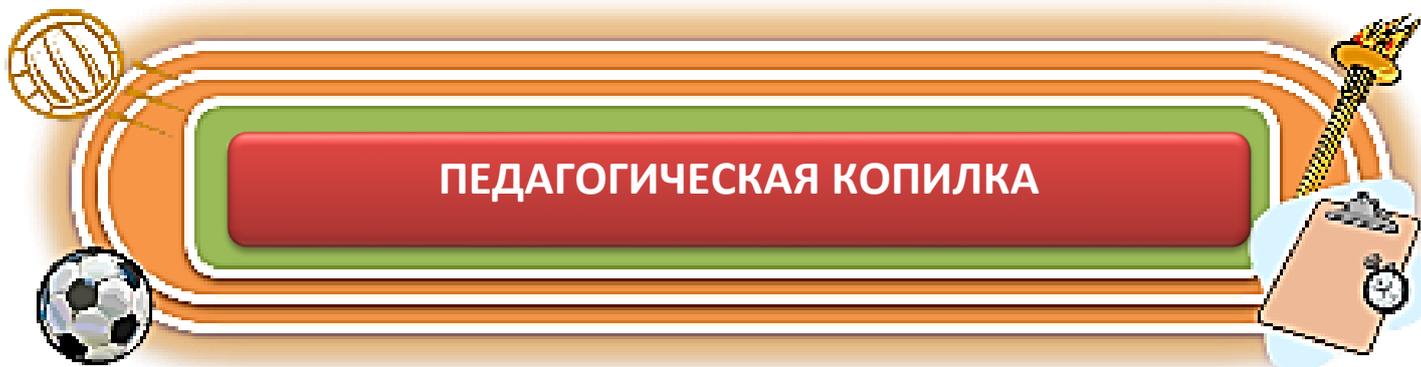


Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»
г. Краснокаменск
Ермолаева В.В.



КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

«Занятия и игры с обручем»

Обруч – это простой и вместе с тем эффективный тренажёр для детей. Упражнения с обручем можно выполнять как на месте, так и в движении, и поэтому он полезен не только для детей, но и для взрослых. Кроме того, вращать обруч и играть с ним в разные игры – это весело!

Обруч – один из доступных видов спортивного инвентаря, который всегда есть в любом детском саду. Поэтому его активно используют для проведения подвижных игр – не только на физкультурных занятиях, но и на праздничных вечерах, соревнованиях. Да и дома он не такая уж редкость. А значит, может развлечь собравшуюся компанию детей.



? **В чем польза упражнений с обручем?**
Занятия с пластиковым или металлическим кольцом тренируют или помогают выработать важные для детей навыки и качества:

- ❖ формируют правильную осанку,
- ❖ улучшают состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем,
- ❖ дают разностороннюю тренировку координации движения: зрительной, слуховой, моторной памяти,
- ❖ способствуют выработке основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости),
- ❖ помогают ориентировке в пространстве,
- ❖ влияют на формирование нравственно-волевых качеств (выдержки, настойчивости, взаимовыручки, дисциплинированности и т.д.),
- ❖ воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво,
- ❖ укрепляют вестибулярный аппарат ребёнка,
- ❖ развивают реакцию на сигнал.

Прародителем обруча был предмет круглой формы из стеблей бамбука, с которым, с удовольствием, развлекались австралийцы. В 1957 г. В Америке сделали металлический обруч и назвали хула-хупом, совместив название гавайского танца «hula» и английское слово «hoor» - обод, обруч. В России обруч появился чуть позже – в начале 1960-х и сразу завоевал популярность у девочек и девушек. Тогда были распространены два вида обручей: полые металлические и пластмассовые, крутить их мог даже ребенок.

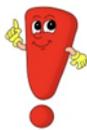


Чтобы правильно перераспределить нагрузку при занятиях с обручем, требуется выполнять определенный свод правил. Ноги должны стоять на ширине плеч, стопа стоит твердо, без поворота. Плечи напряжены, но туловище расслабленно. Обруч при повороте корпусом не должен чувствовать в центре стержня. Снаряд должен плавно гулять из стороны в сторону, вращаясь по инерции, а не благодаря дополнительным усилиям. Перед занятием стоит совершить простую разминку. Лучше сначала размять шейные позвонки, выполнив простые вращательные движения в разные стороны. Можно также сделать пробежку, дабы размять тело в движении.

