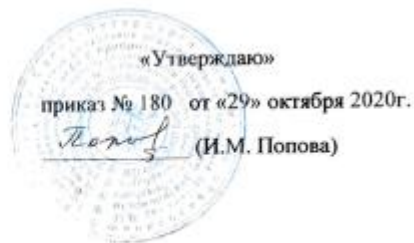


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 30 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

«Согласовано»
на заседании Педагогического Совета
протокол № 2 от «28» октября 2020г.



**Приложение к основной общеобразовательной программе государственного
бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 30
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
художественно-эстетическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга**

Спортивные площадки в ГБДОУ детском саду № 30 Невского района Санкт-Петербурга расположенные по адресам улица Седова 78, литер А и улица Седова 70 корпус 2, литер А, предназначены для спортивных игр на свежем воздухе во время прогулки и проведения третьего занятия по физкультуре на воздухе.

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

Основное пространство физкультурной площадки, остается свободным.

Покрытие физкультурных площадок травяное, утрамбованное грунтом, беспыльное.

В наших зданиях спортивная площадка представляет собой место, где дети с использованием разнообразного оборудования занимаются физкультурой и спортом. Площадки имеют две направленности:

специализированная;

универсальная.

Универсальная спортивная площадка расположена на всех прогулочных площадках возрастных групп. Для них соблюдены такие параметры:

эксплуатация при любой погоде;

возможность заниматься несколькими видами спортивных состязаний;

оборудование спортивной площадки сохраняет устойчивость против действий вандалов;

покрытие подходит для занятия различными видами спорта;

предусмотрена инфраструктура в виде скамеек.

На наших универсальных площадках можно круглый год заниматься разными видами спорта на воздухе.

Помимо многоцелевого игрового, здесь расположен еще гимнастический комплекс и тренажеры. Они необходимы для игровых видов спорта и занятий силовыми упражнениями.

Оборудование Устройство спортивных площадок регулирует Р 55677-2013 ГОСТ “Оборудование спортивных площадок”.

Комплектация спортивной площадки старшей и подготовительной к школе группы по адресу Седова 78, литер А, включает:

стойки для баскетбола и стритбола;

Гимнастические снаряды;

Канат;

Лестница;

Перекладина для подтягивания;

Турник;

По краям площадки расположены скамейки.

Всё это оборудование даёт возможность заниматься детям разного возраста.

Они позволяют задействовать мышцы всех групп.

Заниматься спортом на таком покрытии комфортно и безопасно.

Уличные площадки Проведение занятий физкультурой круглый год на открытом воздухе ставит перед теми, кто разрабатывает оборудование для спортивных площадок на улице, ряд специфических проблем. В первую очередь нужна спортивная площадка, оснащенная твердым покрытием, дающим возможность заниматься после осадков и в межсезонье. Площадка имеет покрытие из дерева, битумной резины или асфальта. Она должна возвышаться на 50-70 мм над поверхностью, чтобы на ней не задерживалась вода.

На площадке по адресу Седова 70 корпус 2, на каждой прогулочной площадке (их 4), расположено оборудование соответствующее возрасту детей, горка, лестница, лазелка.

Помимо этого имеется отделанная площадка для игры в баскетбола, установлены баскетбольные щиты, покрытие соответствует нормам. Имеется поле с щитами для метания в цель.

Общая физкультурная площадка состоит из:

- зоны с оборудованием подвижных игр;
- зоны с гимнастическим оборудованием и спортивными снарядами;
- беговой дорожки;
- По краям площадки 2 скамейки из досок шириной 15 см на двух столбиках высотой 30 см (скамейки покрыты масляной краской).

На физкультурной площадке размещается спортивное, многофункциональное оборудование, предназначено для всех возрастных групп ДООУ. Перекладины на высотах 1,5 и 2 метра окрашиваются двумя цветами. Так, для ребят разного возраста упрощается дозировка высоты, на которую можно лазать.

Детали гимнастических снарядов из дерева покрываются битумным лаком, чтобы предотвратить порчу. Все остальное покрывает лак. Он предохраняет гимнастическое оборудование от влияния влаги, улучшая внешний вид. Все стационарные снаряды устанавливаются вокруг спортивной площадки, в непосредственной близости от нее, чтобы зимой с расчищенной от снега площадки к ним был свободный доступ.

На территории детского сада кольцевая дорожка (ширина дорожки — 2—2,5 м, длина — 100—150 м).

