



## «О пользе обруча»

Мы все прекрасно знаем, что двигательная активность - основа здорового развития ребенка.

Поэтому, одной из самых важных задач на занятиях по физической культуре является повышение двигательной активности наших воспитанников.

В век гаджетов и сидячего образа жизни этот вопрос становится особенно актуальным.

Почему двигательная активность так важна для детей?

\* **Здоровое развитие и рост:** Физическая активность стимулирует рост костей и мышц, способствует правильному формированию осанки, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

\* **Укрепление иммунитета:** Регулярные занятия спортом и активные игры помогают укрепить иммунную систему, делая организм ребёнка более устойчивым к болезням.

\* **Улучшение когнитивных функций:** Движение стимулирует работу мозга, улучшает память, внимание и концентрацию. Активные дети лучше учатся и легче справляются с учебной нагрузкой.

\* **Предотвращение проблем со здоровьем:** Недостаток двигательной активности может привести к ожирению, проблемам с сердцем, сахарному диабету и другим серьёзным заболеваниям.

\* **Эмоциональное благополучие:** Движение помогает снять стресс, улучшить настроение и повысить самооценку. Активные дети более уверены в себе и легче адаптируются в обществе.

*Таким образом, двигательная активность – это не просто спорт, это неотъемлемая часть здорового образа жизни.*

### **Как можно стимулировать двигательную активность у наших воспитанников?**

Конечно, сделать игры с обручем интересными.

Обруч является одним из наиболее эффективным средством повышения двигательной активности детей дошкольного возраста. Благодаря своей универсальности и доступности, он позволяет:

- поддерживать постоянный интерес детей к физической активности, так как дети воспринимают обруч не как спортивный снаряд, а как интересную игрушку, а тренировку как развлечение, что повышает мотивацию к физической активности.
- при помощи обруча можно значительно увеличить объем движений во время занятий;

- самостоятельно использовать обруч на занятиях, что делает его простым и доступным;
- упражнения с обручем можно проводить в различных условиях обруч не требует специальной подготовки, им можно заниматься в группе, в зале или на улице.
- вариативность использования: существует огромное количество упражнений и усложнений к ним. Можно крутить, катать, прыгать, пролезать...
- эстафеты с обручами – естественное повышение активности.

Часто обруч еще называют уникальным!!! Почему уникальным?

Уникальность обруча заключается в **многостороннем положительном воздействии на организм, который затрагивает все задачи, которые мы ставим перед собой на занятиях.**

Какие же задачи можно решить, используя упражнения с обручем? И в первую очередь – это задачи оздоровительной направленности. А именно:

**1. Обруч помогает укреплению опорно-двигательного аппарата, упражнения с обручем способствуют профилактике плоскостопия и развития мелкой моторики:**

- Профилактика сколиоза. Например, вращение обруча задействует мышцы пресса, поясницы и спины, способствуя формированию правильной осанки.
- Гибкость позвоночника. Ритмичные движения с обручем улучшают подвижность суставов и предотвращают сколиоз, делают позвоночник более гибким
- Укрепление костей– умеренная нагрузка стимулирует развитие костной ткани, что особенно важно в период активного роста.

Упражнения:

- статические упражнения (удержание обруча в различных положениях) укрепляют мышцы спины и живота;
- динамические движения (наклоны, повороты с обручем, перенос обруча с места на место) развивают мышечную силу;
- упражнения в парах (перетягивание обруча) способствуют гармоничному развитию мускулатуры.

## **2. Профилактика плоскостопия и развитие мелкой моторики.**

Упражнения с обручем могут быть полезны для профилактики плоскостопия и развития мелкой и крупной моторики.

- Ходьба по обручу, захват и перенос обруча пальцами ног; катание обруча стопами по полу укрепляют свод стопы.
- Перекладывание мелких предметов внутри обруча пальцами рук, упражнения с захватом пальцами обруча, упражнение, где требуется захват обруча руками и различные перекладывания с руки в руку развивают моторику

**3. Выполняя упражнения с обручем, мы тренируем сердечно-сосудистую и дыхательную системы, стимулируем работу системы пищеварения.**

**Кардионагрузка.** Активные занятия с обручем тренируют сердце и повышают выносливость. "Бег с обручем" – удержание обруча на бегу (Кардионагрузка). Что в свою очередь...

**Улучшает работу легких** Ритмичные движения с обручем способствуют учащению и углублению дыхания, улучшается вентиляция легких, увеличивается потребление кислорода. Дети учатся синхронизировать дыхание с нагрузкой, что важно для общего развития дыхательного аппарата.

**Кровообращение.** "Вращение на время" – непрерывное кручение обруча повышают выносливость, а также вращательные движения усиливают приток крови к органам, улучшая обмен веществ, происходит своего рода стимуляция кровообращения.

