



DOMAČI POLIGON

ZABAVNE OVIRE KAR DOMA

Nataša Udir

UVOD

- Ker ostajamo doma in so naši otroci polni energije, vam predlagam izvedbo “domačega poligona”.
- Priprava in izvedba gibalnih nalog nam lahko pomaga:
 - zaposliti otroke, kadar imajo preveč energije (to je verjetno skoraj ves čas, razen kadar spijo);
 - vključiti vse družinske člane;
 - se zabavati in se povezati;
 - uporabiti domišljijo ...



I. IZBIRA PROSTORA IN SREDSTEV

- Izberemo dovolj velik prostor v hiši/stanovanju.
- Izberemo sredstva, ki jih imamo na voljo: mizo, stole, klopi, pručko, blazine, vrvi ali elastiko, stopnice ...
- Pazimo, da je med posameznimi “ovirami” dovolj prostora za prehod.



2. GIBALNE NALOGE

- Naloge prilagodimo starosti naših otrok in njihovim gibalnim sposobnostim.
- Vseeno dodamo tudi takšno gibalno nalogo, ki je nekoliko težja od starosti in stopnje razvoja našega otroka.
- Pri postavljanju ovir nam lahko pomagajo tudi ostali družinski člani.

3. NAČRT

- Lahko si vnaprej narišemo “načrt” našega poligona.
- **Primeri gibalnih nalog:**
 - plazenje pod ovirami (mizo, stoli ...)
 - kotaljenje po blazini
 - hoja po stopnicah, klopi, po vrvi ...
 - “slalom” med stoli
 - “pajkova mreža”: daljšo vrv ali elastiko prepletemo kot pajek plete svojo mrežo, otrok pa poskuša najti pot ...

4. IZVEDBA POLIGONA

- Naši 5-letnici smo skupaj z 10-letno hčerko in 11-letnim sinom pripravili poligon z različnimi nalogami.
- **Vtisi otrok:**
 - “Poligon mi je bil všeč, po opravljenih nalogah sem bil malo utrujen.” (11-letnik)
 - “Mami, zabavam se.” (5-letnica)









