

ТЕОРИЯ И
ПРАКТИКА

Упражнения с обручами



для детей
от 5 до 7 лет

Упражнения с обручами



- 1. Прыгать с обручем, как со скакалкой вперед и назад.
- 2. Прокатить обруч и нырять через него на бегу так, чтобы он не упал. Это упражнение на ловкость, оно настолько нравится детям, что они не считают его тренировкой, а игрой.
- 3. Вращать на вытянутой руке в одну и другую сторону.
- 4. Обруч в двух руках, шагаем ногой вперед, и прогибаемся спиной назад, поднимая руки над головой.
- 5. Прокатывать обруч слева направо, останавливая другой рукой.
- 6. Сесть на пол, ноги вытянуты и разведены на уровень плеч. Взять обруч над головой и плавно тянуться обручем к носкам, не сгибая при этом спину.
- 7. Взять обруч перед собой параллельно к телу, поднять над собой, смотря вверх сквозь кольцо, потом вернуться в исходное положение.
- 8. Поставить обруч перед собой на уровне пояса перпендикулярно к корпусу. Опуская обруч, шагнуть внутрь и после этого поднять руки над собой.
- 9. Поворачиваемся с обручем в руках влево и вправо. Если обруч стальной, инерция будет помогать создавать дополнительное усилие, укрепляя мышцы корпуса.
- 10. Вытянуть обруч перед собой и присесть.



- 11. Взрослый держит хулахуп вертикально земли. Ребенок должен пролезть через него ногами вперед, опираясь на руки сзади. После удачной попытки задание можно усложнить – пролезть через хулахуп сначала одним боком, а потом другим.

- 12. Обруч на вытянутых руках перед собой, наклониться в сторону, положив обруч на пол, потом выпрямиться и наклониться в ту же сторону, поднимая круг вверх.



- «Закати обруч в ворота»

Играющие держат обруч рукой хватом 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 правой 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.

- «Прокати мяч в тоннеле»

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.



Общеразвивающие упражнения с обручем

- 1.** И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков.
1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально;
3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
- 2.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков;
1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево. (6 раз)
- 3.** И. п. — основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху.
1-2 — опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад -вверх;
3 - 4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
- 4.** И. п. — основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках.
1—2 — присесть, обруч вынести вперед;
3—4 — исходное положение (6-7раз)
- 5.** И. п. сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.
1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше).
3 - 4 - вернуться в исходное положение (6-7раз)
- 6.** И. п. — основная стойка внутри обруча.
1 — присесть; 2 — взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение. (6-7раз)
- 7.** И. п. — стоя в обруче, руки произвольно.
Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.



Основные виды движений с помощью обруча

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.

Упражнения с обручами чаще используют для проведения общеразвивающих упражнений или в эстафетах.

Дети выполняют вращения обруча, перекачивают его, совершают прыжки в обруч и через него. Упражнения позволяют увеличивать силу рук, особенно пальцев и кисти. Играя с обручем, дети усваивают основные виды движений такие как: прыжок в длину, подлезание и т.п.

Динамические упражнения с обручем легко могут сменяться более спокойными, но не менее интересными на развитие координационных способностей – это вращения и каты разного вида (на полу, на талии, спине, руке в лицевой и боковой плоскостях).



В упражнениях с обручем развивается быстрота двигательной реакции, точность движений.

Упражнения с обручем подразделяются на следующие группы:

- повороты,
- вращения,
- броски и ловля,
- прыжки в обруч и через него,
- маховые движения,
- перекаты обруча.