При занятиях с обручем каждый сам для себя вынесет полезные стороны данных упражнений. В зависимости от вида физических нагрузок, можно тренировать:

- * Шейные позвонки;
- * Тазовую часть;
- * Зону пресса.

Возрастных ограничений для занятий с применением обруча нет. Однако лучше все же выполнять упражнения с обручем для детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте физическое развитие детей требует усиленного внимания, да и выполнение упражнений будет намного качественнее и лучше.



Однако имеются определенные противопоказания для занятий с обручем. Например, если у вашего ребенка есть какие-либо заболевания внутренних органов, в частности кишечника и почек, то заниматься с обручем нельзя. Кроме того, не рекомендуется выполнять этот вид упражнений тем детям, у которых имеются нарушения в работе позвоночника. С такими детьми упражнения выполняются под строгим контролем специалистов, например на ЛФК.



Как научить ребенка вращать обруч на поясе?

Этот вопрос волнует многих педагогов и родителей. Вращение обруча на поясе – сложно координационное упражнение, но дошкольный возраст является благоприятным (сенситивным) для его успешного освоения. Необходимо лишь соблюдать определенную последовательность или методику обручения.

Последовательность обучения

1. «Раскрути обруч» (3- 5 раз);

И.п. - стойка ноги врозь, обруч плотно прижат к спине.

Раскрутить обруч вокруг туловища (стопы и туловище не двигаются). Руки приподнять, чтобы они не мешали вращению обруча. Поднять обруч после падения и повторить упражнение, стараясь сделать как можно большее количество оборотов.

Методические указания: детям 3-4 лет педагог помогает принимать правильное и.п. Если ребенок не понимает, как надо придать вращательное движение обручу, то педагог сам раскручивает обруч вокруг туловища ребенка, который стоит, поднимая руки вверх.



2. «Плывет дельфинчик» (5- 8 раз);

И.п. - стойка ноги врозь в обруче, обруч на полу, руки согнуты на уровне плеч.

Движение туловищем вперед-назад, стопы с места не сдвигать. Постепенно увеличивать быстроту движений.

3. «Вращай обруч» (4-6 раз);

И.п. - стойка ноги врозь, обруч плотно прижат к спине.

Раскрутить обруч вокруг туловища, подключая движение туловища вперед-назад. Поднять обруч после падения и повторить упражнение, стараясь сделать как можно большее количество оборотов.

Во второй младшей группе дети постепенно начинают выполнять несколько оборотов обруча на поясе в координации с движением туловища.

В средней группе многие дети уже уверенно вращают обруч на поясе в координации с движением туловища, стараются с каждым разом увеличить продолжительность выполнения упражнения.

В старшей группе большинство воспитанников, как правило, хорошо вращают обруч на поясе. Поэтому при условии успешного освоения детьми данного упражнения, можно предлагать его в более усложненных вариантах:

- ❖ вращение двух обручей;
- ❖ вращение обруча в исходном положении стоя на коленях.



Желаю коллегам и родителям успехов в обучении детей этому сложному, но в то же время интересному и полезному упражнению.

Тренируйтесь с удовольствием!

Предлагаем вашему вниманию 10 игр с обручем для детей разного возраста:

❖ Циркачи (2 года)

Научите малыша перелезать через обруч левым и правым боком, спиной, ногами вперед (при этом ребенок опирается на руки сзади). Можно предложить малышу стать дрессированным львенком и выступить в цирке: вы подаете команду: «Гоп!», малыш перелезает через обруч, стараясь не задевать его. Постепенно подавайте команду через меньшие промежутки, чтобы малыш двигался быстрее.

❖ Раз, два, три, из обруча беги (3 года)

Обручи раскладываются по кругу. Под музыку дети идут, перешагивая из обруча в обруч. По сигналу: «Раз, два, три, из обруча беги!» ребята разбегаются по всему залу. После слов «Раз, два, три, в обруч беги!» бегут к обручам. В каждом обруче должен быть один ребенок. При повторении игры количество обручей можно уменьшить, но в конце — положить обручи по количеству детей.