Подробная информация о использовании спортивно-игрового оборудования по адресу: Седова 78 литер А.

На всех 4 площадках по адресу Седова 78, литер А. имеются горки, которые используют для спортивных игр и эстафет.

Кроме деревянной горки, зимой на участке устраиваем ледяную горку.

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

Спортивный комплекс, 2 шт.



Занятия детей на Комплексе допускаются только под наблюдением взрослого человека.

В двигательную деятельность детей на прогулке следует включать занятия на спортивном комплексе:

- физические упражнения на утренней прогулке, подтягивание на кольцах и перекладине, лазанье по канату, лазанье по подвижной лестнице, перерезание по лестнице:

в младшей группе –6-10 мин,

в средней группе –10-15 мин,

в старшей и подготовительной группах –20- 25 мин.

На вечерней прогулке:

в младшей и в средней группах –10-15 мин,

в старшей и подготовительной группах –12-15 мин.

Можно дополнять или заменять, спортивными упражнениями в старшем дошкольном возрасте играми с элементами соревнований.

К спортивным играм относятся: баскетбол, который легко организовать с помощью данного комплекса.

На данном комплексе можно организовать самостоятельную двигательную активность.

Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей, развивающей среды;

-индивидуальные задания (в соответствии с календарным планированием).

Данный спортивный комплекс способствуют адаптации и подготовке детей к дальнейшим физическим нагрузкам, помогают им реализовать свои потребности в активном движении, развивают силу, ловкость, сообразительность.

Площадка универсальная.



Для нее соблюдены такие параметры:

1. эксплуатация при любой погоде;

2. возможность заниматься несколькими видами спортивных состязаний;

3. оборудование спортивной площадки сохраняет устойчивость против действий вандалов;

4. покрытие подходит для занятия различными видами спорта;

5. предусмотрена инфраструктура в виде скамеек.

На наших универсальных площадках можно круглый год заниматься разными видами спорта на воздухе.

Комплектация спортивной площадки группы «Брусничка», включает:

1. Городок

2. Горку

3. Лесенку

4. Качель

5. Песочницы

6. Машинки

7. По краям площадки расположена скамейка

Всё это оборудование даёт возможность заниматься детям разного возраста.

Во время катания с горки ребенок учится:



1. избегать травм опасных ситуаций.
2. соблюдать правила поведения при катании с горки.
3. Развивать выдержку и терпение — умение дожидаться своей очереди.
4. Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, пространственные представления.
5. Воспитывать чувства поддержки и взаимопомощи.
6. Воспитывать толерантное отношение к детям.
7. Формировать умение работать и играть в коллективе.

Во время поднимания и спуска со ступенек ребенок учится:



1. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в упражнениях
2. Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;
3. Развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения.

Во время хождения по бортикам песочницы ребенок учится:



1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, выполнять упражнения в парах
2. Формировать умение контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
3. Развивать координацию движений, формировать правильную осанку, гибкость.
4. Воспитывать самостоятельность, смелость, трудолюбие.

Качели

Во время катания на качели или машинке у ребенка:



1. Формируется его вестибулярный аппарат, который, кроме всего прочего, отвечает за удержание головы и глаз в неподвижном состоянии. Ребенок параллельно учится бороться с негативными эмоциями: восторг от качания сильнее, чем страх упасть. Вне всякого сомнения, воспитывается чувство храбрости.
2. Во время раскачивания укрепляются мышцы спины, шеи, рук, ног, мышцы живота и разрабатываются суставы, развивается моторные навыки, ловкость и координация движения всех частей тела.
3. Качание на качелях и каруселях — одно из упражнений, которые рекомендуются для гиперактивных ребят и малышей с синдромом дефицита внимания. Развитие вестибулярного аппарата одновременно стимулирует и лобные доли головного мозга, которые отвечают за функцию самоконтроля. А для гиперактивных малышей весьма важно научиться

контролировать свое поведение. Кроме того, ритмичное покачивание помогает успокоиться, расслабиться, снять нервное напряжение.

Двигательную деятельность (12-15 минут) можно дополнять или заменять, спортивными упражнениями в старшем дошкольном возрасте играми с элементами соревнований.

Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей, развивающей среды;

-индивидуальные задания (в соответствии с календарным планированием).

