

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр образования «Перспектива»

## **ПРЫГОВОЙ ТРЕНАЖЁР «ЗАЯЧЬЯ ДОРОЖКА»**

**Автор:**

Козина Полина Александровна, 11  
лет, объединение «Ученый Махаон»  
МБУ ДО «ЦО «Перспектива»,  
г. Зеленогорск

**Научный руководитель**

Стародубцева Жанна Алексеевна,  
педагог дополнительного  
образования МБУ ДО «ЦО  
«Перспектива»,  
8-913-522-6064

**Оглавление**

Актуальность.....	3
Этапы реализации проекта .....	4
Результаты проекта.....	6
Устойчивость проекта.....	7
Распространение результата.....	8
Список литературы и интернет-источников.....	9

**Актуальность.** В городе Зеленогорске, совсем недавно, появилось замечательное место для прогулок горожан – это асфальтовая дорожка, которая проходит вдоль красивейших озёр. Жители города очень полюбили эту дорожку: по ней прогуливаются подростки и пенсионеры, мамы с колясками, семьи с детьми. Несмотря на то, что в городе Зеленогорске создаются условия для занятий спортом, и все люди знают, что необходимо вести и поддерживать здоровый образ жизни, заниматься спортом, но маленьким детям, в данном месте, нечем заняться, т.к. нет интересных и доступных их возрасту тренажёров. Вдоль дорожки есть скамейки для пожилых и уставших людей, есть спортивные тренажёры для взрослых и подростков, но, к сожалению, нет ничего для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Если мы создадим наш тренажёр для совсем маленьких детей возле тренажеров для взрослых, дети смогут заниматься спортом рядом со взрослыми, это создаст семейный спортивный эффект. Создание прыговой дорожки может способствовать развитию физической активности малышей, развивать их спортивные навыки, а также дети в игровой форме смогут узнать о длине прыжков разных зверей. Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость.

**Проблема:** на площадке для семейного отдыха есть тренажёры для взрослых, но нет интересных и доступных тренажёров для маленьких детей.

**Цель** - создание прыгового тренажёра «Заячья дорожка» на асфальте.

**Задачи:**

1. Изучить длину прыжков разных животных.
2. Изготовить эскиз и трафарет прыговой дорожки.
3. Согласовать с отделом архитектуры и градостроительства администрации, ЗАТО г. Зеленогорска нанесение изображений животных и разметки на асфальтовой дорожке.
4. Нанести, совместно с волонтерами, водостойкими красками (красками для наружных работ), прыговой тренажёр с изображениями и разметкой длины прыжков животных на асфальт.

Тема гиподинамии у детей дошкольного и младшего школьного возраста на сегодняшний день очень актуальна. Младший дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, в младшем дошкольном возрасте, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Прыжки относятся к скоростно-силовым упражнениям, оказывают положительное воздействие на весь организм детей. Они способствуют развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, особенно ног. В прыжках с разбега усиливается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы [1].













## Этапы реализации проекта

### I ЭТАП - ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

#### 1) Изучение длины прыжков разных животных

- 1.1) Создание творческой группы;
- 1.2) Определение плана и форм работы;
- 1.3) Определение количества животных;
- 1.4) Поиск информации о длине прыжков выбранных животных;
- 1.5) Изучение длины прыжков животных;
- 1.6) Составление таблицы длины прыжков животных.



Название животного	Длина прыжка
 Белка	 50 см
 Лягушка	 1 м
 Заяц	 1.5 м
 Пума	 2 м
 Рысь	 2.5 м
 Лиса	 3 м

#### 2) Изготовление эскиза и трафарета прыговой дорожки

- 2.1) Определение размера и формы изображений животных;
- 2.2) Выбор стиля и цветового решения изображений животных;
- 2.3) Поиск и печать готовых трафаретов изображений животных на специализированных сайтах;
- 2.4) Посещение консультации с педагогом художественного отдела «ЦО «Перспектива»;
- 2.5) Изучение техники нанесения изображений с помощью трафарета;
- 2.6) Выбор средств для изготовления эскиза и трафаретов животных;
- 2.7) Приобретение средств для изготовления эскиза и трафаретов;
- 2.8) Изготовление эскиза и трафаретов изображения животных.



### 3) **Согласование с отделом архитектуры и градостроительства администрации ЗАТО г. Зеленогорска нанесения изображений животных и разметки на асфальтовой дорожке.**

- 3.1) Запись на приём в отдел архитектуры и градостроительства;
- 3.2) Встреча с главным архитектором по вопросу размещения прыговой дорожки;
- 3.3) Осмотр места планируемого размещения прыговой дорожки;
- 3.4) Согласование и получение разрешения отдела архитектуры и градостроительства.

