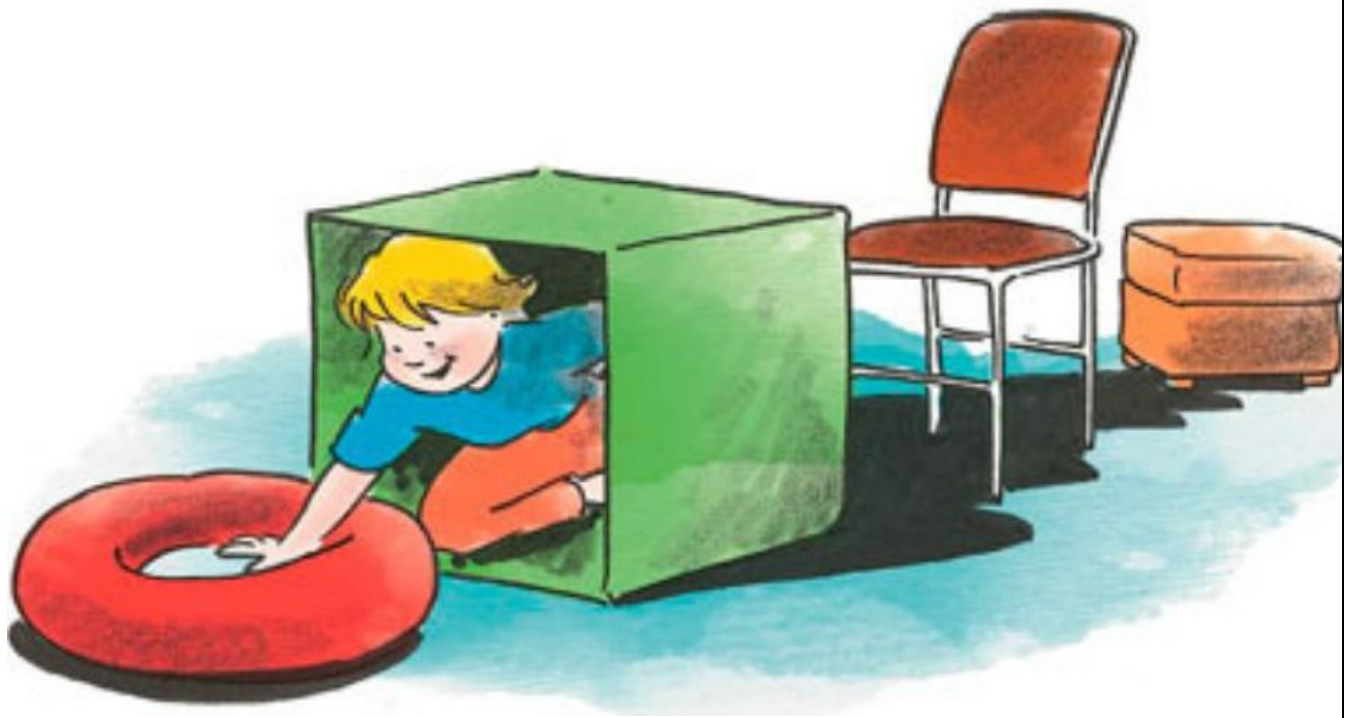


Полоса препятствий дома для ребенка из бытовых предметов



Полоса препятствий — одна из самых любимых детских забав. Преодоление полосы препятствий развивает ребенка физически (тренирует мышцы, ловкость, координацию движений), позволяет ему изучить возможности своего тела, учит его сообразительности и самостоятельности. Думая над тем, как преодолеть незнакомое ему препятствие, ребенок учится решать задачи, искать выход в трудных ситуациях. Большинство детей готовы часами играть на полосах препятствий в детских городках.

Подготовительный этап: безопасность и доступность

Пространство: выберите безопасное место с достаточным пространством, где нет острых углов и хрупких предметов.

Для создания полосы препятствий дома нам понадобится:

- ✓ свободное место;
- ✓ предметы, которые можно тем или иным способом преодолеть физически (пройти по ним, перешагнуть, перепрыгнуть, обойти);
- ✓ и, конечно, фантазия.

Материалы: для сооружения полосы препятствий дома подойдут любые устойчивые и безопасные бытовые предметы:

- ✓ диванные подушки и валики;
- ✓ стол, стулья, табуретки;
- ✓ туристическая пенка;
- ✓ гимнастическая палка, обруч;
- ✓ детская палатка;
- ✓ коробки крупного и среднего размеров;
- ✓ книги;
- ✓ ленты;
- ✓ надувной круг;
- ✓ напольный мягкий коврик;
- ✓ крупный конструктор;
- ✓ мягкие игрушки крупного и среднего размеров и многое другое.

Адаптация: любое препятствие должно быть адаптировано под нужды ребенка. Если что-то слишком сложно – упрощайте. Если ребенок устал – сделайте перерыв.

Придумывая полосу препятствий, стараемся соблюдать несколько правил: количество препятствий для малышей до года – 1, малышей до 3 лет – 3-4; ближе к 6-7 годам можно организовать 5-7 препятствий.

