

## Как организовать полосу препятствий для ребенка дома

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 мы сами можем организовать полосу препятствий для ребенка дома.



### Что нам понадобится

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.

Придумывая полосу препятствий, стараемся соблюдать несколько правил:

Количество препятствий для малышей до года – 1, малышей до 2 лет – 2; для 3 лет – 3-4.

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.

Придумываем игровой сюжет: помочь мышке добраться до домика, помочь зайчику убежать от волка, спасти принцессу и так далее.

Хвалим ребенка за каждый пройденный этап.

Вначале показываем, 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.

Не оставляем ребенка без присмотра!

Когда ребенок начнет ходить, полоса препятствий станет для него очень хорошей тренировкой. Для того чтобы вы могли организовывать самые разные полосы препятствий, и они соответствовали потребностям крохи, давайте посмотрим, что можно тренировать:

- перешагивать через препятствия;
- перепрыгивать через препятствия;

- обходить препятствия;
  - идти по линии — прямой или извилистой;
  - идти по линии боком или спиной вперед;
  - идти след в след;
  - прыгать на месте;
  - прыгать вперед, назад, влево и вправо;
  - прыгать вдоль линии;
  - прыгать на двух ногах, на одной ноге;
  - забираться;
  - карабкаться;
  - спускаться;
  - спрыгивать с препятствия (с невысоких – 10-15 см и обязательно с поддержкой)
  - останавливаться у препятствия во время бега;
  - ползать;
  - висеть;
  - наклоняться,
- и это еще не полный перечень!

## Полоса препятствий дома

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

- диванные подушки и валики;
- стол, стулья, табуретки;
- 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.



### Приведем несколько вариантов заданий:

#### Задания со стулом или табуреткой:

- залезть на стул и слезть;
- пролезть под стулом;
- обойти стул;
- пропрыгать вокруг стула на двух ногах;
- пройти между двумя рядами стульев;
- перенести стул с одного места на другое;
- прокатить под стулом мячик или машинку;

**Тоннель** для вашей полосы препятствий вы можете организовать несколькими способами:

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

**Коробки или тазы** можно использовать совершенно по-разному:

1. на них можно сесть и покрутиться вокруг себя;
2. в них можно наступать;
3. из них можно сделать цепочку, и перешагивать из одной коробки в другую (лучше скрепить коробки между собой скотчем);
4. 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. 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. Веревоочную лестницу также можно положить на пол, перешагивать или перепрыгивать через перекладины или бросать в получившиеся ячейки мячики, (если есть спортивный комплекс)