 см, через каждые 3 см.

По краям площадки можно установить 2—4 скамейки из досок шириной 15 см на двух столбиках высотой 30 см (скамейки должны быть обязательно покрыты масляной краской).

Все стационарные снаряды устанавливаются вокруг спортивной площадки, в непосредственной близости от нее, чтобы зимой с расчищенной от снега площадки к ним был свободный доступ. В каждом детском саду можно найти свой, наиболее удобный вариант размещения оборудования. Кроме стационарного оборудования, на занятиях используются различные спортивные пособия

На территории детского сада должна быть кольцевая дорожка (ширина дорожки — 2—2,5 м, длина — 100—150 м) с разделительной полосой посредине для катания детей на педальных машинах, самокатах, велосипедах. Для детских садов целесообразно приобретать двухколесные велосипеды типа «Зайчик», «Космонавт» (для детей от 3 до б лет) или «Школьник» (для самых старших).

ЛЫЖНЯ

Для обучения детей ходьбе на лыжах целесообразно использовать кольцевую дорожку вдоль границы участка. Толщина снега на ней должна быть не менее 10 см. Еще лучше кататься на лыжах в парке, сквере, на лесной поляне, где можно найти небольшой склон для спусков.

С детьми старшей и подготовительной групп можно проводить лыжные прогулки длительностью 1,5—2 ч.

ЛЕДЯНАЯ ГОРКА

Кроме деревянной горки, зимой на участке можно устроить ледяную горку. Делают горку так.

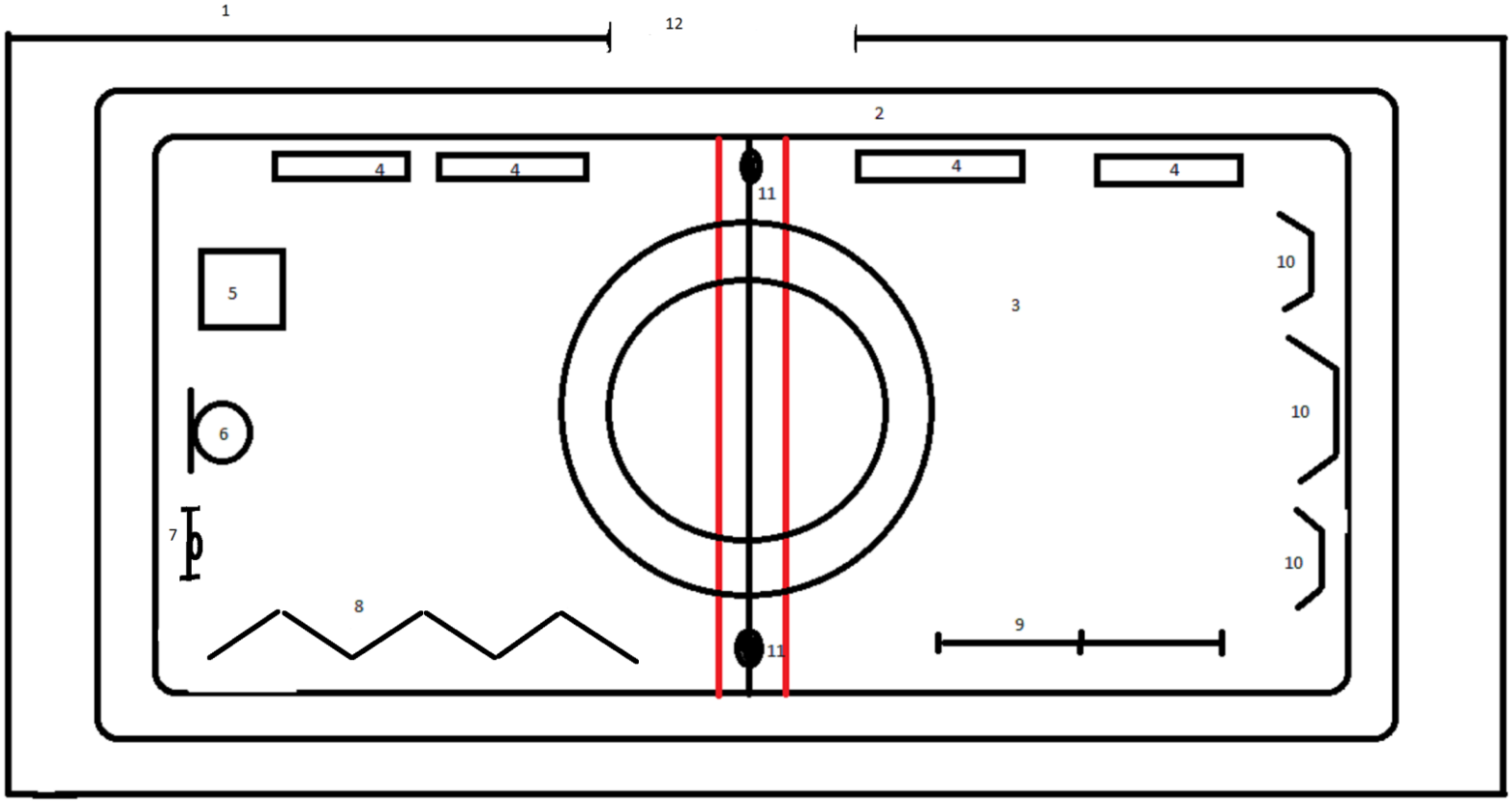
Во время оттепели снег скатывают комьями и складывают их в кучу, чтобы получилась горка (при этом нужно учесть и использовать рельеф участка). Снег утрамбовывают, затем срезают лишнее и делают барьер. Наверху горки устраивают площадку, а сбоку — лесенку. Верхнюю площадку надо посыпать песком, чтобы дети не падали. Вместо лесенки можно сделать пологий скат, по которому дети смогут подниматься и везти санки.

