

## Полоса препятствий

### Как организовать полосу препятствий для ребенка дома и на улице

**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

#### Что нам понадобится

Для создания **полосы препятствий** дома нам понадобится:

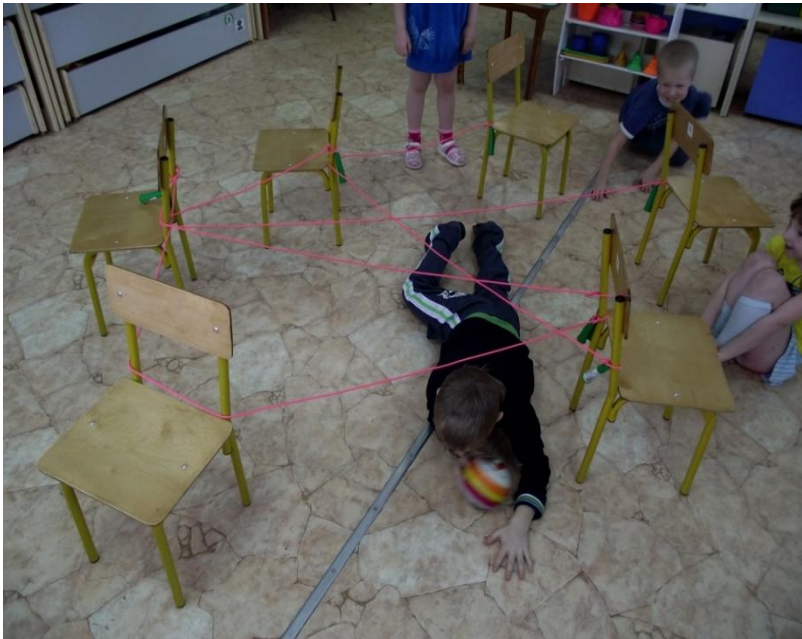
свободное место; натянутая веревка, которую можно тем или иным способом преодолеть физически (пройти по ней, перешагнуть, перепрыгнуть, обойти); и, конечно, фантазия.

#### Придумывая полосу препятствий, стараемся соблюдать несколько правил:

1 Количество препятствий для малышей к 5-6 годам можно организовать 5-7 препятствий

2 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 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. Не оставляем ребенка без присмотра.

### **Полоса препятствий дома**

**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, шнура, каната, скотча.

Преодолевая **полосу препятствий** тренируется не только тело ребенка, но и его воля, 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.

