

### DOMOWY TOR PRZESZKÓD

Tor przeszkód to uniwersalny pomysł na świetną zabawę w domu z mamą lub tatą, która sprawia dziecku wiele radości, a jednocześnie jest to doskonały trening sprawności fizycznej. Takie igraszki również świetnie zbliżają całą rodzinę. Gdy nie możecie wyjść z domu a dzieci się nudzą, znakomitym pomysłem jest zbudowanie dla nich domowego toru przeszkód. Taki szlak z barierami i zadaniami wspiera rozwój maluchów w zakresie integracji sensorycznej, zapewnia dużą porcję ruchu, a samo zbudowanie go będzie doskonałą zabawą dla całej rodziny. 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 nie wymaga specjalistycznego sprzętu. Aby zbudować tor przeszkód dla dzieci w domu, wbrew pozorom wcale nie potrzeba aż tak dużo miejsca. Nawet, jeśli dysponujemy jedynie podłogą w wąskim pokoju, to możemy ustawić nasz szlak na całej jego długości, a następnie przeprowadzić go przez inne pomieszczenia.

**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**. Gotowe modele dostępne są w sprzedaży w sklepach z wyposażeniem pokoju dziecięcego, ale równie dobrze możemy zrobić je samodzielnie, na przykład z ustawionych rzędem stołków przykrytych kocami. Krzesła mogą być też miejscami, na które należy wejść lub przejść pod nimi. Tor przeszkód dla dzieci zajmie je na dłużej, jeśli będzie zawierał miejsca wymagające wykonania jakiegoś zadania – na przykład wyłowienia z zamkniętego woreczka lub pudełka określonego przedmiotu. Taka zabawa znakomicie rozwija zmysł dotyku.

Jeśli dziecko nie przepada za ruchem, a woli na przykład układać puzzle czy klocki – zachętą do przejścia przez tor z przeszkodami będzie rozsypanie ich w jednym z punktów trasy. Możemy też na przykład powiesić na krześle zapinaną na guziki bluzę lub sweter. Maluch przejdzie dalej, jeśli najpierw zapnie wszystkie guziki. Podobnie możemy też zawiesić kłódkę z kluczykiem na sznurku – dalsze etapy będą możliwe po jej otworzeniu. Tego typu zabawne przystanki zapewnią nie tylko dużą porcję ruchu, ale też mnóstwo śmiechu.

## **Aktualności**

Opublikowano: niedziela, 29, marzec 2020 20:11

Odsłony: 1096

---

**To są tylko moje propozycje, ale Wy możecie wymyśleć zupełnie coś innego. Górą kreatywność.**

**Zachęcam do zrobienia zdjęć waszych pomysłowych torów przeszkód. Podpisane fotografie lub zdjęcia proszę przesyłać na adres mailowy przedszkola [pm11@pm11.starachowice.eu](mailto:pm11@pm11.starachowice.eu).**

**Tor przeszkód pozytywnie wpływa na:**

- pamięć,
- procesy poznawcze,
- umiejętność rozwiązywania problemów,
- koordynację ruchową,
- umiejętności motoryczne,
- koordynację rąk i wzroku

**Opracowała: Ewa R. - nauczycielka z grupy Misie.**