

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа, реализующая адаптированные
программы для детей с нарушением зрения, № 2
Ворошиловского района Волгограда»

Рассмотрена
На заседании МО:
Протокол № 1
Завуча 2021 г.

Утверждено
Директор МОУ НШ № 2
О.Е. Потапова
«10» августа 2021 г.



Методическая разработка
авторское пособие
«Разноцветные обручи»
для детей дошкольного возраста
с нарушением зрения
(3-7 лет)

Автор-составитель:
Сыриова Елена Анатольевна,
инструктор по физической культуре

Волгоград, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

	Содержание	2
1.	Введение	3
1.1	Актуальность	3
1.2	Цели и задачи методического пособия	4
2	Основная часть	4
2.1	Технология описания использования авторского пособия в физкультурно – оздоровительной работе с детьми имеющими нарушение зрения.	4
2.2	Технология изготовление нетрадиционного оборудования «Разноцветные обручи»	5
3	Заключение	5
	Литература	6
	Приложения	
	Приложение № 1 «Упражнения и игры с обручем»	7
	Приложение № 2«Комплексы ОРУ с обручем»	11
	Приложение № 3«Картотека подвижных игр и эстафет с обручем»	19
	Приложение № 4 «Фото – коллаж»	25

«Ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при выполнении двигательных заданий, как оборудование и пособия...»

С. Я. Файнштейн

ВВЕДЕНИЕ

Очевидно, что физическое воспитание является существенным аспектом дошкольного воспитания в целом. Важно так организовать физическое воспитание детей дошкольного возраста, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

С каждым годом увеличивается количество детей имеющих различные нарушения в развитии. Нарушения зрения занимают в этом перечне одно из центральных мест.

Дети с нарушением зрения характеризуются меньшей подвижностью, по сравнению с нормально видящими сверстниками. Несформированность пространственных представлений и ориентировки в пространстве к концу дошкольного возраста является одной из причин, вызывающих затруднения при овладении детьми школьными навыками. Нетрадиционное оборудование многофункционально, что даёт возможность применять его в различных видах детской деятельности. Воспитанников привлекают необычные формы, красочность такого оборудования, что способствует более высокому эмоциональному тону, формирует потребность в движении.

На физкультурных занятиях при работе со стандартными обручами (диаметр 55см) воспитанники с нарушением зрения, а особенно дети со сложными диагнозами имеют затруднения:

- часто наступали на обруч
- сбивали ногой, обруч скользил по полу
- сложно им было определить глубину пространства
- проблематично было быстро четко сфокусировать взгляд (диагноз - нистагм глаза) на тонкий обруч.

Практика показала, что занятия с использованием нестандартного оборудования, сделанного своими руками, больше нравятся детям. Разработанное и изготовленное мною нестандартное оборудование «Разноцветные обручи» - несложное, недорогое, универсальное, малогабаритное, вносит в образовательную деятельность по физической культуре элемент новизны.

Все это побудило к разработке и внедрению нового нестандартного оборудования в образовательный процесс по физической культуре.

ЦЕЛЬ:

Повышения мотивации детей к физической культуре и привитие навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством внедрения нового нестандартного оборудования «Разноцветные обручи», помогающего полноценному физическому и психическому развитию детей.

ЗАДАЧИ:

- обеспечиваем высокую двигательную активность
- развиваем у детей интерес к физическим упражнениям с использованием нестандартного оборудования
- обогащаем творческий потенциал, развиваем воображение, самостоятельность
- создаём условия для проявления у детей положительных эмоций

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Нарушение зрения отрицательно влияет на овладение детьми движениями, ориентировкой в пространстве, сказывается на общем физическом развитии детей и состоянии здоровья. Трудности зрительно-двигательной ориентировки могут приводить к гиподинамии, что отрицательно влияет на развитие двигательной активности детей с нарушением зрения и общее функциональное состояние здоровья.