Данная универсальная площадка способствуют адаптации и подготовке детей к дальнейшим физическим нагрузкам, помогают им реализовать свои потребности в активном движении, развивают силу, ловкость, сообразительность.

Основное пространство физкультурной площадки, остается свободным.

Покрытие физкультурной площадки травяное, утрамбованное грунтом, беспыльное.

При проведении физкультурных занятий на улице дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выполнение одной из важных задач физического воспитания — совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Физкультура на улице это не только полезно, но весело, и занимательно.

Гимнастическая скамейка



Гимнастическая скамейка - это уникальный, универсальный тренажер, имеющийся на всех площадках. С её помощью можно развивать практически все двигательные качества, ловкость, смелость, координацию, выносливость, что способствует формированию осанки, развитию динамической силы, гибкости, прыгучести, ритмичности, мышечного чувства, подвижности суставов, равновесия, умения ориентироваться в пространстве и других качеств.

Гимнастическая скамейка используется для дошкольников всех возрастов. Малыши до 4 лет ходят по скамейке прямо, руки держат свободно внизу или в стороны. Их обучают ползать по скамейке на четвереньках или лёжа на животе (подтягиваясь на руках). В упражнения для детей 4-5 лет вводят усложнения: пройти по скамейке приставным шагом, на носках, перешагивать через предметы, спрыгнуть со скамейки. Еще больше усложняются упражнения для

старших детей - при ходьбе по скамейке пролезть в обруч, под веревкой, присесть на одной ноге, сохраняя равновесие, стоя на скамейке на носках (на одной ноге, закрыв глаза).

Скамейки можно использовать на протяжении всего занятия, что способствует увеличению моторной плотности: дети могут одновременно выполнять различные задания как одному, так и подгруппами (на разных скамейках дети делают разные по сложности движения).

Скамейки используются при разучивании основных движений:

Ходьба

- обычная
- с различным положением рук (руки в стороны, на пояс, за головой, к плечам, вперёд, вверх, за спину)
- на носках
- на пятках
- приставным шагом
- с высоким подниманием колена
- с поворотами
- спиной вперёд
- приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки
- с хлопками под коленом
- приставляя пятку одной ноги к носку другой
- навстречу друг другу
- скрестным шагом через скамейку
- по полу, скамейка между ногами
- одна нога на скамейке, другая на полу
- с остановками, во время остановки:
 - о закрыть глаза
 - о присесть
 - о равновесие на одной ноге «ласточка»
 - о повороты (на 360°, на 180°) на носках и на полной стопе
- по двум скамейкам:
 - о по одному
 - о в парах, держась за руки

Ползание

- на коленях
- на животе, подтягиваясь руками
- на четвереньках, опираясь на ступни и ладони
- на предплечьях и коленях
- на спине, отталкиваясь ногами
- передвижения с опорой руками на скамейку, ноги впереди врозь на полу
- из положения сидя, ноги выпрямлены - сгибая ноги, перенести вес тела к пяткам, руками держаться за скамейку

Пролезание

- в обруч, подвешенный над скамейкой
- под скамейкой
- чередование пролезания под скамейкой с перешагиванием и перепрыгиванием через неё

Ходьба с использованием различных атрибутов

- с мешочком на голове
- перекладывая маленький мяч из руки в руку
- на каждый шаг небольшой мяч (любой предмет) проносится под прямой или полусогнутой ногой
- перешагивая через предметы, лежащие на скамейке (кубики, набивные мячи)
- с отбиванием мяча о скамейку
- с отбиванием мяча об пол поочередно с разных сторон от скамейки
- приставные шаги по скамейкам с одновременным ведением мяча об пол
- по двум скамейкам
- ведение мяча об пол то справа, то слева (поочередно)
- ходьба, вращая обруч, как скакалку
- вращая обруч на поясе
- с подбрасыванием мяча вверх
- раскладывая и собирая предметы со скамейки (например, шишки в ведро)

Прыжки

- на двух ногах, продвигаясь вперёд
- в упоре присев на скамейке, руки впереди (как «лягушки»)
- руки на скамейке ноги врозь на полу - прыжки вперёд с опорой на руки
- руки на скамейке ноги врозь на полу - вскок в упор присев – соскок ноги врозь (с продвижением вперёд)
- через скамейку из стороны в сторону, приземляясь на одну ногу, приставляя другую
- через скамейку двумя ногами с опорой на руки, стоя боком к скамейке
- стоя лицом к скамейке, вскок на скамейку двумя ногами, соскок на пол
- стоя сбоку, одной ногой на скамейке, выпрямиться вверх и поменять прыжком положение ног
- спрыгивания со скамейки, приземляясь:
 - о у скамейки
 - о на линию
 - о спрыгнуть со скамейки и перепрыгнуть канавку (шир. 20-25см)