Помощь: будьте рядом, чтобы подстраховать, но старайтесь давать ребенку возможность справляться самостоятельно.

Тоннель для вашей полосы препятствий вы можете организовать несколькими способами:

- ◆ из большой коробки;
- ◆ из свернутого туристического коврика;
- ◆ из стола или нескольких стульев, накрытых тканью;
- ◆ из детской палатки с двумя входами–выходами.

Линию на полу можно обозначить с помощью веревки, ленты, каната или книг, положенных в ряд, гимнастической палки, обруча.

Линия может быть прямой или с поворотами под прямым углом.

Можно сделать **лабиринт** из длинной веревки, конструктора, из блоков Lego DUPLO. Ребенок

может сам пробегать к центру лабиринта и обратно, может прокатывать мячик или машинку.



Еще одно из известных заданий для полосы препятствий – **«болото»**. Пройти болото можно только **по кочкам**, наступая на них или перепрыгивая с кочки на кочку. В качестве кочек можно использовать листы бумаги (но они скользкие и это травмоопасный вариант), детали от мягкого напольного коврика, куски ткани.

Пройти по **«тропе индейцев»** можно только след в след. **Следы** можно вырезать из бумаги, ковролина, плёнки. Можно распечатать несколько видов следов, разложить их на полу вперемешку и предложить ребенку пройти только по одному виду следов.

Речку можно сделать из туристической пенки. Переправу можно выложить из камушков. **Качающийся мостик** делается из доски и двух подушек.

Варианты препятствий ограничены только вашей фантазией и свободным местом в квартире!

Этапы полосы препятствий:

1. Начало пути: “Запуск” движения

«Пройди через туннель»:

- **Предметы:** два стула, покрывало или большое одеяло.
- **Описание:** постройте «туннель» из стульев, накрыв их покрывалом. Ребенку нужно проползти под ним.
- **Адаптация:** если ползание сложно, можно оставить одну сторону открытой, чтобы ребенок прошел между стульями. Можно использовать большой картонный короб.

«Прыжки через ручеек»:

- **Предметы:** две веревки, ленты или полоски бумаги, палки, разложенные на полу на небольшом расстоянии друг от друга.
- **Описание:** ребенок должен перепрыгнуть через «ручеек».
- **Адаптация:** начинать с очень маленького расстояния. Если прыжки затруднены, можно сделать «мост» из подушек или мягких валиков, по которому ребенок пройдет.



2. Средняя часть: Развитие ловкости и координации

«Лабиринт из подушек»:

- **Предметы:** подушки (разных размеров), одеяла.
- **Описание:** разложите подушки на полу, создав извилистую дорожку. Ребенок должен перешагивать через них или обходить.
- **Адаптация:** подушки можно класть более плотно или раздвигать, создавая более сложные или простые пути.



«Полоса баланса»:

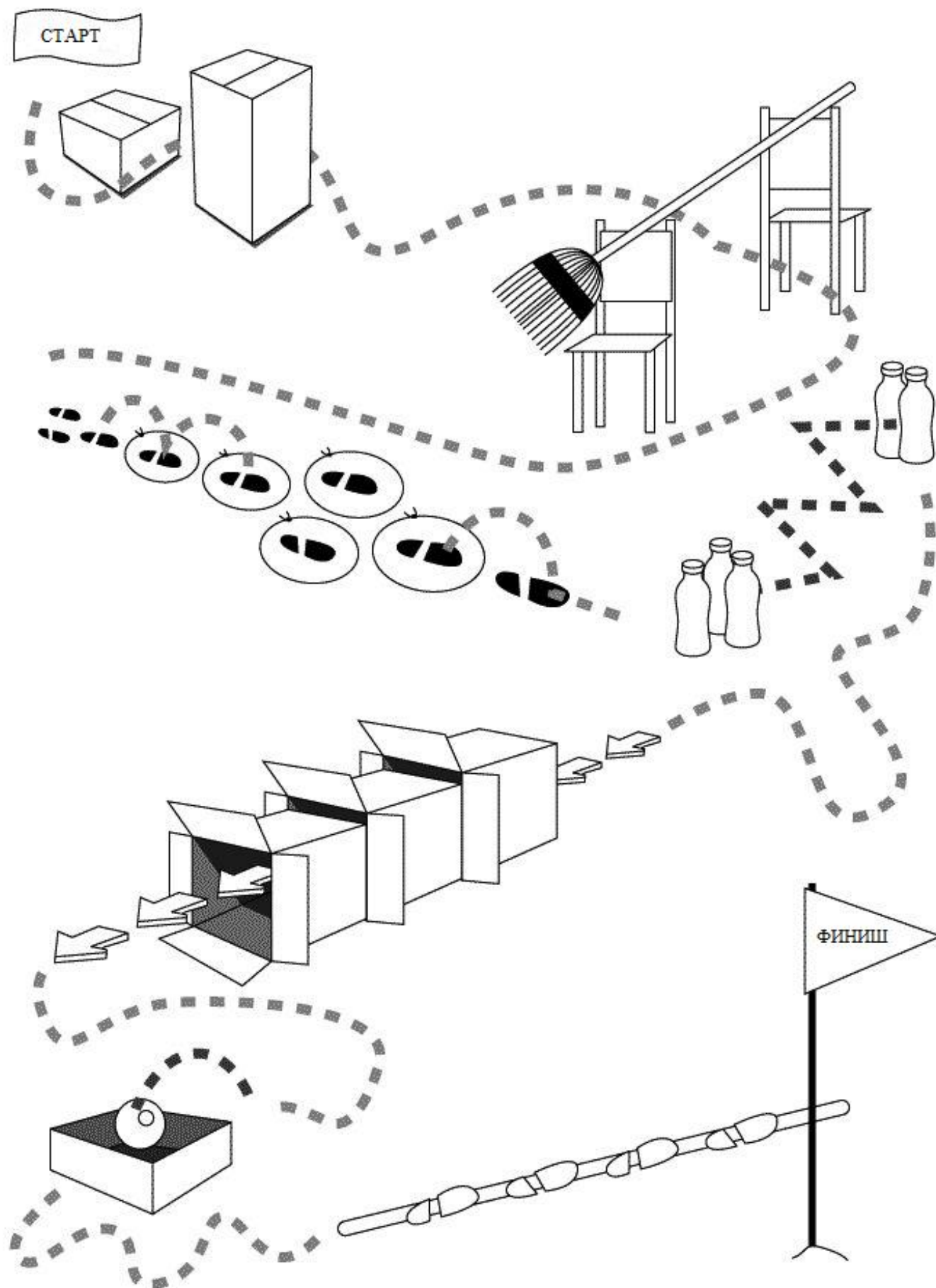
- **Предметы:** широкая доска (если есть) или просто линия, нарисованная на полу (мелом, лентой).
- **Описание:** ребенок должен пройти по «узкой дорожке», стараясь не сходить с нее.
- **Адаптация:** можно положить рядом перила из стульев, за которые ребенок может держаться.