Обеспечение качества образования зависит от использования программ и технологий, которые способствовали бы всестороннему развитию личности ребенка.

Образовательная программа МОУ НШ №2 структурного подразделения «Дюймовочка» основывается на реализации «Программы воспитания и обучения в детском саду» М.А. Васильевой и Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения) под редакцией Л.И. Плаксиной.

Проанализировав данные программы, были подобраны упражнения с обручами с учетом возраста детей (Приложение № 1 «Упражнения и игры с обручем»)

Упражнения с обручами дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, эти упражнения развивают согласованность действий, координацию движений, ловкость, развивать стереоскопическое зрение, восприятие глубины пространства (без окклюзии), развивать ориентировку в пространстве, развивать цветовое восприятие.

Упражнения для детей можно проводить поодиночке, а также в группе, таким образом дети будут учиться соблюдать дистанцию, слушать педагога, и в целом научатся обращаться с этим снарядом, требующим координации движений.

«Разноцветные обручи» применяются:

- на утренней гимнастике (Приложение № 2«Комплексы ОРУ с обручем»)
- в самостоятельной деятельности
- в подвижных играх и эстафетах с целью снижения травматизма (Приложение № 3«Картотека подвижных игр и эстафет с обручем»)
- в качестве ориентиров в строевых упражнениях
- на физкультурных занятиях при выполнении основных движений, на прогулке, в режимных моментах (Приложение № 4 «Фото – коллаж»)

ТЕХНОЛОГИЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ «ОБРУЧА»

«Разноцветные обручи» - плоские, изготовлены из нескольких слоев плотного картона.

Для эстетического оформления использовалась разноцветная самоклеющаяся бумага и разноцветная изолента ПВХ)

Диаметр соответствует размеру стандартного обруча – 55 см.

Ширина ободка обруча -10 см.

«Разноцветные обручи» имеют следующие качества:

- Безопасны
- Максимально эффективны
- Удобны к применению
- Компактны
- Технологичны и просты в применении
- Эстетичны

ВЫВОД:

Таким образом, посредством использования нестандартного оборудования «Разноцветные обручи», наряду с двигательной активностью, развивается ловкость, внимание, закрепляется знание цвета, формы, ориентировка в пространстве, увеличивается моторная плотность, повышается эмоциональный тонус, изобретательность в самостоятельной деятельности, а главное – повышается интерес и желание заниматься физической культурой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ДОУ:

Данное оборудование может быть использован в МОУ коррекционных видов, а также в общеобразовательных учреждениях для повышения эмоционального тонуса воспитанников и в целях снижения травматизма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акимова А.К. /Методические рекомендации по проведению физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, имеющими дефекты зрения – Днепропетровск, 1989
2. Малаев Д.М.; Игры для слепых и слабовидящих: Учебное пособие. –М.: Советский спорт, 2002
3. Никулина, Г.В. Охраняем и развиваем зрение / Г.В. Никулина, Л.В. Фомичева // Учебно – методическое пособие для педагогов образовательных учреждений общего назначения - Санкт-Петербург.: «Детство – пресс», 2002. – 48с.
4. Пензулаева Л.И.. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) – М.: Владос, 2002.
5. Пензулаева Л.И.. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет /. – М.: Владос, 2002.
6. Пензулаева Л.И.. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет /. – М.: Владос, 2002.
7. Подколотина, Е.Н. Обучение ориентировке в пространстве // Дефектология. – 2003. - № 3.- С.14-16.
8. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 4 – го вида / под ред. Л.И. Плаксиной. – М., 1997.- 47с.
9. Спирина, И.К. Методика формирования физической готовности детей дошкольного возраста к обучению в школе: дис....канд. пед. наук: 13.00.04 / И.К. Спирина. – Волгоград, 2000. – 197с.
10. Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии/ Методическое пособие – Санкт-Петербург «Детство – пресс», 2005