Бег

- по скамейке
- по кругу с перепрыгиванием скамеек
- по двум скамейкам
- одна нога на скамейке, другая на полу

При выполнении общеразвивающих упражнений также можно использовать гимнастические скамейки:

- сидя на скамейке наклоны в стороны (руки за головой)
- наклоны вперёд к носкам ног, сидя на скамейке
- наклоны вниз, стоя на скамейке
- сед, ноги на скамейке, руки в упоре сзади на полу, прогнуться, подняв таз от пола
- «велосипед», сидя на скамейке, держась руками за её край
- лёжа на животе поперёк скамейки (ладони и ступни касаются пола, поднять руки и ноги вверх)
- сидя на скамейке, держась за её край сзади, сделать «уголок»

- прыжки со сменой ног (и. п. одна нога на полу, др. на скамейке)
- поднимание туловища из положения лёжа, руки скрестно на груди (ноги под скамейкой; ноги на скамейке)
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа бёдрами на скамейке
- приседания в выпадах, стоя одной ногой на скамейке
- поднимания на носки, стоя на скамейке
- приседания, стоя на скамейке
- «ножницы»: сед на скамейке, опора на руки позади скамейки, перекрестное движение поднятыми вверх прямыми ногами
- «качалка». Стойка на правой ноге, левая нога на скамейке, руки на поясе. Присед то на правую, то на левую ногу (поочередно)
- зашагивание на скамейку, стоя к ней лицом; стоя к ней боком

Детям всегда интересны задания с использованием гимнастических скамеек в играх, аттракционах, эстафетах:

- Комбинация на скамейке, сложенная из небольшого количества упражнений.
- «Очисти свой сад от камней» (перебрасывание мячей через скамейку до полной очистки от них своей территории).
- «Гонка мячей» (сидя или стоя на скамейке в колонне передавать мяч).
- Различные виды пятнашек с «домиком» на скамейке.
- «Что изменилось?» (водящий определяет, кто из ребят поменялся местами друг с другом).
- «Военные учения» (метание мячей на дальность или в цель одновременно по команде, стоя за скамейкой, чтобы подобрать свой «боевой снаряд», надо подлезть под скамейку и дальше двигаться по-пластунски туда и обратно).
- Эстафеты (сидя, стоя на скамейках и в движении по скамейкам).
- «Рыбки» (по залу в произвольном порядке расставляют скамейки; звучит музыка, дети стоят на скамейках, затем спрыгивают на пол и, изображая рыбок, бегают вокруг скамеек; музыка останавливается, дети запрыгивают на любую скамейку.)
- «Сделай фигуру» (по сигналу воспитателя дети разбегаются по залу; при следующем сигнале все играющие становятся на скамейки и принимают какую-либо позу).
- «Спрыгни в воду» (дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки; по команде "Спрыгни в воду!" они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях; по команде "Большие волны, быстрее из воды!" дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места).
- «Поднять паруса» (дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверху; по сигналу преподавателя "Убрать паруса!" они сходят со скамеек и разбегаются по залу в разных направлениях, по сигналу "Поднять паруса!" ребята должны быстро занять свои места и принять и. п. ; выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса).

Качели-балансир



Одна из важнейших составляющих здоровья – двигательная активность, в процессе которой совершенствуются различные физические качества, в том числе и равновесие.

Равновесие – способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах.

Упражнения в равновесии служат эффективным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений, так как чем чаще меняется положение центра тяжести тела, тем более дифференцируется работа мышц и выработка координации движения.

Детские качели-балансир – разновидность уличной качели, которая отлично развивает координацию. Это простое устройство помогает совершенствовать равновесие.

Детские качели-балансир, представляют из себя длинную балку, прикрепленную посередине к стойке с помощью шарниров, с сиденьями по двум сторонам. Людям они известны уже много веков, но сегодня такая конструкция преобразилась и стала еще интереснее для малышей, благодаря яркому оформлению и использованию современных материалов. Балансирующие конструкции качелей предназначены для улицы и рассчитаны на двоих детей. Движение качели происходит за счет перевешивания детьми друг друга. Качели-балансир вырабатывают у малышей чувство равновесия, тренирует вестибулярный аппарат и совершенствуют координацию движений. Они совершенно безопасны для детей, так как их высота незначительна. Риск получить травму минимален.