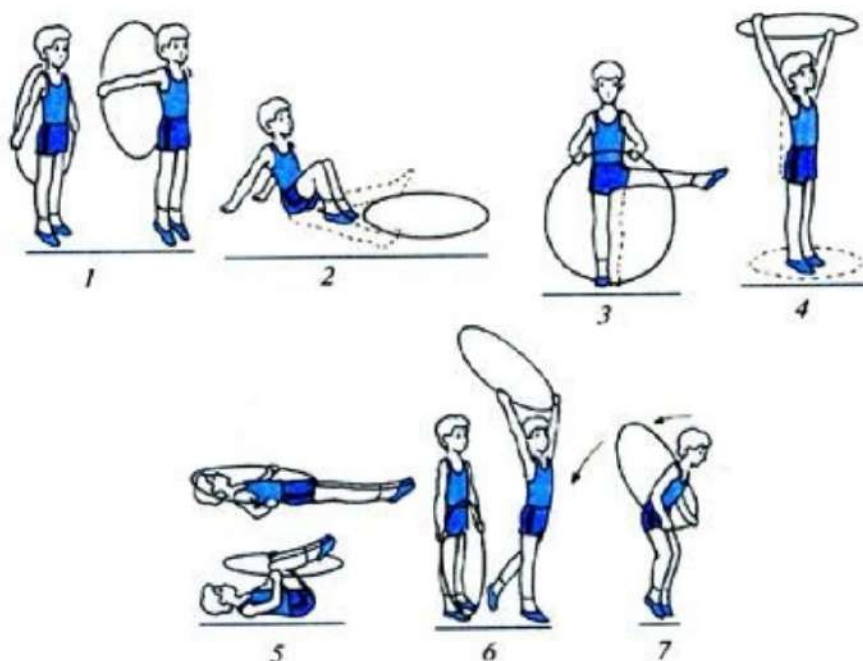
Все движения с обручем выполняют одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании с движением туловища и ног.

Хваты бывают:

- двумя руками снаружи
- двумя руками изнутри
- хват обруча одной рукой сверху
- хват обруча одной рукой снизу.

Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи). Положение обруча по отношению к полу может быть: горизонтальным, вертикальным, наклонным.

По отношению к телу обруч может находиться в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях.



Немного истории

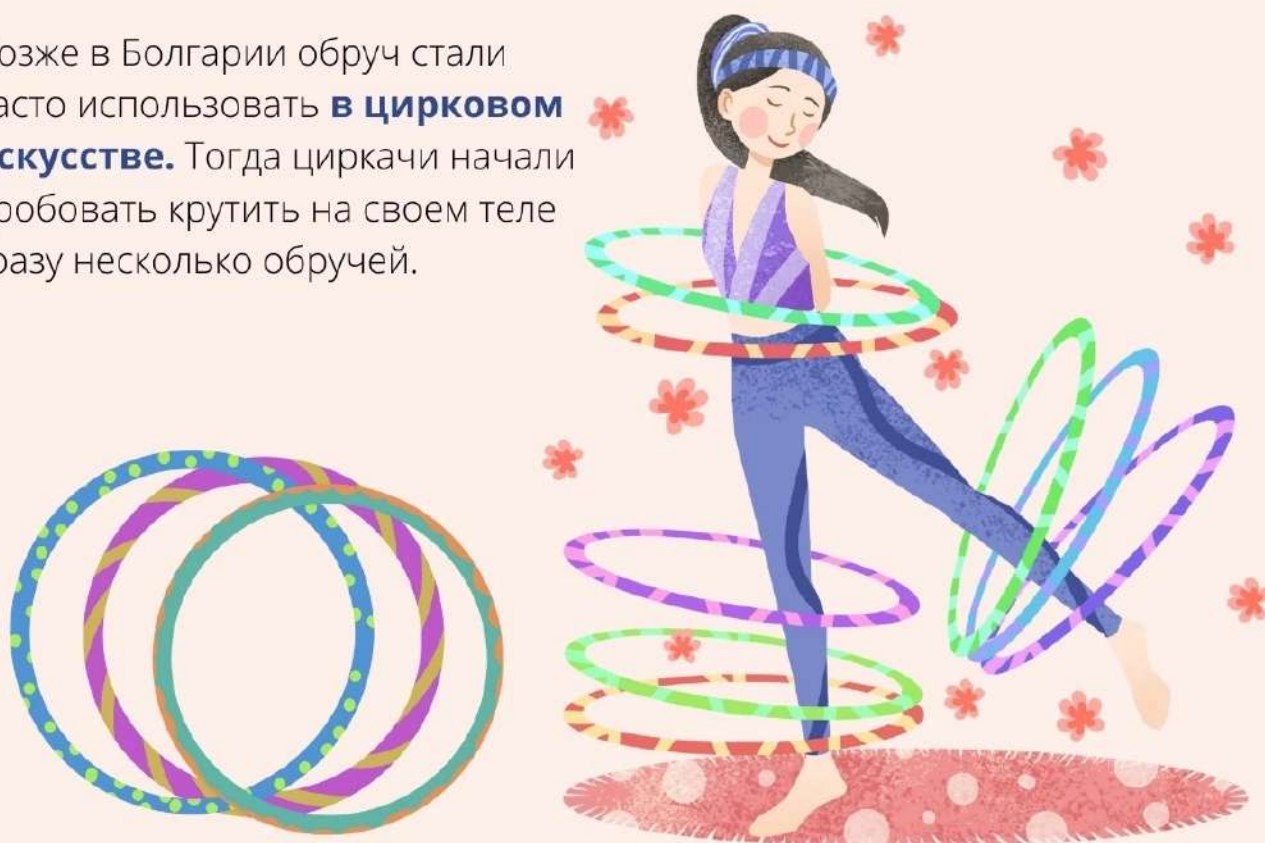
Обруч, или, как его еще называют, хулахуп – настолько привычный предмет для современного человека, что мало кому придет в голову задуматься о его истории. А между тем она очень древняя. Кто бы мог подумать, что с обручем играли еще древние американские индейцы, а римские воины тренировали с его помощью свои боевые качества.

