

Упражнения с обручем для детей

[Блоги](#), [Образование и хобби](#), [Семья и дети](#), [Спорт](#)

06.03.2019

Спорт — это здоровое и яркое восприятие жизни. И знакомство с ним должно состояться в детстве. Элементарные тренировки для ребенка можно организовать и в условиях городской квартиры. В данной статье подробно рассказывается о различных упражнениях с обручем для детей в домашней обстановке, о пользе занятий и рекомендациях для родителей.

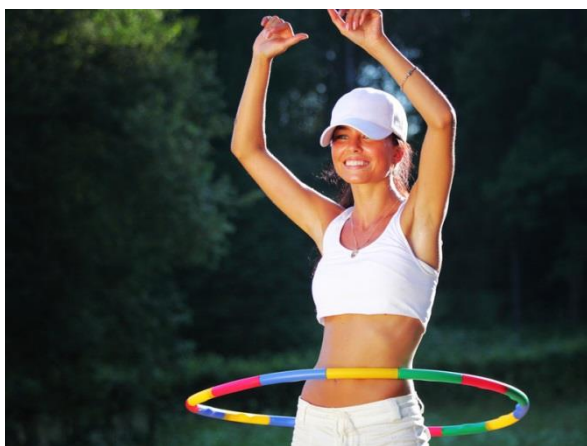
Что такое хулахуп и в чем его польза

Хулахуп — это предмет, который вращают вокруг тела без помощи рук. Название происходит от двух слов «хула» — полинезийский народный танец и «хуп» — обруч.

История его уходит корнями в древние века. В Египте сплетали в круг сухие виноградные лозы, в Австралии — стебель бамбука.

В России, уже пластмассовый, он появился в начале шестидесятых годов и сразу стал популярным среди девушек.

Занятия с обручем полезны и для взрослых, и для детей. Специальный комплекс движений с ним воздействует на большую группу мышц живота и спины, снимает нагрузку с позвоночника. Это способствует выравниваю сердечного ритма.



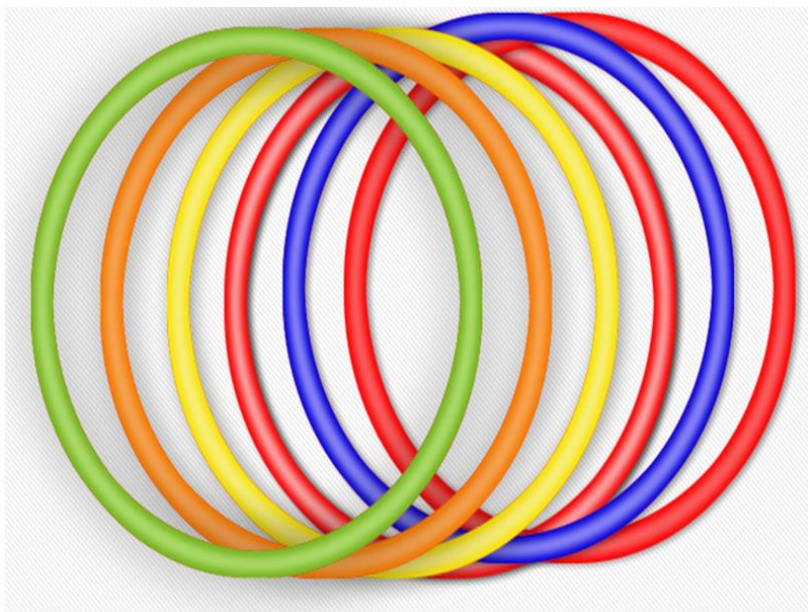
Кроме того, это самый доступный и безобидный домашний тренажер. Родители смело могут оставлять ребенка заниматься одного, не опасаясь травматизма.

Виды

Существует несколько видов данного спортивного инвентаря:

1. Обычный, выполненный из пластика или алюминия, полый внутри. Такие гимнастические кольца могут быть разных размеров. Для малышей надо подбирать пластиковые диаметром не более 80 сантиметров. Они легкие, свободно удерживаются в детской ручке или на талии, их можно подбрасывать.

2. Складной — в отличие от обычного собирается вдвое или вчетверо, что обеспечивает легкую транспортировку.
3. Утяжеленный — алюминиевый или стальной диаметром 95 сантиметров рекомендован для подростков, для женщин, желающих смоделировать фигуру.
4. Массажный. Внутри по всему диаметру вмонтированы мягкие шарики, которые вращаются при движении хулахуп. Такой спортивный тренажер, кроме общеоздоровительного эффекта производит легкий массаж внутренних органов. В комплектацию может входить счетчик оборотов и потраченных калорий.



Рекомендуется выбирать спортивный снаряд яркого цвета — это сделает тренировку не только полезной, но и красивой.

С какого возраста можно заниматься

Для занятий ограничения по возрасту отсутствуют. Малыши знакомятся с этим гимнастическим атрибутом с полутора-двух лет.

В дальнейшем лишь усложняются нагрузки, и возрастает интенсивность тренировок.

Правила обращения

Особых навыков в занятиях с данным физкультурным приспособлением не существует. Стоит один раз попробовать и дальнейшими тренингами сформировать привычку.

Исходное положение для тренировки — ноги слегка расставлены, корпус прямой, руки разведены в стороны и согнуты в локтях.

Спортивное кольцо следует прислонить к спине и сделать толчок в любую сторону. Руки отпустить.

Продолжать вращение талией малой амплитудой. Ягодицы и грудь неподвижны. При неудаче — повторить попытку.



Заниматься желательно натошак.

