

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ОБРУЧЕМ



Составитель:
Инструктор по физической культуре
Гарусова С.В.

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 способствуют формированию правильной осанки, улучшают состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти, ловкости. Также эти игры способствуют выработке основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости и выносливости) и помогают ориентировке в пространстве, влияют на формирование нравственно-волевых качеств, развивают реакцию на сигнал, способствуют умению согласовывать движение различных частей тела.

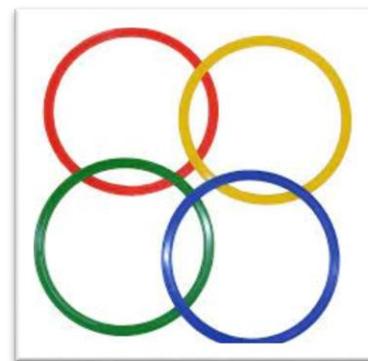
1. Каракатица



Взрослый держит обруч вертикально. Ребенок должен пролезть через него ногами вперед, опираясь на руки сзади. После удачной попытки задание можно усложнить – пролезть через несколько обручей подряд.

2. Цветок

Соедините между собой четыре обруча так, чтобы полученная фигура была похожа на цветок. Положите ее на землю. Задание такое: нужно кидать камешки 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.



3. Тоннель



Несколько участников игры становятся в колонну на расстоянии 1 м друг от друга. Остальные ребята должны пролезть по обручи боком, не касаясь обруча и земли руками. Когда все ребята пролезут, то игроки меняются ролями: кто держал обручи- пролазит, кто пролазил- держит обручи.

4. На одной ножке по дорожке

Дети стоят перед дорожкой из обручей. Им необходимо согнуть одну ножку и допрыгать до конца дорожки, не опустив вторую ногу и сохранив равновесие.



5. Кошки- мышки

На одной стороне площадки 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.



6. Из обруча — в обруч

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.



7. Меткий стрелок

Ребенок должен постараться попасть небольшим мячиком в центр обруча, который взрослый или ребенок держит в вытянутых руках. С каждым удачным попаданием расстояние от бросающего и обруча увеличивается.

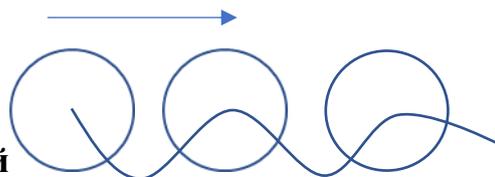


8. В воротца



между стойками.

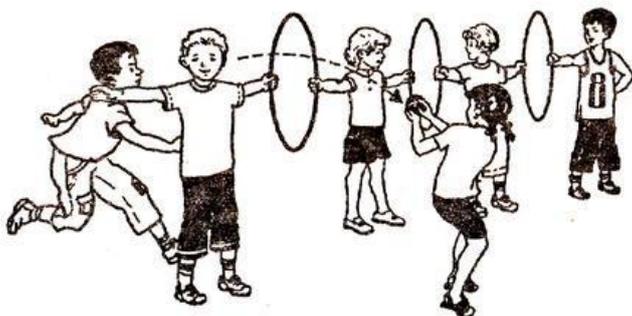
Играющие держат обруч рукой хватом сверху, становятся в одну линию. Напротив каждого играющих делают ворота шириной 60—80 см, используя любые два предмета. По сигналу дети бегут и катят обруч, толкая его правой рукой. Побеждает тот, кто ни разу не уронил обруч и закатил его в «ворота». Игру можно усложнить,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



9. Быстрый змей

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.

10. Перебрось мяч сквозь обруч



Ребята выстраиваются в линию, держа в руках обручи. По сигналу пара из играющих бросает мяч через обруч, а второй игрок ловит его и бросает обратно. Так они идут до конца линии. Затем меняются с держащими обручи местами.

11. Перевези утопающего

Дети выстраиваются у старта в две колонны. У первых игроков в руках обручи. По сигналу первый игрок набрасывает обруч на первого стоящего и бежит до стойки, обегает ее, оставляет игрока там и возвращается к старту, забирает следующего игрока. и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее всех перевезла «утопающих».