Балансировочные качели — это тренажер для ребенка, способствующий развитию вестибулярного аппарата, физической силе, равновесия, координации движений. Основная задача — удержаться на качелях, раскачиваясь на них или преодолевая препятствия от одного края до другого.

Задачи:

- Укреплять мышцы ног и спины, вестибулярный аппарат, правильно формировать голеностопный сустав.

- Развивать чувство равновесия, координацию движений, глазомер;
- Выбатывать осознанное отношение к **физкультуре**, как к методу укрепления и тренировки организма.
- Формировать положительные эмоции и мотивацию к **речевой и физкультурной деятельности**.
- Повышать уровень концентрации внимания.
- Совершенствовать психофизические качества (*повышение настроения, преодоление чувства страха, внимание*).
- Воспитывать дружеские взаимоотношения, поддерживать интерес к достижениям сверстников.

Дети сидят на поверхности и **балансируют** в попытках удержать равновесие. После того, как дети научатся держать равновесие, можно учить детей выполнять различные упражнения (перебрасывание мячика, перекидывание мяча или мягкой подушечки, называние цифр или предметов в определенной последовательности).

В результате занятий на балансире:

1. улучшается моторно-зрительная координация;
2. синхронизируются двигательные и интеллектуальные способности ребенка;
3. улучшается концентрация внимания;
4. развитие пространственного воображения;
5. происходит повышение уровня интеллекта.

Лабиринт



Детский лабиринт, как правило, предназначен для детей возрастом от 5 до 10 лет. Он способствует социальной адаптации ребенка, развитию силы, ловкости, смелости и смекалки. Играя в лабиринтах дети бегают, прыгают, ползают, кувыркаются, спускаются и поднимаются, то есть выполняют физические упражнения на все группы мышц. Причем эти упражнения выполняются незаметно для детей: это не скучная зарядка, а веселая игра. При этом развивается сила и смелость, ловкость, гибкость и выносливость. Укрепляется мускулатура, улучшается координация движений. Кроме того, как и любая другая физическая активность, игра способствует выплеску лишней энергии.

Совместные игры в лабиринтах со сверстниками формируют логическое мышление, учат продумывать свои действия на несколько шагов вперед, искать выхода там, где его нет. Именно в игре дети развивают свои коммуникативные навыки, учатся фантазировать и нестандартно мыслить.

Подробная информация о использовании спортивно-игрового оборудования по адресу: Седова 70 корпус 2 литер А

Детское спортивно- игровое оборудование горка «Жираф»



Детское игровое оборудование предназначено для детей от 3 до 6 лет и выполняет следующие функции: создают условия, обеспечивающие физическое развитие ребенка, развивающие координацию движений, преодоление страха высоты, ловкость и смелость, чувство коллективизма в массовых играх. Окрашен в три цвета, покрытие соответствует нормам. Конструкция выполнена из металла. Сама горка выполнена из окрашенного пластика.

Пол и ступеньки из нескользящей фанеры. Все крепежные изделия закрываются пластиковыми заглушками.

Польза такой горки ощутима:

- стимулирование физической активности;
- развитие ловкости, координации, выносливости;
- укрепление мышц и костной системы;

увеличение притока кислорода в мозг и другие органы;
здоровый сон после игр на свежем воздухе;
улучшение обмена веществ.

Спортивно-игровое оборудование «Слон»



Во время катания с горки ребенок учится:

1. избегать травм опасных ситуаций.
2. соблюдать правила поведения при катании с горки.
3. Развивать выдержку и терпение — умение дожидаться своей очереди.
4. Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, пространственные представления.
5. Воспитывать чувства поддержки и взаимопомощи.
6. Воспитывать толерантное отношение к детям.
7. Формировать умение работать и играть в коллективе.

Во время поднимания и спуска со ступенек ребенок учится:

1. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в упражнениях
2. Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;
3. Развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения.

Физкультурное оборудование самолет. Сделан самолет из железной трубы и железной сетки.



Во время игр на самолете и вертолёте:

1. Развивает физические качества.
2. Перекладины, трапы, формируют координацию движений, и делает малышей выносливыми.