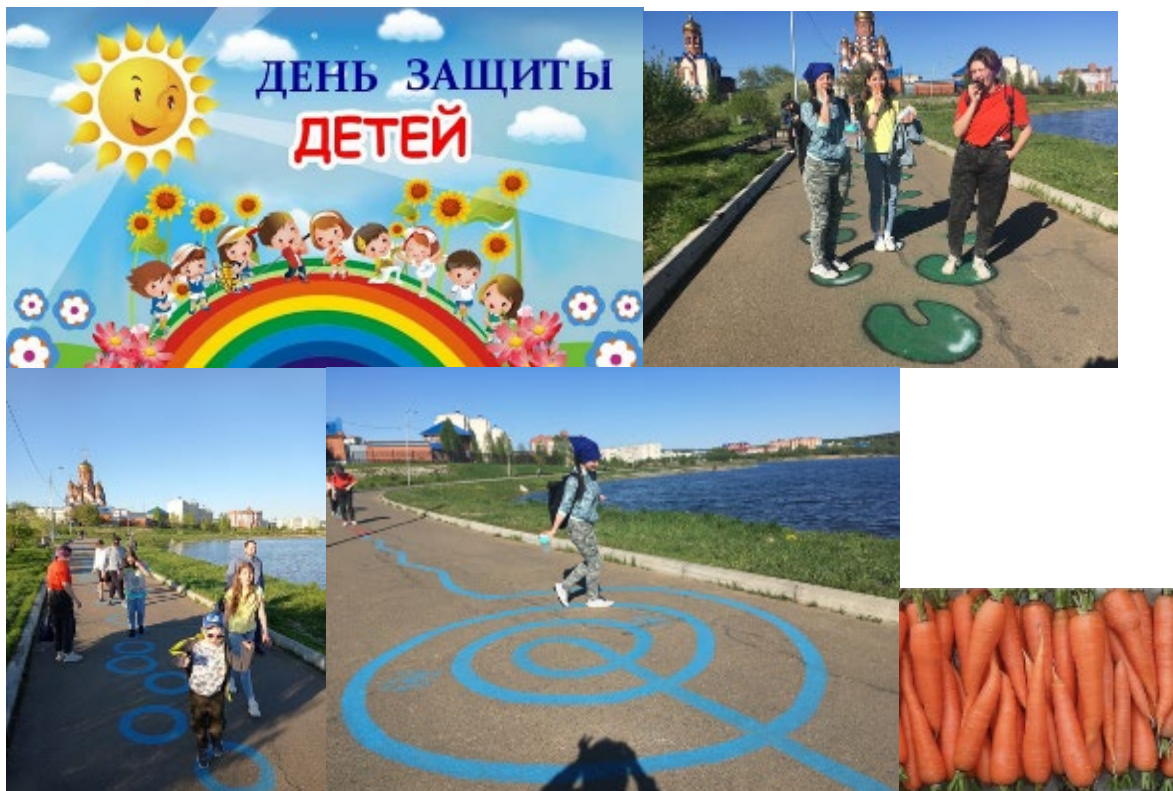
## **II. ЭТАП. Нанесение прыгового тренажёра с изображениями и разметкой длины прыжков животных на асфальт.**

- 1) Анализ ассортимента красок для наружных работ;
- 2) Приобретение красок для наружных работ в специализированном магазине;
- 3) Выбор и приобретение кистей, мела и дополнительных материалов для нанесения трафаретов;
- 4) Изучение инструкции по нанесению красок;
- 5) Поиск волонтеров для помощи в нанесении изображений на асфальт;
- 6) Инструктаж волонтеров по технике нанесения изображений и разметки дорожки;
- 7) Предварительная разметка изображений и дорожки;
- 8) Нанесение изображений животных и разметки прыгового тренажёра «Заячья дорожка» красками для наружных работ на асфальт;
- 9) Установка временного защитного сооружения (до полного высыхания краски).

Ссылка на готовый тренажер: <https://disk.yandex.ru/i/8J3Ji9Px1zoErw>

## **III. ЭТАП. Открытие тренажера**

**1 июня 2021 года**, в День защиты Детей состоялось Открытие тренажера «Заячья дорожка», каждый прошедший полосу препятствий до конца, на финише получал сладкий приз – настоящую морковку из рук зайчиков – автора проекта.



## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

1. Изучена длины прыжков разных животных
2. Изготовлен эскиз и трафареты прыговой дорожки
3. Получено устное разрешение от главного архитектора города на несения изображений животных и разметки на асфальтовой дорожке.
4. Совместно с волонтерами, красками для наружных работ, прыговой тренажер с изображениями и разметкой длины прыжков животных нанесен на асфальт. Протяженность тренажера = 70 метров. Тренажер состоит из прыгомера и полосы препятствий.

