

Консультация для воспитателей «ИГРЫ С ОБРУЧЕМ»

Гайганова Ольга Борисовна

инструктор по физической культуре детский сад № 69 «Веточка» городского округа
Тольятти, Самарская область, г. Тольятти

Игры с обручем формируют правильную осанку, улучшают состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти... Они способствуют выработке основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) и помогают ориентировке в пространстве, влияют на формирование нравственно-волевых качеств (выдержки, настойчивости, взаимовыручки, дисциплинированности и т.д.), воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, развивают реакцию на сигнал.

Почти у каждой девочки, как, впрочем, и у мальчика, в детстве был спортивный обруч. Мы часами стояли на улице вместе с друзьями и соревновались в ловкости: крутили обруч на руках, коленках, бедрах и, конечно, на талии, не задумываясь о том, что это не просто веселая игра, но и замечательное оздоровительное упражнение.

Игры с обручем формируют правильную осанку, улучшают состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти... Они способствуют выработке основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) и помогают ориентировке в пространстве, влияют на формирование нравственно-волевых качеств (выдержки, настойчивости, взаимовыручки, дисциплинированности и т.д.), воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, развивают реакцию на сигнал.

Прародителем обруча был предмет круглой формы из стеблей бамбука, с которым с удовольствием развлекались австралийцы. В 1957 г. В Америке сделали металлический обруч и назвали хула-хупом, совместив название гавайского танца «hula» и английское слово «hoop» - обод, обруч. В России обруч появился чуть позже – в начале 1960-х и сразу завоевал популярность у девочек и девушек. Тогда были распространены два вида обручей: полые металлические и пластмассовые, крутить их мог даже ребенок.

ИГРЫ С ОБРУЧЕМ

«Раз, два, три, из обруча беги»

Обручи раскладываются по кругу. Под музыку дети идут, перешагивая из обруча в обруч. По сигналу: «Раз, два, три, из обруча беги!» дети разбегаются по всему залу. После слов «Раз, два, три, в обруч беги!» бегут к обручам. В каждом обруче должен быть один ребенок. При повторении игры количество обручей можно уменьшить, но в конце – положить обручи по количеству детей.

«Прокати мяч в тоннеле»

Несколько участников игры становятся в колонну на расстоянии 1 м друг от друга. В правой руке держат обруч, касаясь им пола. Остальные играющие берут мячи диаметром 15 – 20 см. Они по очереди наклоняются и толкают свой мяч двумя руками так, чтобы он прокатился через обруч. Затем пролезают за ним в обруч, толкая мяч в следующий обруч. При повторении игры дети меняются ролями. Ребенок, у которого мяч выкатился из тоннеля, отходит в сторону.

«Кошки – мышки»

На одной стороне зала в линию раскладываются обручи на небольшом расстоянии друг от друга – это «норки» для «мышек». На расстоянии 2 – 3 м от «норок» - линия, за ней живут «кошки». По сигналу: «Мышки!», «мышки»

выбегают из норок, бегают по залу. «Кошки» в это время «спят». По сигналу: «Кошки – мышки!», «кошки» выбегают из-за линии и стараются поймать «мышек» (осалить рукой). А «мышки» бегут к «норкам» и запрыгивают в них. Затем дети меняются ролями.

«Закати обруч в ворота» (с 5 лет)

Играющие держат обруч рукой хватом сверху, становятся в одну линию. Напротив каждого играющего делаются ворота шириной 60 – 80 см, используя любые два предмета. По сигналу дети бегут и катят обруч, толкая его правой рукой. Побеждает тот, кто ни разу не уронил обруч и закатил его в «ворота». Игру можно усложнить, если на пути к воротам прокатывать обруч между стойками.

«Кто быстрее переплывет на льдине» (с 4 лет)

Дети делятся на две команды. Первые игроки стоят в обручах. По сигналу они начинают перемещаться до стойки, передвигая обруч пальцами ног вперед. заступать ногами за обруч нельзя. «Доплыв» до стойки, берут обруч в руки и бегом возвращаются назад. кладут обруч на пол перед вторыми игроками и встают в конец команды.