«Башенки из кубиков»:

- **Предметы:** детские кубики (большие и устойчивые).
- **Описание:** на определенном этапе полосы препятствий ребенок должен аккуратно поставить 2-3 кубика друг на друга.
- **Адаптация:** можно сделать башню из 1-2 кубиков или просто попросить положить кубик на кубик.

СТАРТ

ФИНИШ



3. Завершающий этап: активное движение и точность

• «Брось в цель»:

- **Предметы:** корзина, ведерко, большая коробка. Мягкие мячики, скомканные носки, игрушки.
- **Описание:** ребенок должен бросить предмет в цель с определенного расстояния.
- **Адаптация:** уменьшить расстояние, использовать более крупные цели.

• «Метни кольцо»:

- **Предметы:** веревка, на которой завязаны узлы (имитация колец) или специальные детские кольца. Бутылки или другие устойчивые предметы для набрасывания.
- **Описание:** ребенок должен набросить «кольцо» на предмет.
- **Адаптация:** уменьшить расстояние, использовать более широкие предметы для набрасывания.

• «Тоннель для машинки»:

- **Предметы:** картонные коробки (с вырезанными отверстиями), стулья.
- **Описание:** ребенок должен проползти через «туннель» или проехать на игрушечной машинке.
- **Адаптация:** размер туннеля должен соответствовать возможностям ребенка.

Дополнительные элементы:

- **«Пройди по дорожке из кругов»:** Нарисовать на полу круги, ребенок должен ставить ноги только на круги.
- **«Пролезь под стулом»:** Если ребенок может самостоятельно садиться и ложиться.
- **«Собери игрушки»:** В конце полосы препятствий может быть «сокровище» – кучка игрушек, которые ребенок должен собрать.

Советы по проведению:

- **Игровой формат:** превратите это в игру, а не в тренировку. Придумываем игровой сюжет: помочь мышке добраться до домика, помочь зайчику убежать от волка, спасти принцессу и так далее. Давайте названия препятствиям («Мост через реку», «Пещера дракона», «Тропа следопыта»).
- Отмечаем начало полосы препятствий листом бумаги, наклейкой, игрушкой или чем-то другим.
- Придумываем сигнал, которым ребенок будет показывать, что он закончил проходить полосу препятствий. Например, прокричать ура, похлопать в ладоши или позвонить в колокольчик. Так у ребенка будет формироваться представление о цели, которую нужно достичь, проходя полосу препятствий.
- **Поощрение:** хвалите за каждое маленькое достижение.
- **Музыкальное сопровождение:** фоновая спокойная или веселая музыка может создать нужное настроение.
- **Регулярность:** несколько коротких занятий в неделю принесут больше пользы, чем одно длинное.
- **Вовлечение:** вначале показываем или объясняем ребенку (с 5 лет), как пройти полосу препятствий. В первый раз можно пройти полосу препятствий вместе с ребенком. Потом разрешаем ему пройти полосу препятствий самостоятельно, если нужно – приходим на помощь.



Помните, что самое главное – это создание ситуации успеха для ребенка, радость от движения и положительные эмоции!