Простые упражнения

Кроме вращательных, можно делать следующий комплекс упражнений с обручем.

1. Наклоны вперед. Хулахуп необходимо установить на пол впереди себя, корпус направлен вперед, ноги на ширине плеч, руки слегка согнуть в локтях. Делать наклоны с прогибом в спине по 10-15 раз.
2. Повороты в сторону. Исходное положение то же. Следует перекатывать предмет перед собой, поворачивая тело. Повторить 10-15 раз.
3. Наклоны в сторону. Необходимо удерживать кольцо над головой и производить наклоны вправо и влево по 10 раз.
4. Прыжки, аналогично выполняемым через скакалку.

Приучать девочек и мальчиков к такому распорядку очень важно, но не все родители придают этому должное значение. Кто-то не понимает важности, у других не хватает времени.

Дыхательные упражнения



Дыхательную гимнастику с обручем желательно выполнять до и после основных оздоровительных занятий.

1. На вдохе следует плавно поднять кольцо вверх двумя руками, подняться на носочки, задержаться, затем на выдохе опуститься. При этом максимально вытягивать позвоночник.
2. По методике первого упражнения делать приседания.
3. Снаряд прижать к спине. Выполнять повороты, вдыхая на усилии, и выдыхая на возвращении в исходное положение.

Игровая техника

Занятия с малышом следует проводить в форме игры. Тем более что развлекаясь, девочки и мальчики учатся:

- вырабатывать основные двигательные качества — силу, быстроту, ловкость, выносливость;
- ориентироваться в пространстве;
- формируют нравственно-волевые навыки — выдержка, настойчивость, взаимовыручка, дисциплинированность;
- стремятся выполнить задание не только правильно, но красиво и легко;
- развивают реакцию.

Рекомендованные игры



Игры с обручем для детей могут быть единичными, парными и групповыми. Занятия можно проводить, как в помещении, так и на свежем воздухе, совмещая с прогулкой.

Кто сможет дальше прокатить хулахуп. Если в наличии только один снаряд, выполнять по очереди.

Очень нравится детям, когда взрослый держит игровой предмет, а кроха прыгает сквозь него.

Предыдущее развлечение усложнить, выполняя все в движении.

Еще одна игра — бросать мяч в горизонтально или вертикально расположенный физкультурный снаряд.

Пытаться удержать хулахуп на талии, пританцовывая или выполняя смешные движения.

Туннель — игра, в которой могут участвовать сразу много людей. Несколько гимнастических колец ставятся на землю. Игроки удерживают их руками. Другие члены команды по одному пробегают в образованную арку, занимают место последнего участника и по очереди сменяют друг друга.

Эту игру можно разнообразить, прокатывая по коридору мяч.

Жонглер. Участники эстафеты выстраиваются в два ряда на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Кольцо подбрасывается и передается следующему игроку. Его задача — поймать, чтобы пустить дальше по ряду. Тот, кто уронил или не сумел безошибочно выполнить задание, выбывает.



Гнездо. Спортивный атрибут лежит на полу. Все участники игры встают в круг — они птички в гнезде. Ведущий дает команду: «Полетели!». Ребята начинают бегать по площадке. Поступает новый сигнал: «Кошка!».

Каждый игрок старается снова занять место в кругу. Кошка же ловит птичек. Самые нерасторопные покидают игровое поле.

Таксист. Малыш находится внутри обруча и держится за него руками. Он водитель. Такси подъезжает к людям и предлагает подвезти кому куда нужно. Пассажир присоединяется к водителю. Таксист отправляет его к месту назначения и возвращается за следующим.

Акробат. Игроки разбиваются на группы. Берут игровой предмет и передают его друг другу, постепенно увеличивая темп. Побеждает та команда, которая дольше всех сможет не уронить физкультурный атрибут. Это состязание очень хорошо разнообразить, включив задорную музыку.

Противопоказания



Возрастных ограничений для занятий с хулахуп нет. Правильнее начинать знакомить детей с указанным спортивным приспособлением в дошкольном возрасте. В этот период физическое развитие требует усиленного внимания.

Однако есть и определенные противопоказания:

- **заболевания внутренних органов, в частности кишечника и почек;**
- **проблемы с позвоночником;**
- **кожные заболевания, сыпь, зуд;**
- **травмы, переломы, грыжи.**

При наличии хотя бы одного из противопоказаний рекомендуется обратиться за консультацией к специалисту.

Плюсы и минусы

Любые физические тренировки способствуют учащению пульса. Увеличивается потребление клетками кислорода. Происходит нормализация кровотока и укрепление сердечной мышцы.



Кроме того, распрямляется спина, что позволяет бороться с сутулостью. Нормализуется обмен веществ, работа кишечника, улучшаются растяжка, гибкость, тренируется вестибулярный аппарат.

Для детей с избыточным весом упражнения с обручем помогут моделировать фигуру, укрепить мышечный корсет.

Однако здесь имеются и свои недостатки.

При работе с утяжеленным кольцом, на коже живота могут возникнуть гематомы и травмироваться внутренние органы. Бывают случаи асимметрии мышечного корсета.

Как выбрать обруч и где заниматься

В первую очередь следует определиться с конечной целью тренировок, уровнем физподготовки и ростом. Упражнения можно проводить в квартире, во дворе, а также на территории специализированных спортивных объектов.

Заботясь о здоровье вашего ребенка, следует помнить, что гимнастическое кольцо — это идеальный спортивный снаряд для вовлечения малыша в мир спорта.

Занятия способствуют организации режима дня, выработке привычки чаще и больше бывать на свежем воздухе.