

Гимнастический обруч

✓ Для тренировок и соревнований обручи для гимнастики могут изготавливаться из ПВХ, пластика и полиэтилена. Цветовая гамма подбирается каждой спортсменкой индивидуально – эти снаряды могут быть однотонными или многоцветными – для этого обручи могут окрашиваться акриловыми красками или обклеиваться цветной лентой.

✓ Обруч для художественной гимнастики подбирается в зависимости от роста ребенка.

обручи в диаметре:

- ✓ 60 сантиметров (для 3-7 лет),
- ✓ 70 сантиметров (7-11 лет),
- ✓ 80 сантиметров (11-12 лет),
- ✓ 90 сантиметров для взрослых выше 170 см.



Комплекс упражнений с обручем

1. Потягивание с обручем .
2. Наклоны с обручем в стороны.
3. Наклоны вперед, прогнувшись, с обручем.
4. Пролезание в обруч с выкрутками в плечах.
5. Перемахи ногами через обруч в седе ноги врозь.
6. Взмахи ногами назад с удержанием обруча.
7. Приседания с подъемом обруча над головой, стоя в середине обруча.
8. Прыжки в обруч и обратно.
9. Ходьба на месте.



«ИГРЫ С ОБРУЧЕМ»

☀ «Кто быстрее переплывет на лодке»

Дети делятся на две команды. Первые игроки стоят в обручах. По сигналу они начинают перемещаться до стойки, передвигая обруч пальцами ног вперед. Заступать ногами за обруч нельзя. «Доплыв» до стойки, берут обруч в руки и бегом возвращаются назад. Кладут обруч на пол перед вторыми игроками и встают в конец команды.

☀ «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.

☀ «Кто быстрее пройдет по дорожке»

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).

☀ «Перебрось мяч сквозь обруч»

По три человека из каждой команды становятся у линии старта. По сигналу один из играющих катит обруч, двое других игроков бегут рядом друг напротив друга. Один бросает мяч через обруч, а второй игрок ловит его и бросает обратно. Тройка добегают до стойки, игроки берут мяч и обруч в руки и бегом возвращаются назад. Выигрывает та тройка, которая быстрее закончит эстафету.

☀ «Перевези утопающего»

Дети выстраиваются у старта в две колонны. У первых игроков в руках обручи. По сигналу первый игрок с обручем в руке бежит до стойки, обегает ее, возвращается к старту и забирает игрока под вторым номером. И уже два участника соревнования бегут до стойки, обегают ее и возвращаются на старт и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее всех перевезла «утопающих».



🔥 «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.

🔥 «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, бегут 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.

🔥 «Закати обруч в ворота»

Играющие держат обруч рукой хватом сверху, становятся в одну линию. Напротив каждого играющего 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 между стойками.

