

Рекомендации по организации полосы препятствий для ребенка в домашних условиях

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. Давайте посмотрим, как вы сами можете организовать **полосу препятствий для ребенка дома**.

Что нам понадобится

Для создания **полосы препятствий** дома или на улице нам понадобится:

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

Придумывая полосу препятствий, стараемся соблюдать несколько правил:

1. Количество препятствий для малышей до 3 лет – 3-4; ближе к 6-7 годам можно организовать 5-7 препятствий.
2. Отмечаем начало полосы препятствий листом бумаги, наклейкой, игрушкой или чем-то другим.
3. 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.
4. Придумываем игровой сюжет: помочь мышке добраться до домика, помочь зайчику убежать от волка, спасти принцессу и так далее.
5. Хвалим ребенка за каждый пройденный этап.
6. 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.
7. Не оставляем ребенка без присмотра.

Полоса препятствий дома

Для сооружения полосы препятствий дома подойдут любые бытовые предметы и игрушки ребенка:

- 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.

Варианты заданий.

Задания со стулом или табуреткой:

- залезть на стул и слезть или спрыгнуть с него;
- пролезть под стулом;
- обойти стул;
- пропрыгать вокруг стула на одной или двух ногах;
- пройти между двумя рядами стульев;
- перенести стул с одного места на другое;
- прокатить под стулом мячик или машинку;
- пройти по верху нескольких рядом стоящих табуреток (табуретки могут стоять рядом друг с другом или на некотором расстоянии друг от друга) и так далее.

Тоннель полосы препятствий можно организовать несколькими способами:

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

Коробки или тазы можно использовать совершенно по-разному:

- на них можно сесть и покрутиться вокруг себя;
- в них можно наступать;
- из них можно сделать цепочку, и перешагивать из одной коробки в другую (лучше скрепить коробки между собой скотчем);
- в них можно кидать мячики или кубики.

Линию на полу можно обозначить с помощью веревки, ленты, каната или книг, положенных в ряд, гимнастической палки, обруча, можно воспользоваться малярным скотчем или изоляционной лентой. Только имейте в виду, если малярный скотч или изоляционная лента остаются приклеенными к полу или линолеуму длительное время, после удаления от них останутся липкие следы. Эти следы потом можно будет удалить спиртом.

Линия может быть прямой, извилистой или с поворотами под прямым углом. Можно сделать **лабиринт** из длинной веревки, блоков крупного конструктора, для самых маленьких – 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, ковровина, пенки. 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.

Для полосы препятствий вы можете не совсем обычным способом использовать аксессуары от вашего спортивного комплекса. **Канат** можно положить на пол и ходить по нему, перешагивать или перепрыгивать через него. **Веревочную лестницу** также можно положить на пол, перешагивать или перепрыгивать через перекладины или бросать в получившиеся ячейки мячики.

Усложняем прохождение полосы препятствий

Если ребенок освоил все препятствия в придуманной вами полосе, попробуйте немного усложнить задание:

1. проходить полосу препятствий в обуви заведомо большего размера, например, в папиных или маминых тапочках;
2. проходить полосу препятствий по двое, трое и так далее, держась друг за друга;
3. проходить полосу препятствий вместе с мягкой игрушкой или каким-то другим предметом, держа его в одной или обеих руках или бросая вперед через препятствия;
4. проходить прямые участки полосы препятствий с мешочком с солью на голове;
5. проходить полосу препятствий, везя машинку на веревочке, или на машинке-каталке, или даже на папе;
6. проходить полосу препятствий на время и потом выбирать лучший результат.

После прохождения очередного этапа полосы препятствий можно давать ребенку какое-то задание: сделать физическое упражнение, собрать башню, рассортировать мячики, собрать разрезную картинку и так далее.

Распределяем препятствия по квартире

Если ребенок по какой-то причине отказывается проходить полосу препятствий, вы можете **рассредоточить препятствия по квартире или в доме**: валик или стул в проеме двери в комнату, узкая дорожка в коридоре по пути из комнаты в кухню и так далее. Малыши постоянно двигаются, и преодоление препятствий несколько раз в течение часа значительно увеличит их физическую нагрузку. Более того, преодолевать эти препятствия придется и вам, что явно понравится вашему ребенку. Конечно, если вы размещаете препятствия по квартире или дому на долгое время, во избежание травм у малыша вам нужно следить за его перемещениями по дому или квартире.

Если у вас нет желания или возможности соорудить полосу препятствий, для детей от 4 лет вы можете составить план с **пиктограммами или названиями** (если ребенок уже читает) препятствий в квартире, которые он должен преодолеть: на кухне проползти под столом, в детской комнате забраться по шведской стенке и слезть с нее, проползти по ковру и пройти через палатку, в комнате залезть на стул, слезть с него, прокатить мяч под стулом, в коридоре пройти по линии и так далее. Научите ребенка самого зачеркивать на плане препятствия, которые он уже преодолел.

Преодоление **полосы препятствий** тренирует не только тело ребенка, но и его волю, и формирует его характер. Для ребенка преодоление полосы препятствий – это своего рода аналогия жизни: нужно двигаться вперед, но идти не всегда легко: чтобы двигаться вперед, придется преодолевать препятствия.

<https://mamazanuda.ru/>

Инструктор по физической культуре Голяченко А.В.