

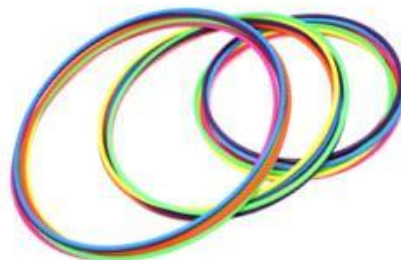
КАРТОТЕКА

подвижных игр с обручами
для детей
дошкольного возраста



https://vk.com/fizkult__ura

Игры с обручем способствуют



- формированию правильной осанки;
- улучшают состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
- дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти, ловкости;
- способствуют выработке основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости и выносливости);
- помогают ориентировке в пространстве,
- воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, легко;
- развивают реакцию на сигнал, способствуют умению согласовывать движение различных частей тела.

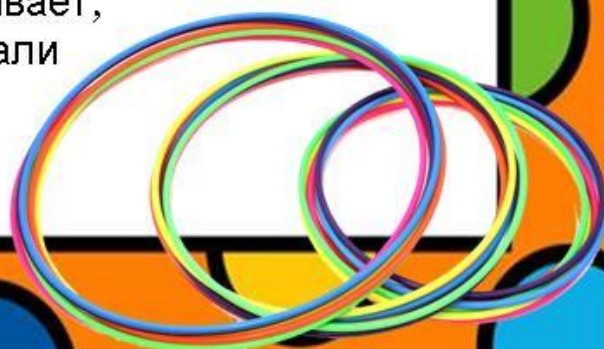
https://vk.com/fizkult__ura

ИГРА «ПОПАДИ В ОБРУЧ (с 4 лет)»

Дети стоят по кругу, диаметр которого 8—10 м, у каждого второго в руках мешочек с песком.

В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках 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 «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) 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).



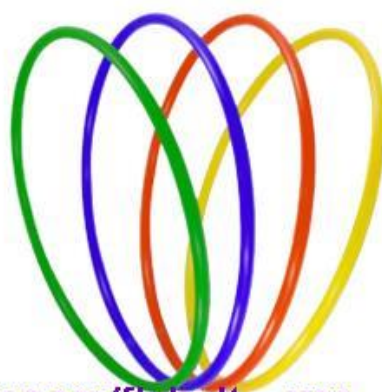
ИГРА «ПРОКАТИ МЯЧ В ТОННЕЛЕ»

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.



https://vk.com/fizkult_ura



ИГРА «БЫСТРО В ДОМИК»



Детям предлагается разместиться в домиках – разноцветных обручах, лежащих на полу, и принять правильную осанку (выпрямить спину, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь).

По первому сигналу педагога дети выпрыгивают из обручей, отталкиваясь двумя ногами, затем бегают по площадке в разных направлениях.

По второму сигналу они должны занять любой обруч. (Пока дети бегают, взрослые убирают несколько обручей.)

Правила игры: действовать по сигналу; в одном обруче может находиться только один игрок; занимая обруч, принять положение правильной осанки в основной стойке; тот, кому не хватило обруча, выходит из игры.

ИГРА «ЛОВКИЕ ПРЫГУНЫ»

На площадке в две линии в шахматном порядке выкладываются обручи (по 6-8 штук).

Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах – то вправо, то влево (без паузы) переступают условную черту и поворачиваются кругом.

Упражнение повторяется в обратную сторону (3-4 раза).

Педагог отмечает команду-победителя.



https://vk.com/fizkult_ura



ИГРА

«КТО БЫСТРЕЕ ДОКАТИТ ОБРУЧ ДО ФЛАЖКА (с 6 лет)»

Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за стартовой чертой. 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.

Как только игрок получит палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч, и т. д.

Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последним выполнит задание.

Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

ИГРА «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!» ребята
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.



ИГРА – АТТРАКЦИОН «ХУЛА - ХУП»

Дети встают в обручи, придерживая их двумя руками хватом сверху снаружи на уровне пояса.

По сигналу они сильным энергичным движением рук придают обручу вращательное движение (в горизонтальной плоскости) и, отпуская руки, вращательными движениями туловища стараются сохранить инерцию вращения обруча.

Выигрывает тот, чей обруч дольше вращался, не падая на землю.



https://vk.com/fizkult__ura

ИГРА «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 «**По-летели — полетели!**» птенчики выпархивают из гнездышек и стараются улететь за кормом подальше от своего домика.

На слова воспитателя «**Полетели домой!**» птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется 3—4 раза.



«ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА С ОБРУЧЕМ И СКАКАЛКОЙ»

Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка.

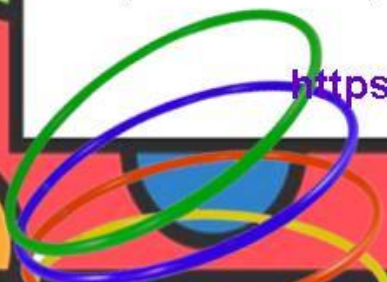
По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку.

Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне.

Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.



https://vk.com/fizkult__ura



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.



https://vk.com/fizkult__ura

ИГРА «КОШКИ - МЫШКИ»

На одной стороне зала в линию раскладывают 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.

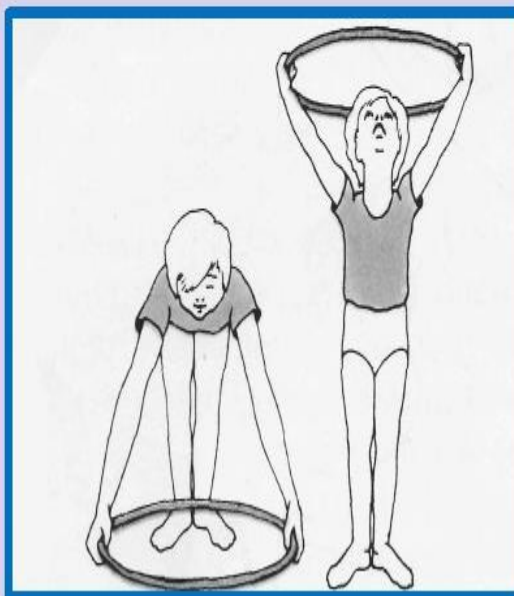
Затем дети меняются ролями.



https://vk.com/fizkult_ura

« Игольное ушко»

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующим обручем также. И так на обратном пути.





Ножки-растопырки

Ребенок встает 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

Обруч лежит на полу, ребенок ставит руки на пояс и начинает прыгать внутрь обруча, а затем из него на двух ногах: вправо-влево, вперед-назад, наискосок и т.д.



Попади в норку

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



Догонялки

Самое веселое упражнение! Мама ловит обручем ребенка (надевает его на малыша сверху), а кроха старается убежать от нее.



