

ОРУ с обручем.

Занятия с обручем:

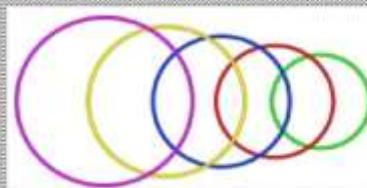
- улучшают вашу фигуру;
- осуществляют борьбу с целлюлитом;
- укрепляют сердечные мышцы;
- тренируют вестибулярный аппарат;
- развивают гибкость движений.

Хула-хуп не требует длительных изнурительных тренировок.

Достаточно соблюдать два главных условия:

Тренировки должны быть регулярными.

Обруч нужно подобрать правильно.



Есть у обруча такая изюминка - свойства и функции элементов из которых состоит обруч.

Диаметр обруча напрямую влияет на количество оборотов в минуту. Большой диаметр за минуту вращается вокруг талии меньшее количество раз. Маленький диаметр большее количество. Следовательно маленький диаметр всегда БОЛЕЕ результативней. Для взрослых оптимальный внутренний диаметр обруча составляет 70 - 90 см



Комплекс ОРУ с обручем.

Комплекс ОРУ с обручем.

1. «Воротничок». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком». Вып.: обруч поднять вверх, вынести вперёд, поднять вверх, и.п. Пов:4-5 раз.
2. «Юбочка». И.п.: то же, обруч одет как юбочка. Вып.: наклониться вправо (влево); и.п. Пов:4-6 раз.
3. «Наклонись». И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу. Вып.: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Пов:5-6 раз.
4. «Положи обруч». И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка. Вып.: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Пов:4-5 раз.
5. «Повернись». И. п.: сидя «крестиком» в обруче, руки на поясе. Вып.: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, и.п. Пов:4-6 раз.
6. «Зайчик в домик». И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе. Вып.: прыгнуть из обруча, повернуться, прыгнуть в обруч. Пов:2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.



Комплекс упражнений

С обручем

- ▶ 1. И. п. - о.с.: обруч вперёд, хват сбоку (снаружи).
1 - правая назад, обруч горизонтально вверх.
2 - И. п.
3 - левая назад, обруч горизонтально вверх.
4 - И. п.
- ▶ 2. И. п. - стойка ноги врозь, обруч горизонтально вверх, хват с боку (снаружи)
1 - наклон вправо
2 - И. п.
3 - наклон влево
4 - И. п.
- ▶ 3. И. п. - стойка ноги врозь, обруч горизонтально вверх, хват с боку (снаружи)
1, 2, 3 - пружинистых наклона вперёд, обруч вперёд.
4 - И. п.
- ▶ 4. И. п. - сед согнув ноги, обруч вперёд, хват сбоку (снаружи)
1 - 2 прямые ноги в обруч
3 - 4 - вернуться в и.п.
- ▶ 5. И. п. - о.с.: в середине обруча. Обруч горизонтально, хват сбоку (снаружи)
1 - присед, сгибая руки поднять обруч вверх.
2 - И. п.
3 - то же самое
- ▶ 6. И. п. - о.с.: обруч вперёд, хват сбоку (снаружи)
1 - прыжок ноги врозь, обруч горизонтально вверх.
2 - И. п.
3-4 - то же самое



Повторить каждое упражнение 4-6 раз!

Подвижные игры с обручем:

Игры с обручем способствуют формированию правильной осанки, улучшают состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти и ловкости. Давайте играть чаще!

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

✳️ Взрослый держит хулахуп вертикально земли. Ребенок должен пролезть через него ногами вперед, опираясь на руки сзади. После удачной попытки задание можно усложнить – пролезть через хулахуп сначала одним боком, а потом другим.

✳️ Ребенок стоит внутри обруча и придерживает его одной рукой. Другой рукой он держит согнутую ногу. Его задача – допрыгать до финиша на одной ноге быстрее соперника.

✳️ Ребенок должен постараться попасть небольшим мячиком в центр хулахупа, который вы держите в вытянутой руке.

✳️ «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.

✳️ «С кочки на кочку»

Дети стоят 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»

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, обегая 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.



