

Игры дома.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ СВОИМИ РУКАМИ

Детям необходима физическая активность всегда и везде. Ведь все они – вездесущие непоседы. Именно в движении они развиваются и познают мир.

Но как родителям создать нужные условия для того, чтобы ребёнок мог выплеснуть свою энергию, если на улице грязь и слякоть? Особенно это актуально в условиях самоизоляции. Предлагаем вам воплотить в жизнь необычную идею – построить дома полосу препятствий. С ней можно скоротать хмурые дни гораздо быстрее, а время пройдёт весело и с пользой.

Полоса препятствий для малышей своими руками.

Принять участие в соревновании могут даже самые маленькие. Как только ребёнок начинает активно двигаться: ползать и ходить, с ним уже можно проводить упражнения. Полоса препятствий для него станет неплохим тренажёром.

Для создания такого необычного тренажёра в ход могут идти самые обычные валики и подушки от дивана, верёвки, мяч, коробки, стулья, коврики, тазик, кубики, палочки. Всё то, что лежит под рукой и может служить своеобразной преградой. Для создания полосы препятствий для малышей отлично подойдут ящики, ведра, коробки, тазы. В них можно: сесть и покрутиться, залезть внутрь, поставить их в ряд и переступать из один в другой или использовать как ёмкость для бросания мячей.



Полезным упражнением для ножек крохи станет «массажная» дорожка. Можно купить готовые элементы дорожки или сделать самостоятельно.

Пришейте пуговицы к кусочкам ткани или используйте скреплённые друг с другом крышки от детских пюре. Разложите по полу карандаши, пусть кроха походит по ним. Эффективно проходить такую дорожку босиком.

Для создания полосы препятствий используйте различные дуги, чтобы кроха мог нагибаться и проходить их. В качестве альтернативы подойдут натянутые верёвки. Отличным заданием для маленьких непосед станет тоннель. Приготовьте детскую палатку со сквозным проходом, небольшой столик, накрытый простынёй или свёрнутый гимнастический коврик. Попросите малыша пролезть через него. Поначалу ребёнок может делать что-то не так, ничего страшного, дайте ему возможность освоиться.

Полоса препятствий для детей 3-5 лет дома

Чтобы увлечь детей постарше, придумайте интересный сценарий. Тогда прохождение этапов превратится в захватывающую игру. Количество упражнений для ребят от 3 лет увеличивается. Они становятся более сложными и соответствуют возрасту ребёнка.

Какие виды упражнений могут делать дети 3-5 года

Ребята в этом возрасте способны: прыгать на одной ноге; удерживать равновесие; висеть непродолжительное время; ловко обходить препятствия; вовремя останавливаться; бегать на носочках; ловить мяч; ходить спиной вперёд и другое.

Как сделать полосу препятствий для детей от трёх лет

Полоса препятствий адаптируется под любой возраст. Для детей 3-5 лет её можно усложнить, взяв элементы, которые требуют большей выносливости и ловкости. Но не забывайте и про «малышковые» задания и упражнения. Туннель интересен детям в любом возрасте. Как же можно усложнить полосу препятствий?

Стулья и табуреты дают большое разнообразие действий, можно, например: влезть и спуститься; переместить стул с одного места на другое; поставить табуреты в ряд и пройти по ним или пролезть внизу; прыгать вокруг; прокатить машинку по стульям.

Прекрасное упражнение на координацию и равновесие – линия.

Чтобы сделать это задание, можно использовать верёвки, ленточки, нитки, карандаши. Подойдут также кубики, детали от крупного конструктора, картон или листы бумаги. Предложите малышу пройти вдоль выложенной

линии. Она может быть любой: прямой или волнистой, зигзагообразной или загибающейся. Усложните препятствия лабиринтом. Для него вполне можно использовать те же подручные материалы, что и для линии. Задача для ребёнка – пройти по лабиринту туда и обратно. Деткам постарше можно дать задание преодолеть лабиринт, не задевая его или прокатить по нему машину.



Старшие дошкольники очень любят соревноваться. Проходите полосу препятствий на время. Соревноваться можно даже самим с собой, стараясь пройти маршрут каждый раз быстрее.

Сюжетно-ролевые полосы препятствий

Дети от трёх лет увлеченно играют в сюжетно-ролевые игры. Они любят быть в роли пиратов, спасателей или путешественников. Вот несколько примеров, какие можно придумать сюжеты для прохождения полосы препятствий. Ребёнок может быть в роли туриста, которому необходимо перебраться через непроходимое болото. Единственный путь – перескакивать с кочки на кочку. В роли спасительного островка могут быть листы бумаги, старые журналы, тряпочки или дощечки.

На машине времени непоседа отправился в прошлое и попал к индейцам. Чтобы не попасть в капкан, ему нужно аккуратно пройти по их тропе.

Вырежете небольшие круги или ступни. Задача малыша – точно пройти по дорожке и не оступиться.

На следующем этапе ребёнок попадает на «минное поле». На полу разные обозначение: квадраты, треугольники, овалы и т.д. Родитель на своём листке бумаги прокладывает безопасный путь. Малыш его не знает, он пробует пройти по выложенной дорожке.

Как только он наступает на «мину», родитель подаёт сигнал. Непоседа должен выбрать другой путь. Когда все задания начнут даваться с лёгкостью, усложните процесс. Например, можно предложить ребёнку пройти полосу в папиных тапках или с небольшой книгой на голове. Как вариант – взять с собой в мини-путешествие любимую игрушку и проходить препятствия вместе с ней. Или устроить соревнования с папой или братом, кто быстрее придёт к финишу.

Интересным решением станет рассредоточить полосу препятствий по всей квартире. Что можно придумать? Проползти за диваном, прокатить мяч между стульев на кухне, подтянуться на турнике, залезть вверх по шведской лестнице, пройтись по узору на линолеуме.

Если у вас есть спортивный уголок, то можно задействовать верёвочную лестницу и канат. Дайте задание перепрыгнуть через препятствия на одной ноге или чередуя их, не наступая на пол полностью.

Мамам на заметку

Чтобы полоса препятствий прошла в комфортных для ребёнка условиях, освободите достаточное пространство для неё. Всегда будьте рядом с малышом. В случае чего вы всегда сможете подстраховать, поймать и не дать крохе травмироваться.

Имейте в виду, что для самых маленьких количество этапов минимальное: от 1 до 4. С 5 лет вполне можно увеличить задания до 7 штук.



Как только непоседа справится со всеми испытаниями, похвалите его. Придумайте собственные сигналы завершения полосы препятствий. Например, звонок колокольчиком или хлопанье в ладоши.

Проявляйте фантазию и придумывайте сюжетную линию. Спасайте мышку от кошки, помогайте ёжику добраться до дома или дайте ребёнку почувствовать себя пиратом, который отправился на поиски сокровищ. Полосу препятствий вполне можно сделать и как развлечение на день рождения. Тогда все ребята без исключения будут задействованы.

Первый раз вы можете пройти все этапы вместе, а затем малыш попробует выполнить всё самостоятельно. Приходите ребёнку на помощь, если он не справляется с заданием.

Вот так быстро и из подручных средств можно сделать полезную и увлекательную игру. Она будет интересна самым маленьким и деткам повзрослее. Жизнь в движении полезна и необходима. Уделяйте активности ребёнка особое внимание. Попробуйте пройти полосу препятствий всей семьёй, и вы не заметите, как проведёте серые и холодные дни.