Парная эстафета «Быстрый змей» (с 6 лет)

По команде первый игрок пары начинает катить обруч руками вперед, а второй игрок в это время пролезает сквозь обруч сначала в одну сторону, потом в другую. Докатив обруч до обозначенной линии на другой стороне зала, один игрок берет обруч, и оба бегом возвращаются назад. передают обруч следующей паре и встают в конец команды.

«Кто быстрее пройдет по дорожке» (с 4 лет)

Дети делятся на две команды. Командам дается задание, например «В обруч смело ты шагай, четко фрукты (страны, имена и т.д.) называй». По сигналу

дети начинают перешагивать из обруча в обруч и на каждый шаг называют один из фруктов. Выигрывает тот, чья дорожка окажется длиннее (кто дальше пройдет от линии старта).

«Перебрось мяч сквозь обруч» (с 6 лет)

По три человека из каждой команды становятся у линии старта. По сигналу один из играющих катит обруч, двое других игроков бегут рядом друг напротив друга. Один бросает мяч через обруч, а второй игрок ловит его и бросает обратно. Тройка добегают до стойки, игроки берут мяч и обруч в руки и бегом возвращаются назад. выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

«Перевези друзей» (с 5 лет)

Дети выстраиваются на линии старта в две колонны. У первых игроков в руках обручи. По сигналу первый игрок с обручем в руке бежит до стойки, обегает ее, возвращается к старту и забирает игрока под вторым номером. И уже два участника соревнования бегут до стойки, обегают ее и возвращаются на стартовую линию и т.д. побеждает та команда, которая быстрее всех перевезла своих друзей.

«Катание на лошадке» (с 5 лет)

Проводится аналогично игре «Перевези друзей», только здесь первый игрок стоит в обруче. По команде добегают до стойки, обегает ее, возвращается к старту. Следующие игроки цепляются руками за ободок обруча, «салятся в тележку».

«Птичка и птенчики» (с 3 лет)

Дети делятся на группы по 5 – 6 человек. Каждая группа имеет свой «домик» - «гнездышко» (положенный на пол большой обруч). Малыши, сидя на корточках, изображают «птенчиков» в «гнездышках», воспитатель –

«птичку». На слова «Полетели – полетели!» «птенчики» выпархивают из «гнездышек» и стараются «улететь» за кормом подальше от своего «домика». На слова воспитателя «Полетели домой!» «птички» возвращаются в свои «гнездышки».

«С кочки на кочку» (с 3 лет)

Дети строятся в одной стороне зала или спортивной площадки. Воспитатель раскладывает на полу (земле) обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу педагога дети переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.

«Кто быстрее докатит обруч до флажка» (с 6 лет)

Играющие делятся на звенья, становятся друг за другом на стартовой линии. На расстоянии 10 – 15 м от них расположены флажки (кегли). Первый ребенок в каждой колонне держит в руках обруч и палочку. По сигналу воспитателя «Кати!» дети с обручами в руках катят их по направлению к флажкам, подталкивая палочкой, оббегают флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки следующим участникам эстафеты. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

«Попади в обруч» (с 4 лет)

Дети стоят по кругу, у каждого второго в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя руками (или одной) снизу, стараясь попасть в обруч. Воспитатель подсчитывает, сколько мешочков попало в обруч у первых номеров. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздается сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т.д. воспитатель сравнивает, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется.

«Справа-слева, впереди – в обруч точно попади» (с 6 лет)

Ребенок с мячом становится рядом с обручами разного цвета, лежащими на полу. Воспитатель предлагает ребенку выполнить следующие задания:

стукнуть мячом 3 раза в правом обруче;

стукнуть мячом 4 раза мячом в левом обруче;

стукнуть мячом 2 раза перед собой и 4 раза в правом обруче;

стукнуть мячом 3 раза в левом обруче и 4 раза перед собой.

Эстафета с обручами

Играющие строятся в две колонны перед стартовой линией. На расстоянии 6 – 8 м от линии кладут по одному обручу. По сигналу первые участники бегут к обручам, пролезают в них, кладут на место и бегут назад к команде, передают эстафету и встают в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.