



Консультация для родителей «Игры с обручем интересны и полезны!»

*Кто из нас в детстве не крутил обруч?
Наверное, нет таких!*

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 настроении занимающегося.

На данный момент производители спортивного инвентаря предлагают огромное разнообразие вариантов при выборе обруча, как по массе и диаметру, так и по материалам, используемым при его изготовлении. И от того, насколько скрупулезно вы подойдете к такой покупке, будет зависеть итоговая эффективность ваших занятий.

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 вперед.

«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 уже 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 прыгнуть 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 мелком 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.