

**Золотое правило спорта
– это сочетание
безопасности, удобства,
эффективности. Именно
таким должен быть
идеальный спортзал в
школе.**

**Автор проекта
Осипенкова А.,
учащаяся МОУ СОШ
№1 п. Пангоды,
9а класс**

Проблема

Несмотря на обеспеченность спортзалами образовательных учреждений, в сельской местности их состояние далеко не идеально: не хватает спортивного инвентаря; то, что имеется в наличии, обветшало; площадь спортивного зала подчас не позволяет разместить необходимое спортивное оборудование и провести урок физкультуры на высоком уровне; отсутствуют необходимые условия для занятий физкультурой учащихся, имеющих проблемы со здоровьем.

ПРОЕКТ

спортивного зала

«Спортивный зал моей мечты»

Цель: создать идеальный образ спортивного зала, в котором каждый участник образовательного пространства сможет развиваться физически.

Задачи:

- Изучить санитарно-гигиенические требования к спортивному залу в ОУ (образовательном учреждении);
- Составить макет зала (центра);
- Изучить опыт других ОУ;
- Продумать комплектование спортивного зала;
- Продумать систему занятий в спортивном зале с учётом учебного плана ОУ.

По мнению специалистов, если уже в ближайшее время не предпринять крупномасштабных мер в области оздоровительной физической культуры, негативные последствия недостаточной двигательной активности скажутся не только на здоровье современной молодежи, но и на биологических основах будущих поколений.



Санитарно-гигиенические требования к школьному спортивному залу

- Размещение спортзала желательно на первом этаже;
- размеры школьного спортзала и их количество определяется числом учащихся в школе;
- зал должен быть обеспечен вентиляцией с трехкратным обменом воздуха в течение часа;
- окна в зале желательно расположить по двум длинным сторонам, что создает условия для достаточного освещения и позволяет проводить сквозное проветривание зала;
- допускается совмещение естественного и искусственного освещения;
- отопительные приборы должны быть утоплены в стену и закрыты решетками для создания безопасности;
- важно наличие душевых установок, водные процедуры после урока физкультуры прививают навыки личной гигиены и способствуют закаливанию.

Подготовка к исследованию



Получить
информацию
в интернете

Посмотреть
по
телевизору



Понаблюдат
ь

Посоветаться
с
одноклассниками



Посмотрет
ь в книгах

Подумать
самостоятель
но



Чем должен быть укомплектован спортивный

зал

- **Комплект для занятий по общей физической подготовке (стенки, скамейки, маты гимнастические, канаты для лазания, лестницы верёвочные)**
- **Комплект для занятий легкой атлетикой (барьеры легкоатлетические, оборудование полосы препятствий)**
- **Комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми**

- **Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств (гантели, эспандеры, штанги)**
- **Для развития скоростных качеств**
- **Для развития скоростно-силовых качеств**
- **Для развития координации движений, ловкости**
- **Для развития гибкости и формирования осанки**

Макет спортивного зала (центра)



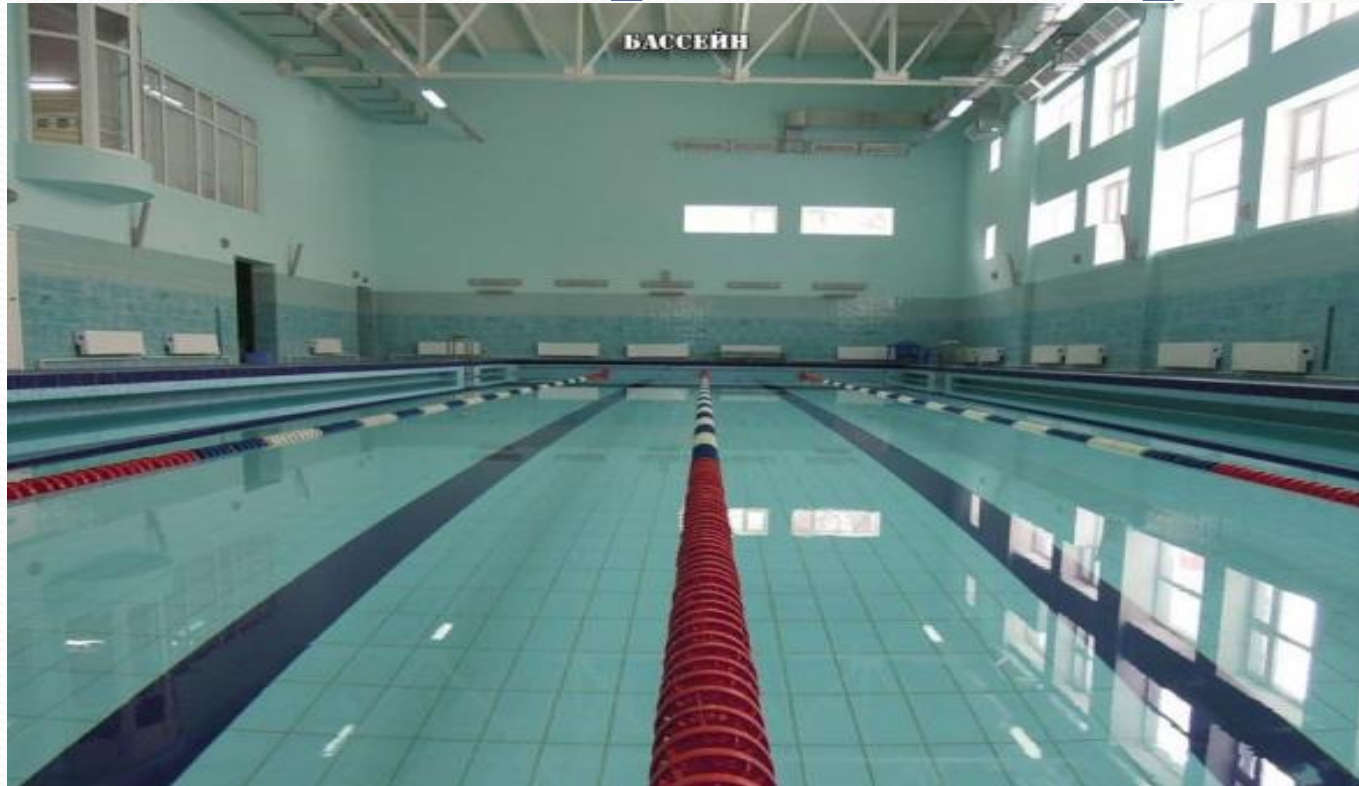
При помощи тренажеров могут осуществляться тренировки сердечно-сосудистой системы, мускулатуры, позвоночника и суставов.



