

"Игровые упражнения с обручами для оздоровления и развития физических качеств дошкольников"

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Т.В.Хацкевич

С целью развития и поддержания интереса детей к разным видам деятельности по физической культуре важно позаботиться о подборе физкультурного оборудования и пособий. Увеличение двигательной активности дошкольников возможно как за счет изменения методики проведения совместной деятельности на физкультуре, так и за счет применения нестандартного оборудования. При его использовании быстро формируются двигательные умения и навыки. На одном необычном и очень интересном я хочу остановиться и рассказать о нём более подробно. Специалисты советуют: если вы решили познакомить детей с геометрическими фигурами, начните с круга. А обруч – это как раз большой круг. Это замечательное изобретение, подтверждающее теорию, что все гениальное — очень просто! Детский обруч – это замечательный развивающий спортивный снаряд для любого ребенка. В основном его в детских играх используют вместо мишени, препятствия или как подручное средство. Но обруч можно с успехом использовать для подвижных игр с детьми в группе и на улице. Игры с ним сделают ребёнка более сильным, ловким, выносливым. С детьми можно придумать не менее интересные и полезные развлечения. К тому же, это не только необходимо для здоровья, но и заряжает положительными эмоциями на целый день. Для малышей до 4-х лет лучше подойдут обручи малого или среднего диаметра (60 – 90 см). Дети от 4-х лет и старше могут играть и с обручами большого диаметра (от 100 см). Обруч ребенку будет интересен как динамичная игрушка, а заодно принесет пользу с точки зрения физического развития. Кроме того, из плюсов можно отметить и то, что легкий гимнастический обруч мобилен, не занимает места. Пластмассовые обручи – наиболее подходящие для детей. Стальные и алюминиевые обручи сейчас делаются полыми внутри, поэтому тоже легкие, но они холодные на ощупь и менее приятны для детских ручек. Хранить обручи можно за дверью, под кроватью или на крючке на стене. Обручи удобно брать с собой на прогулку. А если у вас есть несколько обручей и они разного цвета и размера, то это уже настоящий спортивный конструктор, из которого можно создать различные фигуры для выполнения игровых упражнений. Мы с детьми назвали его "Весёлый тренажёр".

Как это делается:

В младшем возрасте в совместной деятельности использую заранее подготовленную и составленную модель для запланированной деятельности.

А с детьми старшего возраста можно предварительно ещё и поконструировать и моделировать по предложенным на выбор схемам-моделям, составленным по эскизам детей. Таким образом, решая одновременно несколько развивающих задач: графические умения и навыки при составлении схем, развитие чувство композиции, ритма, колорита, цветовосприятия, творческих способностей, воображения; развитие мелкой моторики рук; прививаются навыки работы в группе;

реализация личностно-ориентированной модели воспитания, предполагающая уважение к ребенку, деловое сотрудничество с ним.

По предложенной схеме составляется будущее игровое пособие из обручей и липких лент. Проговариваются правила игровых упражнений.

Предлагаю несколько вариантов игр.

1. Расставить детей по кругу, все держат обручи перед собой, стоя как можно ближе друг к другу. Потом дети идут направо, налево, приседают, встают и тянут над головой. Детям интересно и весело, это развивает координацию движений.

2. Дети держат цепочку из обручей на вытянутых руках, образуя ряд, двое детей с двух сторон на бегу перекидывают мяч сквозь обручи.

3. "Цветные домики". Обручей можно взять определенное количество, например: 6, соединив их парами по цвету и внести в игру в качестве атрибутов флажки того же цвета, что и обручи.

У игроков в руках цветные флажки. Можно двигаться по всей площади группы. На сигнал: «Пора домой!» дети бегут в свой домик, находя себе пару.

4. Ребенок должен постараться попасть небольшим мячиком в центр заданного по цвету обруча.

5. Соедините между собой четыре обруча так, чтобы полученная фигура была похожа на цветок. Положите ее на пол. Задание такое: нужно кидать мешочек с песком 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.

6. Игра «Не опоздай» - дети стоят в кругу, внутри которого цепочка из обручей, количество которых на 3 – 4 меньше участников. Выполняется бег вокруг них, по сигналу «Встать в обруч» - дети встают в обручи, а опоздавшие поднимают руки.

7. «С кочки на кочку». Дети стоят в одной стороне зала или спортивной площадки. Воспитатель раскладывает на полу змейку из обручей. По сигналу педагога дети переходят на другую сторону площадки, переступая из обруча в обруч.

8. «Справа, слева, впереди — в обруч точно попади». Ребенок с мячом становится рядом с собранными в модель обручами разного цвета, лежащими на полу. Воспитатель предлагает ребенку выполнить задания:

- Стукни 3 раза мячом в правый обруч.
- Стукни 4 раза мячом в левый обруч.
- Стукни мячом 2 раза перед собой и 4 раза в правый обруч.

Стукни мячом 3 раза в левый обруч и 4 раза перед собой.

9. Прыжки в цепочке из обручей по направлению вперед и назад, по кругу, змейкой, в различных геометрических фигурах.

10. " Из обруча в обруч". Игроки каждой команды строятся в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. На расстоянии 2—3 м от первого игрока на полу лежит цепочка из 3 обручей.

Игрок по сигналу бросает мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго обруча и, подскочив еще раз, попал в третий. Игрок с противоположной стороны ловит мяч и таким же образом бросает его назад.

Оба игрока после броска мяча должны переходить в конец колонны.

11. Соберите цепочку из обручей положите на землю и внутри него нарисуйте круги с номером в каждом круге, как это делается на мишени. Затем кидайте мячик в цель.
12. «Колодец». На площадке чертят две линии на расстоянии 3-4 м друг от друга. За ними находятся играющие. Между линиями кладут стопку сцепленных обручей (друг на друга) имитируя колодец. Каждая команда получает по мячу (или несколько по усмотрению). Задачи игроков бросить мяч в колодец так, чтобы он не разрушился. А мяч, благополучно попав в него, отскочил и перенаправился к команде соперников. Те, кто разрушил колодец выходят из игры или переходит в соседнюю команду. Тогда победит команда в которой меньше всего человек.

Словом, вариантов занятий упражнений и веселых игр с обручем - масса! С помощью вышеперечисленных детских игр с обручами можно устраивать настоящие конкурсы как во время прогулки на природе, так и на различных спортивных праздниках. Думаю, получится очень веселый и активный тренажер. В игровом варианте с использованием нестандартного оборудования обучение и оздоровление происходит с лёгкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребёнка надолго. Нетрадиционное оборудование позволяет проводить профилактику и коррекцию отклонений в здоровье детей в игровой форме. Благодаря этому повышается эффективность оздоровительного воздействия на детский организм, улучшается эмоционально – психическое состояние дошкольников.

Все это помогает разнообразить содержание работы с детьми, вызывает интерес к занятиям и самостоятельной деятельности, создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. А самое главное, оно вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, интерес к упражнениям.

Обруч - не только полезно, но и весело! Ребенок может сам резвиться с ним, придумывая различные игры. Детский гимнастический обруч– это максимально безопасное развлечение. Родители могут быть спокойны, оставляя ребенка наедине с таким тренажером. Незаменимое спортивное кольцо станет прекрасным помощником в спортивных соревнованиях и всевозможных играх!

Литература

1. интернет-ресурсы: <http://gimnastikasport.ru/contacts>
2. <https://www.liveinternet.ru/users/mymai/post393894584/>
3. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет /. – М.: Владос, 2003.

