

ВОЛШЕБНОЕ КОЛЕЧКО!

Михайленко О.Н., инструктор по физической культуре

Оригинальные упражнения с небольшим спортивным обручем обязательно понравятся вашим малышам.

Какая всё-таки полезная и занимательная вещь этот обруч! Подключив фантазию, с его помощью можно рассказать ребёнку о том, как выглядит наша Земля, посвятить в законы физики и геометрии... А ещё с ним можно придумать множество упражнений! Единственное что нужно учесть при покупке спортивного обруча, - это его вес и прочность. Для занятия с малышом подойдёт лёгкий обруч небольшого размера из пластмассы. Утяжелённый мамин хула-хуп – не вариант, поскольку при выполнении с ним упражнений малыш может нанести себе травму. По той же причине нужно следить, чтобы стыки обруча были всегда прочно закреплены. Если подходящий образец у вас уже есть, самое время приступать к гимнастике.

Комплекс упражнений для занятий с обручем.

«Деревце»

Малыш встаёт, расставив ножки, обруч держит за спиной, обхватив его руками с одной и другой стороны. Делает повороты вправо и влево, стараясь при этом держать спину прямо.

«Вот как тянемся!»

Обруч лежит на полу, малыш встаёт внутри него и расставляет прямые ножки так, чтобы они касались обруча. Ребёнок делает глубокие наклоны вниз, касаясь руками задней стороны обруча. Если сначала крохе будет трудно так сделать, то предложите ему при наклоне немного согнуть ножки.

«Выше животик!»

Мама держит обруч вертикально, нижней стороной он касается пола. Малыш ложится на него спиной, руки кладёт на животик. Мама медленно отрывает обруч от пола, а малыш в этот момент прогибает спинку как можно

сильнее. Обратите внимание: голова и поясница ребёнка не должны отрываться от пола!

«Ножки - растопырки»

Ребёнок встаёт в середину обруча, ноги расставляет в стороны, подсовывая стопы под обруч. В этом положении малышу нужно постараться пройти 2 – 3 метра, удерживая обруч на ногах.

«Мячик прыгает»

Мячик лежит на полу, ребёнок ставит руки на пояс и начинает прыгать внутрь обруча, а затем из него на двух ногах: вправо – влево, вперёд – назад, наискосок и т.д.

«Попади в норку»

Держа обруч вертикально, мама медленно идёт и ставит его то слева, то справа от себя. Малыш каждый раз, когда обруч опускается, пролезает в него, стараясь не задеть.

«Догонялки»

Самое весёлое упражнение! Мама ловит обручем ребёнка (надевает его на малыша сверху), а кроха старается убежать от неё.

Использованная литература:

1. Физические упражнения для детей помогут развить многие навыки [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://polnocvet.com/fizicheskie-uprazhneniya-dlya-detej/> Свободный. Загл. с экрана