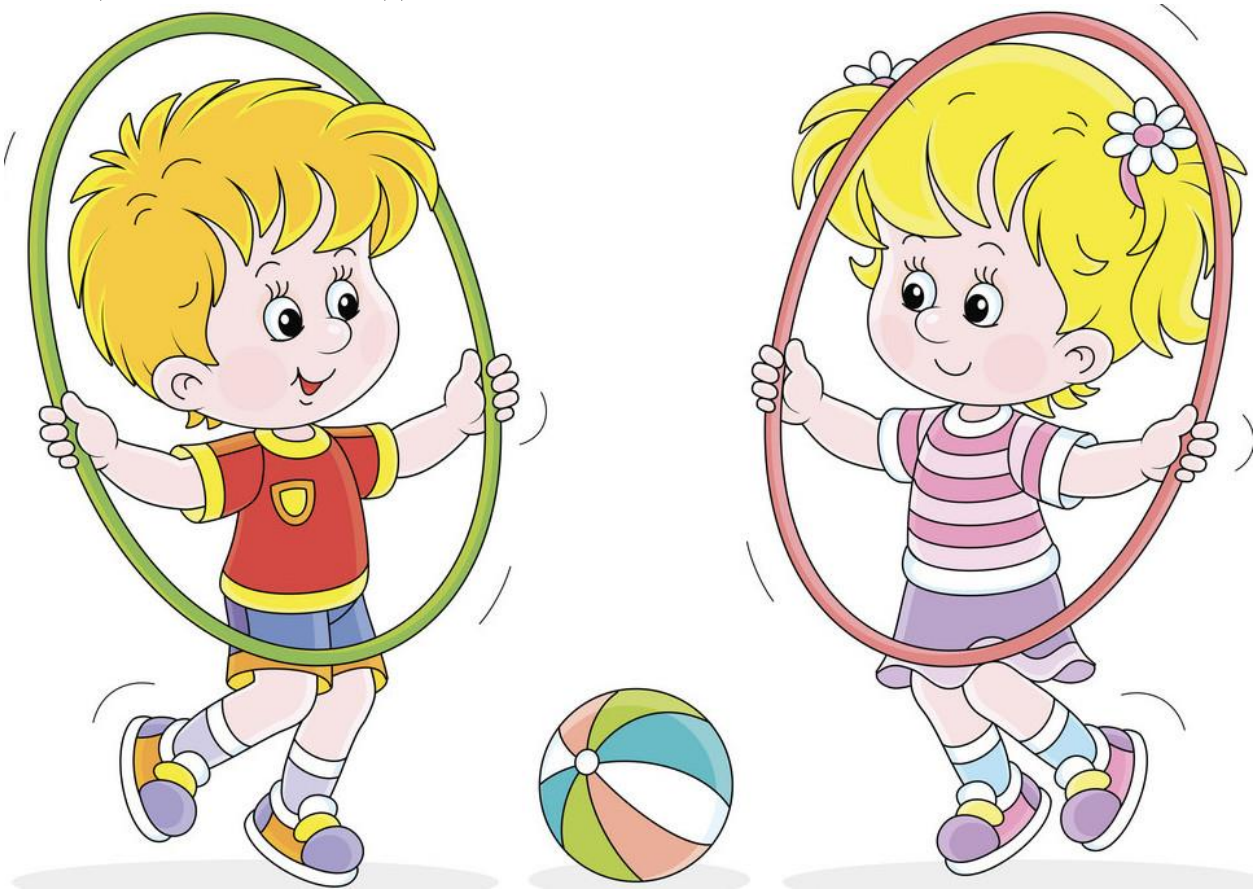
«Развитие гибкости при овладении движений с обручем»

Движение – биологическая потребность растущего организма. Двигательная активность ребенка способствует укреплению всех систем организма, развитию психических процессов: памяти, мышления, восприятия, воображения. Ученые доказали, чем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше информации поступает в мозг, это способствует его интеллектуальному развитию.

Дети любят манипулировать предметами, использование спортивного оборудования помогает сделать двигательную активность детей привлекательней, и эффективней. Обруч любимое гимнастическое оборудование дошколят. Занимаясь с ним, у ребенка развивается гибкость, ловкость и совершенствуется координация движений. Знакомясь с обручем, дети 2-3 лет, выполняют с ним физические упражнения; прокатывают по - прямой, поддерживая его двумя реками; выполняют упражнения в лазании через обруч, группируясь в комочек. В 3-4 года упражнения усложняются, ребенок уже может прокатывать обруч вдаль, в парах: отталкивая его двумя руками, одной, прокатывать в движении и между предметами. В 4-5 лет можно обучать ребенка кручению обруча на талии.

Обязательно, перед тем, как приступить к кручению обруча, нужно размять мышцы поясничного отдела.



Пример: комплекс обще развивающих упражнений без предметов, стоя в центре обруча.

Водяной пришел с болота
Обруч покрутить охота.
Но сначала разомнемся,
И наклонами займемся.

*1).*О.с.: руки на поясе. 1-2 наклон влево, правую руку вверх, и.п. 3-4 наклон вправо, левую руку вверх.

*2).*И.П.: Ноги шире плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны, 2- наклониться к левой ноге, 3 – к правой, 4 – и.п.

Руки вверх, как водяной
Крутим тело мы с водой.
Внутри большая лужица.
У водяного кружится.

3).И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. Крутить талию по кругу, смотреть на обод обруча: 1 – тянуть мышцы живота вперед к ободу обруча, 2 – тянуть боковые мышцы влево, 3- назад, 4 – вправо.

А теперь, как лягушата,
Любопытно тянем лапы.
Бултыхаются лягушки
В воде спрятали игрушки.

4).И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, вверх. 1-2 полуприсяд, потянуться влево, 3-4 то же вправо.

Можно обруч в руки брать
И умело им вращать.

Обязательно, нужно продемонстрировать собственное умение, показать, как можно ловко и просто удерживать обруч на талии, круча его мышцами поясного отдела. Дать попробовать ребенку крутить обруч:

1.Обруч, держа двумя руками, прислоняем к спинке.
2.Подталкиваем обруч двумя руками вокруг талии, как бы задаем ему вектор.
3.Вспоминаем движения «водяного», прогибаем поясничный отдел по кругу, круча обруч.

Если у ребенка не получается, это движение, значит мышцы не запомнили его. Нужно взять ребенка за талию и прокрутить вместе с ним эти вращения по кругу, заставить мышцы работать, «проснуться»: животик вперед, тянем мышцы в сторону, назад. Тело должно понять это движение и запомнить. Усвоив технику вращения обруча на талии, дети самостоятельно занимаются, приобретая новый навык. Появляется самоконтроль и самооценка своих движений. Дети старшего дошкольного возраста часто тренируются по собственной инициативе, многократно повторяя движения, добиваясь хорошего результата.

Чтобы «украсить» монотонное движение, можно ребенку предложить соревновательные упражнения: «Кто дольше прокрутит обруч на талии», «Кто дальше пройдет с крутящимся обручем и не уронит его»

Крутящийся обруч можно использовать как временную меру: «Пока у тебя крутится обруч, я говорю ласковые слова (добрые, слова синонимы)», затем поменяться ролями; «Сколько прокрутиться обруч на талии, столько минут отвести на сбор конструкции из кубиков (пазл)».
Обязательно, в каждом доме должно быть это недорогое спортивное оборудование - обруч. Он увлекает своей простотой, но с его помощью можно делать сложные двигательные упражнения, развивая физические качества