**Нормализация работы пищеварения.** Во время вращения обруча, мягкое давление обруча на область живота создает массажный эффект, что стимулирует перистальтику кишечника, помогая при проблемах с пищеварением.

### **Улучшение работы нервной системы и психоэмоционального состояния.**

Упражнения с обручем на занятиях по физической культуре в детском саду оказывают положительное влияние на нервную систему и эмоциональное состояние воспитанников.

–Снижение стресса и тревожности – ритмичные движения успокаивают нервную систему, а игровая вызывает положительные эмоции.

–Выброс эндорфинов – физическая активность способствует улучшению настроения и снижению гиперактивности.

«Медленные вращения» – плавные движения под спокойную музыку (релакс).

«Обруч-домик» –с воображением (релаксация, снятие напряжения).

«Зеркало» – повторение движений за взрослым (тренировка внимания).

«Передай настроение» (развитие эмоционального интеллекта, создание позитивной атмосферы).

«Танцы с обручем» - снимает мышечные зажимы, дарит радость и раскрепощение.

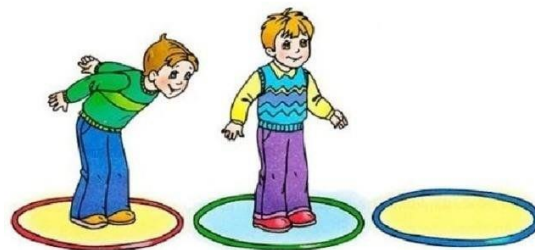
Упражнения с обручем решают задачи **образовательной направленности.**

Обруч одновременно развивает все ключевые моменты физического развития, физические качества воспитанников.

#### **1. Развитие ловкости в упражнениях с обручем**

Ловкость как физическое качество особенно интенсивно развивается в дошкольном возрасте. Обруч является идеальным тренажёром для этого, так как:

- требует координации движений
- развивает чувство ритма
- улучшает пространственную ориентацию
- тренирует быстроту реакции.



## Упражнения на развитие ловкости с обручем:

«Вращение с перехватом».	Ребёнок крутит обруч на талии, затем быстро перехватывает его руками и останавливает. <i>Усложнение:</i> поймать обруч одной рукой.
«Обруч-юла».	Раскручивать обруч на полу (как юлу) и стараются поймать его до падения.
«Ловкий пассивщик»	Перекатывать обруч друг другу, стараясь поймать его одной рукой, двумя руками
«Попади в цель»	Обруч кладётся на пол – ребёнок бросает в него мячики. <i>Усложнение:</i> кидать из разных положений (сидя, стоя на одной ноге).
«Эстафеты с обручем»	

### 2. Развитие силы в упражнениях с обручем.

Обруч является прекрасным тренажёром для развития мышечной силы у детей дошкольного возраста. При правильной организации занятий он позволяет укрепить:

- Мышцы рук и плечевого пояса
- Мышцы брюшного пресса
- Мышцы спины
- Мышцы ног

#### Игровые силовые упражнения:

«Силачи» - кто дольше удержит обруч в вытянутых руках

«Черепашки» - передвижение на четвереньках с обручем на спине

«Паровозик» - перетягивание обруча в парах (сидя, ноги врозь)

### 3. Развитие быстроты в упражнениях с обручем

Обруч является прекрасным тренажёром для развития быстроты - способности выполнять движения в минимальный отрезок времени. У детей дошкольного возраста это качество развивается через:

#### Комплексы упражнений для развития быстроты:

##### 1. Упражнения на быстроту рук:

- «Молния» - быстрое вращение обруча кистями рук;
- «Часики» - быстрая передача обруча вокруг себя;
- «Ловкачи» - быстрая смена хватов обруча.

##### 2. Упражнения на частоту движений:

- «Юла» - максимально быстрое вращение обруча на полу;
- «Моторчик» - ускоренное вращение на талии.

##### 3. Упражнения на реакцию:

- «Поймай обруч» - ловля брошенного взрослым обруча;
- «Светофор» - смена действий по сигналу;
- «Зеркало» - повторение движений взрослого;



- «**Быстрые пальчики**» - кто быстрее прокатит обруч до ориентира;
- «**Собери лучики**» - быстрый сбор предметов вокруг обруча;
- «**Танцы с обручем**» - выполнение движений в быстром темпе под музыку.

**Обруч** – это простое, но мощное средство физического развития детей дошкольного возраста. Использование обруча на занятиях помогает решать широкий спектр педагогических задач – от укрепления здоровья до развития мозговой активности. Это делает его одним из самых полезных и универсальных спортивных снарядов для детей.

Регулярные занятия с обручем помогают формировать у детей позитивное отношение к движению и укрепляет здоровье, что подтверждается повышением уровня двигательной активности и общей физической подготовленности.