При достаточной полезной площади зала тренажеры могут находиться в стационарном положении. В небольших по размеру помещениях их расставляют сразу же после выполнения разминки.



Бассейн в школе – это не роскошь, а необходимое условие полноценного физического развития ребёнка



Детям с ослабленным здоровьем физические упражнения необходимы не менее, а даже более, чем здоровым. Но для этого в школе должны быть созданы соответствующие условия.



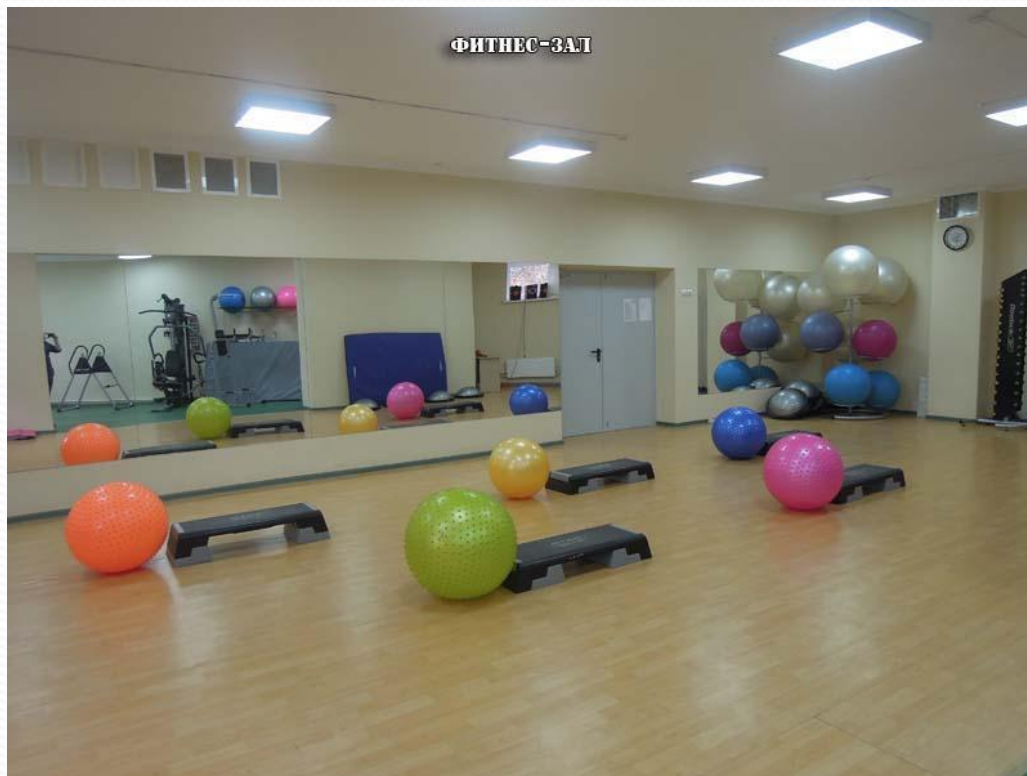
**Уроки
физкультуры
должны быть
доступны для
всех!**

**Школа должна быть
полностью укомплектована
необходимым спортивным
инвентарём**



Быстрее, выше, сильнее!

Укреплять здоровье необходимо и педагогам. В настоящее время профессия учителя реально может быть отнесена к группе профессий повышенного риска по частоте заболеваний верхних дыхательных путей, артериальной гипертонии, вегетососудистой дистонии.



Для этого педагогам вполне подошли бы занятия фитнесом

Современный, комфортный спортивный зал – ДЕТЯМ!