❖ Автобус (3 года)

Двое детей размещаются в обруче, один за другим. Ребенок впереди держит обруч руками. Он водитель. Второй — это пассажир. Дети свободно гуляют в комнате. При звуковом сигнале пассажиры должны выйти из автобуса, чтобы найти другой автобус, прежде чем отправиться на прогулку.

❖ Плываем на льдине (4 года)

Это медленная эстафета. Дети делятся на две команды. Первые игроки стоят в обручах. По сигналу они начинают перемещаться до стойки, передвигая обруч пальцами ног вперед. Заступать ногами за обруч нельзя. «Доплыв» до стойки, берут обруч в руки и бегом возвращаются назад. Кладут обруч на пол перед вторыми игроками и встают в конец команды.

❖ Закати обруч в ворота (5 лет)

Играющие держат обруч рукой сверху, становятся в одну линию. Напротив каждого играющего делают ворота шириной 60—80 см, используя любые два предмета. По сигналу дети бегут и катят обруч, толкая его рукой. Побеждает тот, кто ни разу не уронил обруч и закатил его в «ворота». Игру можно усложнить, если на пути к «воротам» прокатывать обруч между стойками.

❖ Кошки-мышки (5 лет)

На одной стороне зала в линию раскладывают обручи на небольшом расстоянии друг от друга – это «норки» для «мышек». На расстоянии 2—3 м от «норок» — линия, за ней живут «кошки». По сигналу: «мышки», «мышки» выбегают из норок, бегают по залу. «Кошки» в это время «спят». По сигналу: «кошки-мышки», «кошки» выбегают из-за линии и стараются поймать «мышек» (осалить рукой). А «мышки» бегут к норкам и запрыгивают в них. Затем дети меняются ролями.

❖ Прокати мяч в тоннеле (6 лет)

Несколько участников игры становятся в колонну на расстоянии 1 м друг от друга. В правой руке держат обруч, касаясь им пола. Остальные играющие берут мячи диаметром 15—20 см. Они по очереди наклоняются и толкают свой мяч двумя руками так, чтобы он прокатился через обруч. Затем пролезают за ним в обруч, толкая мяч в следующий обруч. При повторении игры дети меняются ролями. Ребенок, у которого мяч выкатился из тоннеля, отходит в сторону.

❖ Гусеница (6 лет)

Участвуют две команды, которые встают напротив друг друга на расстоянии 4–5 метров. На правом фланге каждой команды стоит капитан; на него надето 10 гимнастических обручей.

По сигналу капитан снимает с себя первый обруч и передает его через себя сверху вниз или наоборот и передает очередному игроку. В это же время капитан снимает с себя второй обруч и передает его соседнему игроку, который, выполнив задание, передает обруч дальше. Таким образом, каждый игрок, передав обруч своему соседу, тут же получает новый обруч. Замыкающий игрок в шеренге надевает все обручи на себя.

Команда, игроки которой быстрее выполнят задание, получает выигрышное очко. Выигрывает команда, игроки которой дважды выигрывают.

❖ Быстрый змей (7 лет)

Эта игра – парная эстафета. По команде первый игрок пары начинает катить обруч руками вперед, а второй игрок в это время пролезает сквозь обруч сначала в одну сторону, потом в другую. Докатив обруч до обозначенной линии на другой стороне зала, один игрок берет обруч, и оба бегом возвращаются назад. Передают обруч следующей паре и встают в конец команды.

❖ Цветок (7 лет)

Соедините между собой четыре обруча так, чтобы полученная фигура была похожа на цветок. Положите ее на землю. Задание такое: нужно кидать мешочки или камешки в импровизированный цветок, стараясь при этом попасть в центр. Если попали в центр между обручами – 3 очка, если в круг одного обруча – 1 очко. Победитель тот, у кого наберется больше очков.



Используемая литература:

1. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2010.
2. Хлос Инкпен Волшебный обруч. – Издательство: Мозаика-Синтез, 2014.
3. Шишкина В.А. Движение + движение. М: Просвещение, 1992.