В первый мороз горку слегка обрызгивают холодной водой, которая, замерзая, создает ледяную корку; после этого воду можно лить более интенсивно и намораживать лед до требуемой толщины (5 см). Поливать горку теплой комнатной водой не следует, так как могут получиться проталины.

В большие морозы, когда снег рыхлый и снежные комья нельзя скатать, снег просто сгребают в кучу и уминают ногами (благодаря этому он становится пластичным).

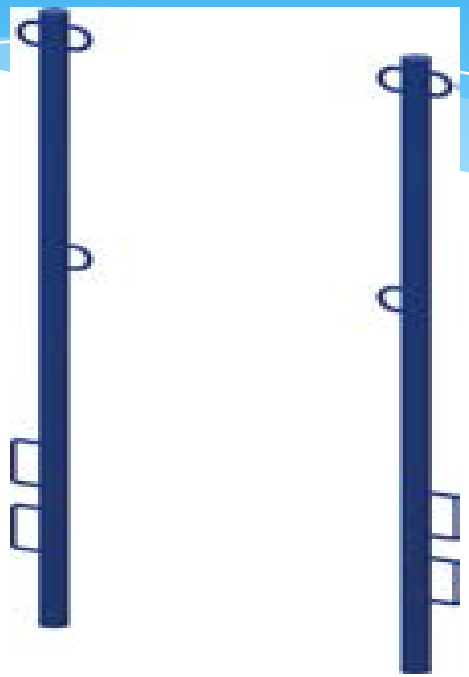
Высота ледяной горки может быть 1—1,2 м для младшей группы и 1,5—2 м для старшей группы.

Физкультурно-оздоровительная площадка в ДОУ (схема)

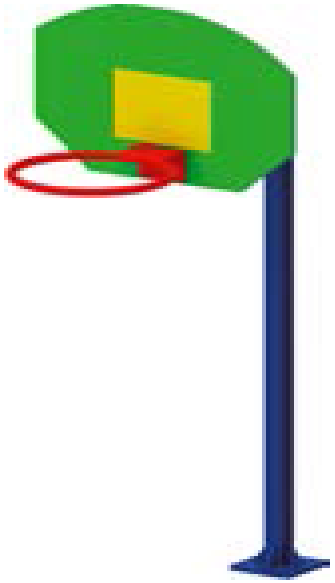


* Условные обозначения:
* 1. Ограждение
* 2. Беговая дорожка
* 3. Покрытие
* 4. Скамейки
* 5. Яма для прыжков
* 6. Баскетбольное кольцо
* 7. Мишень для метания
* 8. Полоса препятствий
* 9. Гимнастическая стенка
* 10. Брёвна
* 11.Волейбольные стойки
* 12. Вход со стороны ДОУ
*

