

Рекомендации для родителей о организации спортивной площадки.

Родители и старшие школьники могут создать спортивно – игровые площадки. Форма площадки определяется возможностями свободной территории возле дома; ее можно сделать квадратной, прямоугольной, круглой, овальной. Покрытие площадки однослойное, состоящее из естественного грунта с добавлением до 50% мелкого шлака.

Всего удачнее покрытие естественное, травяное, но оно требует тщательной подготовки и систематического ухода.

На площадках для игр в кегли, серсо, бадминтон, городки должно быть утрамбованное плотное покрытие.

Реже встречается деревянное покрытие, на котором особенно удобно играть с мячом.

По периметру площадки размещают гимнастические снаряды, а середину лучше оставить свободной для организации здесь подвижных игр, веселых физкультурных праздников.

Оборудуя площадку, необходимо учитывать некоторые важные требования:

1. Размеры и конструкции гимнастических пособий и снарядов должны соответствовать анатомо–физиологическим особенностям школьников, их антропометрическим данным. Так, расстояние между перекладинами гимнастической стенки устанавливается с учетом роста детей, диаметр перекладин должен быть удобен для хвата детской рукой, высота препятствий для прыгивания ограничена, чтобы не вызывало травм, развития плоскостопия.
2. Оборудование должно изготавливаться из высококачественных материалов. Для снарядов из дерева используют твердые породы, обеспечивающие прочность пособий. Все пособия должны быть полированными, покрытыми масляной краской, острые углы в них

закруглены для облегчения их гигиенического содержания и предупреждения травматизма.

3. Снаряды должны сочетаться друг с другом с учетом самых разных движений.
4. Все стационарные пособия должны быть устойчивыми, закреплены специальными стойками и опорными столбами, врытыми в землю на глубину 50-60 см.
5. Снаряды и пособия должны быть привлекательны для детей, создавать у них хороший эмоциональный тонус, желание заниматься с ними. Это достигается их формой, окраской, возможностью удачного сочетания разных пособий.

Ходить и бегать можно по любой ровной дорожке – по лесным дорожкам, покрытым слоем хвои, грунтовой, избегая длительного движения по асфальту.

Специальная беговая дорожка располагается по краю площадки длиной не менее 30-40 м или делается кольцевой длиной примерно 100 м.

Для упражнений в лазанье к стационарно закрепленным вертикальным лестницам можно добавить переносную лестницу (шириной 40 см, длиной 2 м) с перекладинами на расстоянии 18-22 см с зацепами. Ее можно положить на землю, приподнять над поверхностью горизонтально или закрепить в различном положении на вертикальной стенке.

Укреплению здоровью детей, их гармоничному физическому развитию, воспитанию хорошей осанки во многом способствуют упражнения в лазанье. На площадке необходима гимнастическая стенка из нескольких пролетов.

Из металлических труб целесообразно сделать дуги для упражнений детей в подлезании. Их высота 40, 50, 60, ширина 50 см. Обруч, укрепленный на подставках, также используется для пролезания. Этой же цели служат несколько обручей, установленных на верхней площадке горки.

Для коллективных игр с мячами создаются игровые площадки. Баскетбольная площадка размером 13х7 м имеет по сторонам стойки, на которых укреплены щиты.

Для игры в футбол рекомендуется площадка размером 30х15 м, в центре площадки обозначается круг диаметром 2 м, по сторонам ставят ворота длиной 2 м, глубиной 1 м, площадь ворот 6,5х7 м.

Для игры в бадминтон достаточно открытой площадки, без низко свисающих ветвей, чтобы отбитый ракеткой волан не повисал на них. Определяя величину площадки, учитывают размещение на ней играющих: они должны стоять на расстоянии 4-5 м друг от друга.

Качели и качалки, упражняющие вестибулярный аппарат, могут быть разной конструкции (одноместные, двухместные, карусель-турникет, качалка-балансир). Используются и различные карусели, приводимые в движение руками и ногами.

В зимнее время прекрасным строительным материалом является снег, из которого можно сделать много интересных построек для веселых игр и развлечений детей. Самое любимое для детей занятие – катание с горки. Выбирая для нее место, следует использовать имеющийся рельеф площадки (бугорок, уклон), что сделает горку более прочной, а раскат – длинным. Строить горку лучше во время оттепели.

Для катка нужна достаточно большая площадка размером 15х20 м. На маленьком катке приходится часто делать повороты, а с ними дети первое время не справляются. Лучше, если есть асфальтовая площадка, ее не надо ровнять.

Площадка для игры в хоккей размером 15х7 обносится снежным валом высотой 40-50 см, посередине – центральная линия. Хорошо сделать сварные металлические ворота размером 100х80 см. В игре используются пластмассовые или резиновые шайбы диаметром 5-6 см, высотой 2-2,5 см (масса 50-70 г), деревянные клюшки длиной 60-70 см.