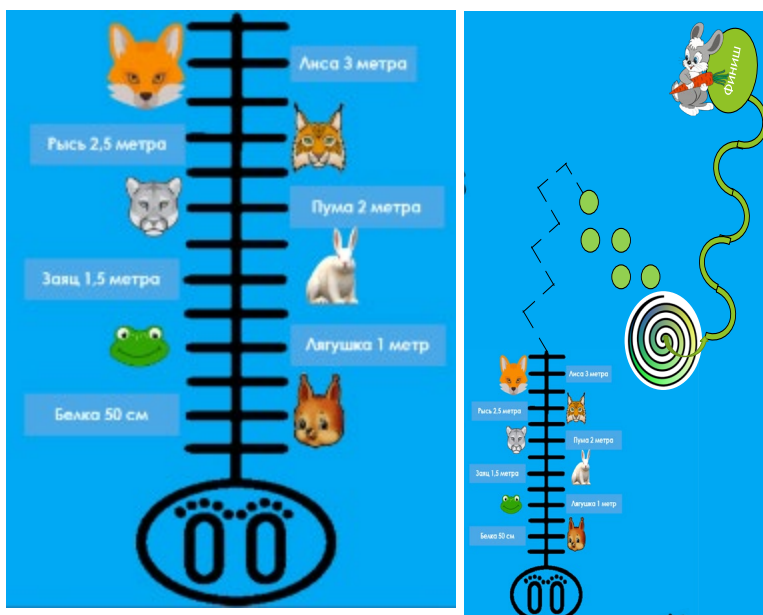


Рис. 1 Прыгомер

5. 1 июня в День защиты детей состоялось открытие тренажера. Всего на открытии через «Заячью дорожку» прошли более 200 участников в возрасте от 2-х до 70 лет. Каждый участник, прошедший дорожку до конца получал сладкий приз – морковь от зайчиков – авторов проекта в костюмах. Всего было съедено более 10 кг. сырок моркови.

Ссылка на готовый тренажер:

<https://disk.yandex.ru/i/8J3Ji9Px1zoErw>

Ссылка на ролик телекомпании ТВИН:

[https://vk.com/video-87661340\\_456249908](https://vk.com/video-87661340_456249908)

### Устойчивость проекта

В реализации данного проекта могут быть заинтересованы учащиеся школ, родители маленьких детей, учителя, воспитатели детских садов, педагоги дополнительного образования. Тема гиподинамии у детей на сегодняшний день очень актуальна.

Рассказать о проекте могут участники проекта, учителя, воспитатели, родители дошкольников через мессенджеры и социальные сети, через объявления на сайтах организаций дополнительного образования. Оказать финансовую поддержку могут организации, на территории которых будет реализовываться проект. Поддержать проект могут руководители организаций или жители микрорайона, а также администрация города, разрешив размещение прыгового тренажера на данной территории. Учащиеся художественной школы наверняка готовы помочь в нанесении изображений животных на асфальт.

Данный проект может быть краткосрочным, а может и иметь продолжение, если возникнет желание и возможность размещения подобных «дорожек здоровья» на других территориях. Вероятно, со временем краска будет бледнеть и стираться,

поэтому через какой-то период времени надо будет подкрашивать и обновлять изображения.

Для реализации данного проекта не требуется «сверхвложений». Информацию и образцы трафаретов можно найти в интернете, библиотеке, изготовить самим. Эскиз и трафареты могут быть изготовлены с помощью стандартного набора канцелярии, который имеется у каждого школьника. Для успешной реализации проекта необходимы водостойкие краски (краски для наружных работ) и кисти.

### **Распространение результата**

Данный проект, на наш взгляд, может быть интересен всем людям кто ведёт здоровый образ жизни, кто заинтересован в правильном физическом развитии детей. Подобный тренажёр будет актуален в любом городе или населённом пункте, где есть маленькие дети. Благодаря тренажёру «Заячья дорожка» дети в игровой, познавательной форме могут узнать о длине прыжков разных зверей и одновременно развивать свои спортивные навыки. Мы думаем, что такие тренажёры могут быть актуальны на асфальтовых дорожках в детских садах, на площадках возле школ и учреждений дополнительного образования детей, во дворах, в парках и скверах, на площадках, где размещены тренажёры для взрослых. Такой тренажёр доступен каждому ребёнку, который научился ходить и прыгать.

Кроме того, тренажёр может стать отличным местом семейного досуга. Наш проект не замкнут на отдельном человеке или группе людей, его может осуществить любой желающий человек.

Для реализации проекта обязательным условием является наличие: асфальта или бетонных плит, водостойких красок (красок для наружных работ), кистей для нанесения изображений, желания и заинтересованности участников проекта. Важным моментом для размещения тренажёра должно быть безопасное расстояние от проезжей части.

Людам, которые будут заниматься воплощением проекта в жизнь, необходимо владеть элементарными навыками рисования, освоить технику работы с трафаретом.

Летом 2021 года данный тренажер «Заячья дорожка» пользовался большой популярностью у жителей города Зеленогорска. В планах – создать подобный тренажер в другом месте любимого города.

### **Список литературы и интернет-источников**

1. Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни или как привить привычку быть здоровым | Методическая разработка: | Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
2. РЕКОРДСМЕНЫ СРЕДИ ЖИВОТНЫХ | НАШЕ время (maxpark.com)
3. Топ 10 | Самые прыгучие животные (pooha.net)