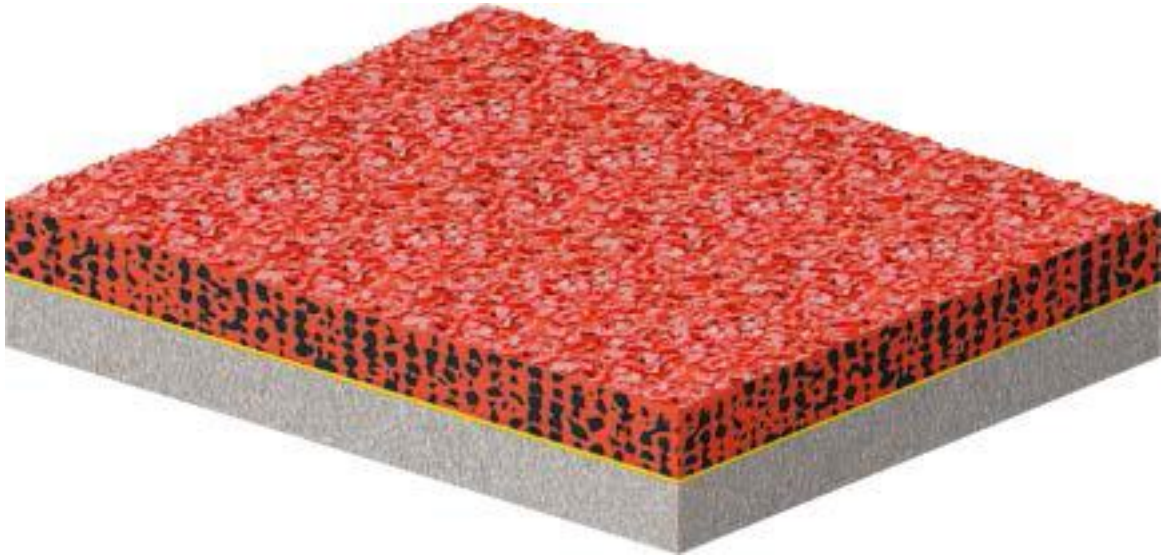
Стойки волейбольные



Стойка с баскетбольным кольцом



Бесшовное резиновое покрытие «Гамбит» для площадки

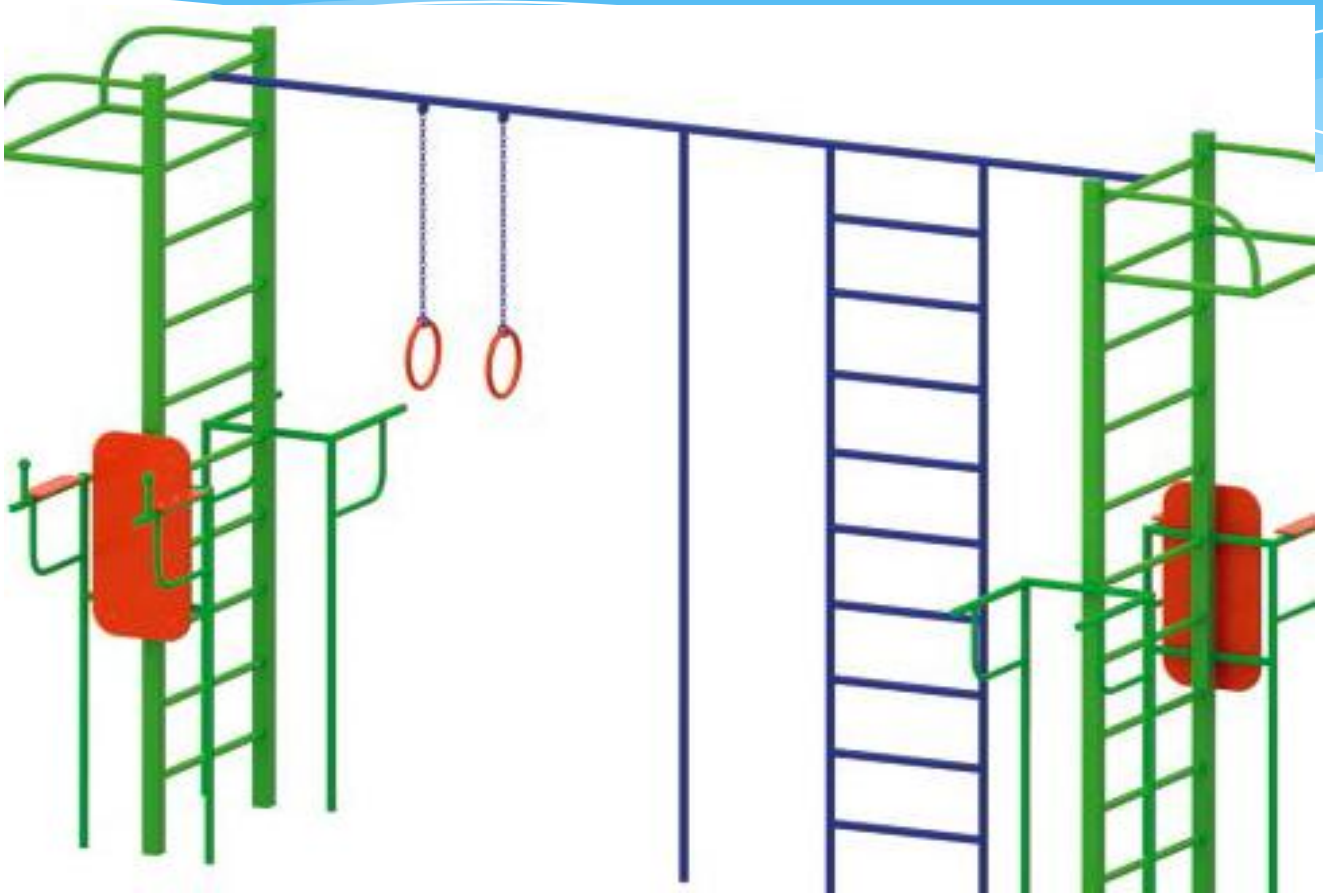


Мишень для метания

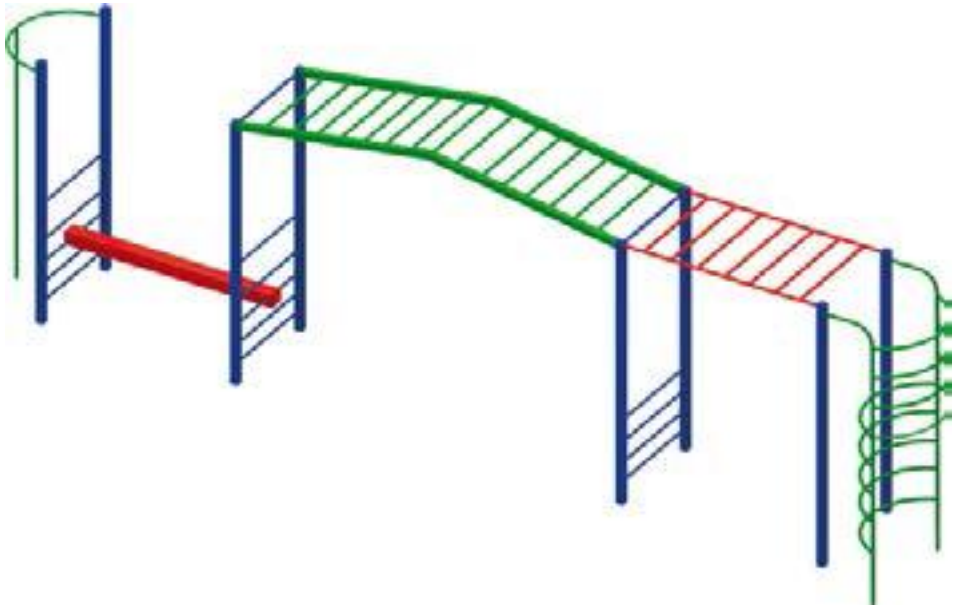
Спортивное бревно

Гимнастическая стенка

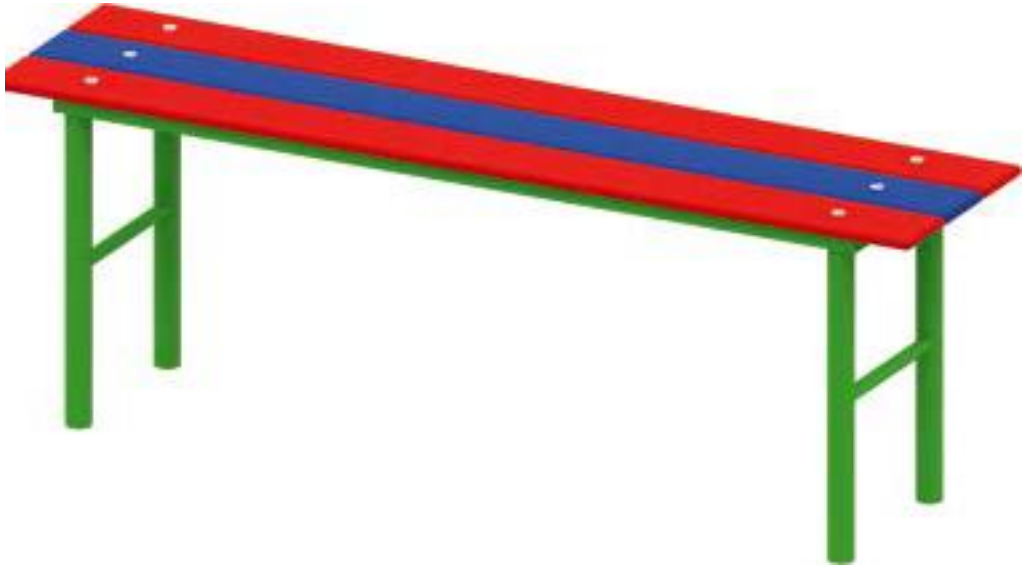
