

Terapia ruchem- pokonywanie toru przeszkód

W tym tygodniu zachęcam do zabaw bieżnych i proponuję pokonywanie toru przeszkód. Tor przeszkód dla dzieci to uniwersalny pomysł na świetną zabawę. Służy nie tylko rozrywce i zabiciu czasu, ale też prawidłowemu rozwojowi dziecka. Czołganie się, przeskakiwanie, przeciskanie, zbieranie po drodze przedmiotów – wszystko to pomaga rozwijać motorykę dużą i małą, zwinność i szybkość maluchów. Jego stworzenie wcale wymaga specjalistycznego sprzętu.

Domowy tor przeszkód dla dzieci można zbudować wyłącznie z przedmiotów, które mamy pod ręką. Przydadzą się poduszki lub oparcia kanap – mogą one służyć zarówno jako slalomowe słupki, które należy ominąć, jak i miejsca, na które należy wskoczyć lub wejść. Weźmy również książki i wykorzystajmy w tym samym celu lub jako elementy utrudniające przejście toru (np. ustalmy, że część trasy trzeba pokonać z książką na głowie). Zwinnościowy tor przeszkód powinien umożliwić dziecku różne aktywności. Może zawierać elementy wymagające przeciskania się lub wyginania ciała – np. rozpięte między krzesłami sznurki, między którymi maluch musi przejść. Dobrym pomysłem będzie też tunel

Przykład:

Etap 1: Na dywanie rozkładamy sześć złożonych ręczników. Zadanie polega na przebiegnięciu w taki sposób, aby stopy stawiać tylko na tych ręcznikach.

Etap 2: Wspinaczka. . Jeśli takiej nie macie pufy można rozłożyć poduszki i kołdrę i przykryć je kocem.

Etap 3: Slalom. Ustawiamy 5 pustych butelek plastikowych. Zadanie polega na przebiegnięciu slalomem po tej trasie. Zamiast butelek możecie użyć np. maskotek.

Etap 4: Czołganie w tym celu można wykorzystać duże krzesło lub dziecięcy stolik – dziecko może się pod nim czołgać lub przejść na czworaka. Z pewnością nadaje się także duże kartonowe pudełko – można wejść jedną stroną i wyjść drugą.

Etap 5: Kolejne zadanie to wejście na krzesło i zeskoczenie z niego.

Etap 6: rzucanie do celu. Można użyć piłeczek lub zwiniętych skarpet i wrzucać do miski

Należy pokazać dziecku, w jak sposób trzeba pokonać tor przeszkód, a także przeprowadzić je przez niego, gdy pokonuje go po raz pierwszy, a następnie podpowiadać, gdy samodzielnie pokonuje wyznaczoną trasę

<https://youtu.be/VtecokZgNNM>

https://youtu.be/_acPp6fOqm4

Zachęcam do odwiedzania mojej zakładki terapia ruchem, znajdziecie tam inne propozycje ćwiczeń.

Anita Durczak