Коренные жители Америки использовали обручи в качестве реквизита при ритуальных танцах.

Современный обруч, как спортивный инвентарь придумали в Америке, изобрел его **Артур Мелин**. Хула хуп был запатентован в 1964 году. Спустя четыре недели после этого события количество проданных в Америке обручей перевалило за 26 миллионов.

В книге Гиннеса с обручем связаны два рекорда. Первый принадлежит артистке бостонского цирка, которая одновременно набросила на себя 100 обручей и равномерно крутила их более минуты. Второй - жительнице Японии, которая удержала своей талией и бёдрами самый большой Хула-хуп в истории (13 футов и 4 дюйма).

Позже в Болгарии обруч стали часто использовать **в цирковом искусстве**. Тогда циркачи начали пробовать крутить на своем теле сразу несколько обручей.



Дыхательные упражнения с обручем

- 1. Поднять обруч на руках вверх, поднимаясь на носки вдохнуть, опускаясь, выдохнуть.
- 2. Ноги поставить на ширину плеч, обруч прижат к спине или груди. Наклоняясь в сторону - вдох, выпрямляясь — выдох.
- 3. Поднять обруч над головой. Встать на носочки и, приседая, выдыхать, встать — вдох.
- 4. Обруч держать за спиной и делать наклоны вперед, выдыхая, выпрямляясь, вдыхать.
- 5. Поставить обруч перед собой. Подныривать — выдох, возвращаясь — вдох.
- 6. Взять обруч за противоположные концы, встать ровно, ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны. Вниз - выдох, положить обруч на пол, не выпуская его из рук. Подняться - обруч вверх - сделать вдох. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.
- 7. Прижать обруч к груди, затем, сделав поворот влево, выпрямить руки - выдох. Снова прижать обруч к груди, сделать вдох. Повторить то же самое в правую сторону. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.
- 8. Обруч положить на пол и сесть в него, скрестив ноги. Взять обруч двумя руками и поднять над собой - вдох, опустить - выдох. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.
- 9. Положить обруч на пол и выполнять прыжки внутрь и наружу. При этом можно сопровождать прыжки хлопками. Темп и дыхание произвольные. После выполнения упражнения нужно походить и восстановить дыхание.

