

### **Прыжковая яма с песком**

В ДОУ созданы условия для физического развития детей: беговая дорожка, спортивно-игровое оборудование, яма для прыжков и др.

У края спортивной 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).