**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Консультация для родителей***

***«Игры и упражнения с обручем».***



Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2022 г.

***Статья:***

***«Игры и упражнения с обручем»***

        Первые упоминания об использовании обруча датированы еще периодом расцвета Древней Греции, когда на заре своего становления он изготавливался из деревянных или металлических материалов.

        И только лишь в 50-х годах XX столетия обруч, наконец, приобрел свой современный и привычный для нас облик в пластиковом исполнении, когда две крупные компании по производству детских игрушек впервые представили его миру в своих торговых сетях.

       Популярность нового изделия была настолько высока, что только за первые 2 месяца было продано более 25 миллионов экземпляров!

       Несмотря на то, что первоначально обруч создавался как игрушка для детей, сравнительно быстро он стал завоевывать авторитет и среди взрослых, став одним из самых полезных инструментов для похудения и поддержания мышц в тонусе.

С того времени было разработано немало комплексов упражнений с обручем (или хулахупом), которые и по сей день активно включены в фитнес-классы различных направлений аэробики и хореографии.

       Но прежде чем переходить непосредственно к ознакомлению с перечнем упражнений с обручем, давайте разберемся, какие наиболее полезные преимущества для состояния тела и здоровья человека могут дать такие регулярные занятия.

***Главные преимущества упражнений с обручем***

* Равновесие и координация. Чтобы поддерживать непрерывное вращение обруча во время занятия, первоначально вы должны обладать некоторым базовым уровнем контроля своего тела. Со временем вы начнете замечать, как будет улучшаться слаженность движений ваших бедер и мышц живота, что позволит облегчить свои усилия при работе с обручем в тренировочном темпе. Также вы можете попробовать одновременно крутить несколько хулахупов, что, безусловно, поставит перед вами новые задачи в развитии вестибулярного аппарата.
* Аэробная нагрузка. На сегодняшний день в спортивных магазинах доступны обручи различного диаметра и веса. При выборе небольшого и легкого варианта вы будете интенсивнее тратить свою энергию на поддержание его постоянного вращения, чем при покупке тяжелого обруча большего диаметра. Кстати, по мнению экспертов, выбор повышенного темпа работы с хулахупом поможет вам расходовать калории на уровне занятий бегом на беговой дорожке.
* Гибкость позвоночника. Сам процесс вращения обруча является прекрасным упражнением, направленным на развитие подвижности позвоночного столба. Это связано с тем, что в период тренировки активно включаются в работу мышцы средней и нижней части спины. К тому же, наличие достаточной гибкости позвоночника и спины значительно уменьшает риск получения травм во время занятий спортом или любыми другими видами физической активности.
* Мышцы кора (комплекс мышц, отвечающих за стабилизацию таза, бедер и позвоночника). Исследователи выяснили, что в момент вращения обруча в работу включаются и повышают свой тонус более 30 основных мышц, среди которых и мышцы кора. Последние помогают поддерживать человеческое тело в ровном положении, защищают органы брюшной полости и спину. Плюс к этому отлично прорабатываются глубокие поперечные мышцы пресса, а также внутренние и внешние косые мышцы, средние и нижние мышцы, что делает занятия с обручем еще и прекрасной тренировкой для талии.
* Настроение. По мнению многих людей, регулярные занятия с обручем способны хорошо поднимать им настроение. В этом их поддерживают и исследователи, которые отмечают, что правильно подобранная физическая нагрузка не только положительно воздействует на мышечные группы, но также улучшает мозговое кровообращение, стимулируя деятельность головного мозга, что в том числе сказывается и на эмоциональном настрое занимающегося.

***Комплексы упражнений с обручем для дошкольников***

***Комплекс №1 (для детей 3-4 лет)***

**Оборудование:** обручи диаметром 50см.  
 **Цель:** развивать мелкие мышцы кисти рук, координации движений в мелких и крупных мышечных группах, содействовать развитию быстроты и ловкости.  
 *«Пропеллер» -* обруч вертикально на полу, захват одной рукой. С помощью вращательного движения кисти руки привести обруч в круговое движение вокруг своей оси, успеть поймать обруч, не давая ему упасть.  
*«Загляни в окошко» -* обруч в том же положении; придерживать его двумя руками сверху. Встать на обруч двумя ногами. Присесть и покачиваться вправо- влево, пытаться продвигаться вперёд.  
 *«Полёт в космос» -*обруч лежит на полу. Встать в середину обруча. Присесть, взять его двумя руками и вставая поднимать обруч вверх. Не меняя положение захвата, поднимать обруч выше и выше до уровня поднятых рук над головой.  
Подвижная игра *«Скорее в обруч»*

На полу произвольно расположены обручи. Около каждого стоят по двое детей. По сигналу «Беги!» дети бегают вокруг своего обруча. По сигналу «В обруч!» впрыгивают в обруч и поднимают его вверх.

***Комплекс №2 (для детей 4-5 лет)***

**Оборудование** обручи диаметром 50-70 см.  
**Цель:** содействовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания, координации движений в мелких и крупных мышечных группах, умение реагировать на звуковые сигналы, развивать творческое воображение.  
 *«По краю пропасти»* - обруч на полу. Ходить по обручу ногами прямо или боком.  
*«Пролезь в окоп»* - придерживая обруч сверху одной рукой, присесть и пройти через обруч боком. Встать прямо и повторить опять, но с другой стороны.  
*«Ракета» -* обруч вертикально на полу, захват одной рукой. Ребёнок, приподнимая обруч вверх, подбрасывает его таким образом, чтобы обруч не менял направление. Ребёнок старается поймать его любым удобным способом.

*«Догони обруч»* -обруч вертикально на полу, захват одной рукой. По команде взрослого дети прокатывают обруч вперед и догоняют.

Подвижная игра *«Не теряй домик»*

На полу в произвольном порядке лежат обручи (по количеству играющих детей). В каждом обруче стоит ребёнок. По сигналу дети выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. Дети выполняют различные двигательные задания (взрослый убирает один обруч). По команде «Домой» ребята должны быстро впрыгнуть в любой обруч. Тот, кто не успел занять обруч, получает штрафное задание.

***Комплекс №3 (для детей 5-7 лет)***

**Оборудование** обручи диаметром 50-70 см.  
**Цель:** развивать скоростно-силовые способности, ловкость, пластику, координацию движений в крупных и мелким мышечных группах.  
*«Вертушка»-* встать в центр обруча. Взять его двумя руками и приподнять до уровня пояса. Двигая туловищем, выполнять горизонтальные вращательные движения обруча на талии. *«Колесо» -* обруч вертикально на полу, удерживать сверху выпрямленной кистью руки, подтолкнуть его кистью руки в заданном направлении (ребёнок самостоятельно выбирает вариант прокатывания обруча: на дальность, в заданную цель, с многократным подталкиванием и т.д.)  
*«Цапли»-* ребёнок кладёт обруч на пол перед собой и начинает перепрыгивать из обруча в обруч на одной ноге разными способами (прямо, боком, спиной), стараясь как можно дольше продержаться на одной ноге.

*«Мельница» -*обруч на руке. Круговыми движениями обруч раскрутить поочередно на правой и на левой руке. Выпрямленные руки сложить ладонями вместе, раскрутить обруч на двух руках.