

## Полоса препятствий

Полоса препятствий - одна из самых любимых детских забав, которая учит ребенка моторному планированию, развивает вестибулярную, проприоцептивную, тактильную, визуальную системы.

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.



Для создания **полосы препятствий** дома понадобится:

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



Придумывая полосу препятствий, стараемся соблюдать несколько правил:

1. Количество препятствий для малышей до 1 года – 1, 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, например, 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 для малышей до 1 года**

Если ребенок еще не ходит, это совсем не означает, что полоса препятствий не для него. По Методике Гленна Домана с самого рождения можно выкладывать малыша на специальный трек для ползания, и к 3 месяцам малыш поползет.

Когда малыш начинает активно ползать (6 месяцев и старше), для создания полосы препятствий можно использовать диванные подушки и валики, свернутые одеяла. Отличным препятствием могут стать ваши вытянутые вперед ноги, когда вы сидите на полу или на диване. Для того чтобы побудить ребенка перелезть через препятствие, используйте яркую или музыкальную игрушку. Когда малыш будет ползать увереннее, вы можете побуждать его ползать по наклонной поверхности вверх (если у вас нет горки, ее можно соорудить из пеленальной доски или гладильной доски) и проползать через туннель.

### **Полоса препятствий для детей, старше 1 года**

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;
- 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;
- 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.

### ***Примеры 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** 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.

**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, ковролина, 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.



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 малышу. 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.