Гимнастическая стенка



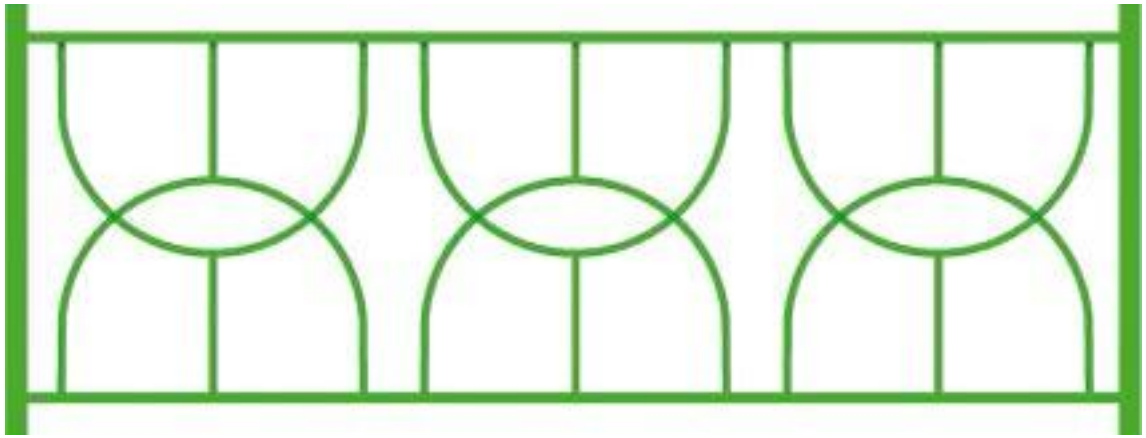
Полоса препятствий



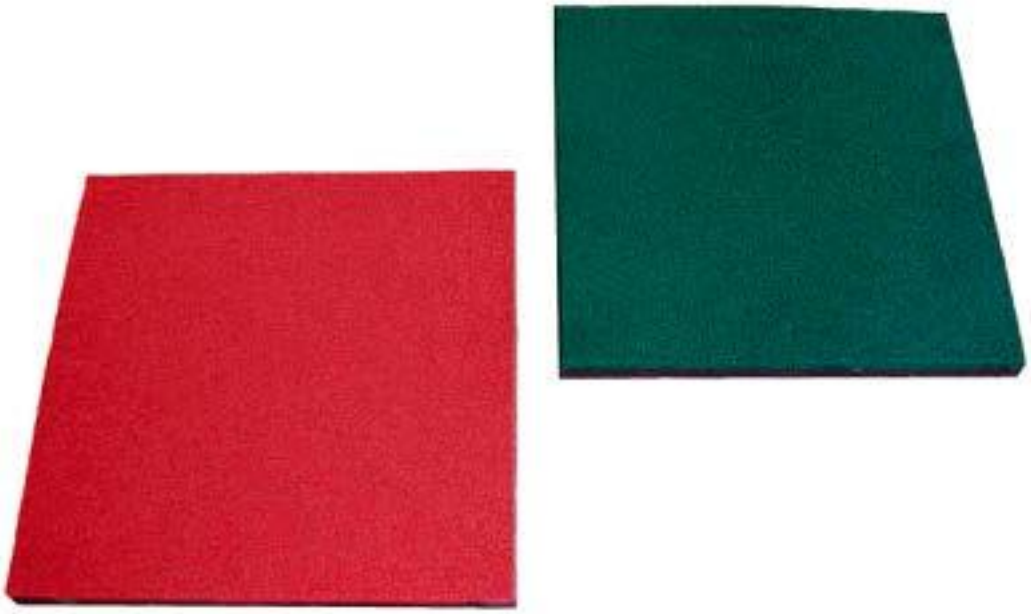
Скамейка



Ограждение



Плитка из резиновой крошки для беговой дорожки



Яма для прыжков

* Смета проекта.
* 1. Ограждение 1280*99=126720
* 2. Беговая дорожка 1700*91=154700
* 3. Покрытие площадки 1300*339=440700
* 4. Скамейки 5780*4=23120
* 5. Яма для прыжков
* 6. Баскетбольное кольцо 14800
* 7. Мишень для метания 12800
* 8. Полоса препятствий 72400
* 9. Гимнастическая стенка 21520
* 51300
* 10. Брёвна 9880*3=29640
* 11. Волейбольные стойки 7890
* Итого:955590 руб.
* Без учёта стоимости монтажа.
*