Баскетбольная площадка:



Имеет два баскетбольных щита, которые представляют собой панель с закрепленным на нем кольцом и сеткой. Баскетбольная стойка, выполнена из металлической конструкции, покрытие соответствует нормам. Предназначена для игр и упражнений с мячом, совершенствует навыки основных движений детей, развивает крупные и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Эти упражнения способствуют развитию точности, координации движений, улучшению двигательной реакции детей, воспитывают выдержку,

В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. После того как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками, стоя на месте, затем с выходом навстречу летящему мячу, в стороны, назад и т. д. Неумение ребенка поймать мяч часто вызывает обиду. Он старается прижимать мяч руками к груди, а когда не успеет это сделать, мяч летит прямо в лицо. Летящий мяч необходимо встретить руками возможно раньше. Кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы половину шара, в котором должен поместиться мяч. Нужно следить за полетом мяча. Как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, необходимо захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением.

Площадка для метания мяча в цель.



Она состоит из двух стоек для метания мяча. Снаряды выполнены из металлических конструкций в виде дерева. Покрытие соответствует нормам.

Предназначена для:

проведения тренировок, эстафет, подвижных игр, конкурсов, соревнований по метанию мяча в цель;

укрепления мышц плечевого пояса и рук;

совершенствования навыков метания, точности броска;

развития ловкости, внимательности, координации, меткости.

Спортивный комплекс.



Спортивное оборудование предназначено для всех возрастных групп ДОУ. Перекладины на высотах 1,5 и 2 метра окрашиваются двумя цветами. Так, для ребят разного возраста упрощается дозировка высоты, на которую можно лазать. Детали гимнастических снарядов сделаны из металла и дерева, покрываются битумным лаком, чтобы предотвратить порчу. Все остальное покрывает лак. Он предохраняет гимнастическое оборудование от влияния влаги, улучшая внешний вид. Все стационарные снаряды устанавливаются вокруг спортивной площадки, в непосредственной близости от нее, чтобы зимой с расчищенной от снега площадки к ним был свободный доступ.

Спортивный комплекс подходит для активных занятий детей дошкольного возраста. Позволяет тренировать сноровку, упорство и силу воли – ребенок постепенно преодолевает трудные для него препятствия, учится рассчитывать свою силу, приобретает растяжку и получает полезный опыт. В зависимости от возраста детей и их физических способностей, можно играть на нижних ярусах или залезать на самый верх. Каждый спортивный элемент имеет контрастный яркий цвет, что позволяет каждому участнику игры заниматься отдельно, не мешая другим.

Беговая дорожка



По периметру спортивной площадки проложена беговая дорожка. Поверхность беговой дорожки ровная и упругая. Дорожка предназначена для развития скоростных качеств ребенка, для развития ловкости и координационных способностей.

Так же по краям площадки имеются две скамейки из досок шириной 15 см на двух столбиках высотой 30 см (скамейки покрыты яркой масляной краской).

Со скамейками выполняются следующие упражнения :

отжимания и приседания с опорой на скамейку;

наклоны из положения сидя в стороны и вперед;

подъем туловища из положения сидя или лежа (упражнение на пресс).

Песочный дворик «Опушка» и «Коралл»



Песочный дворик представляет собой устойчивую, модульную конструкцию из игровых и развивающих элементов, обеспечивающие ребенку

комфортные условия для игры на открытом воздухе. Песочный дворик состоит из 2-х башен с крышами, входной арки, песочницы, ограждением по периметру и декоративными элементами. В песочном дворике пристроены: счеты, ограждение фанерное с волнообразной верхней гранью, перекладки, скамейки.

Счеты состоят из двух металлических перекладин и пластиковых «баранок».

Во время использования Песочного дворика ребёнок учится:

- Развивать ловкость, быстроту реакции;
- Формировать умение играть и работать в коллективе;
- Воспитывать толерантность.

Песочный дворик даёт возможность ходить по бортикам:

- Развивать координацию, ловкость;
- Развивать чувство равновесия, умение согласовывать свои движения;
- Развивать терпение и выдержку, умение работать в паре.

Во время использования счетов ребенок учится:

- Формировать элементарные математические представления в двигательной форме;
- Развивать мелкую моторику;
- Формировать основы цветовосприятия, тактильные ощущения, развивать сенсорику;
- Формировать умение контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.