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С ОБРУЧЕМ

(Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида
(для детей с нарушением зрения) под редакцией Л.И. Плаксиной)

Виды движений	Задачи	II младшая группа (3 - 4 года)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7лет)
Ходьба	Способствовать развитию: • ориентировки в пространстве; • координации движений; • ловкости	Ходьба между обручами Ходьба с остановками ориентира (обруча) по сигналу	Между обручами По обручам (наступать в центр обруча) По обручам по ругу Во круг обручей Ходьба с изменением длины шага используя обручи	Между обручами По обручам (наступать в центр обруча) Во круг обручей Ходьба с изменением длины шага Ходьба приставным шагом во круг обруча Ходьба приставным шагом по обручам	Между обручами По обручам (наступать в центр обруча) Во круг обручей Ходьба с изменением длины шага Ходьба приставным шагом по обручам
Бег	Способствовать развитию: • ориентировки в пространстве; • координации движений; • ловкости; • быстроты; • выносливости	Бег между обручами Бег с остановками у ориентира (обруча) по сигналу	бег с остановками у ориентира (обруча) по сигналу «Пробегая, не натолкнись на обруч»	бег с остановками у ориентира (обруча) по сигналу «Пробегая, не натолкнись на обруч»	бег с остановками у ориентира (обруча) по сигналу Бег в разных направлениях по обручам. «Пробегая, не натолкнись на обруч»

<p>Упражнения с мячами</p>	<p>Способствовать развитию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентировки в пространстве; • координации движений; • ловкости; • меткости; • стереоскопического зрения, • восприятие глубины пространства 	<p>Метание мяча в горизонтальную цель (обруч)</p>	<p>Катание мяча между обручей Метание мяча в горизонтальную цель (обруч) Бросание мяча о землю в обруч двумя руками</p>	<p>Катание мяча между обручей Метание мяча в горизонтальную цель (обруч) Ударять мяч о пол в центр обруча, и ловить после отскока. Прокатывание набивных мячей между обручами</p>	<p>Катание мяча между обручей змейкой Метание мяча в горизонтальную цель (обруч) из разных исходных положений Ударять мяч о пол в центр обруча, и ловить после отскока. Прокатывание набивных мячей между обручами</p>
<p>Равновесие</p>	<p>Способствовать развитию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентировки в пространстве; • координации движений; • ловкости; • стереоскопического зрения, • восприятие глубины пространства 	<p>Ходьба наступая в центр обруча</p>	<p>Ходьба наступая в центр обруча По обручам (по дуге)</p>	<p>Ходьба наступая в центр обруча По обручам (по дуге)</p>	<p>Ходьба наступая в центр обруча По обручам (по дуге)</p>
<p>Ползание</p>	<p>Способствовать развитию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентировки в пространстве; 	<p>Ползание на четвереньках («Котята») между обручами змейкой</p>	<p>Ползание на четвереньках («Котята») между обручами змейкой</p>	<p>Ползание на четвереньках между обручами змейкой Пролезание в обруч</p>	<p>Ползание на четвереньках между обручами змейкой Ползание с опорой</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • координации движений; • ловкости; 		Пролезание в обруч		на стопы и кисти рук («Обезьянки») между обручами змейкой
Прыжки	<p>Способствовать развитию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентировки в пространстве; • координации движений; • ловкости; • выносливости; • скоростно-силовых качеств 	Прыжки из обруча в обруч (2-3 обруча) по прямой Прыжки во круг обручей (2 круга)	Прыжки из обруча в обруч по прямой	Прыжки из обруча в обруч по прямой и по извилистой прямой. Прыжки с высоты 25—30 см в заранее обозначенное место (обруч) высотой 15—20 см	Прыжки из обруча в обруч по прямой и по извилистой прямой, с разной дистанцией между обручами Прыжки в лево в право по обручам Прыжки с высоты 25—30 см в заранее обозначенное место (обруч) высотой 20 см
Ориентировка в пространстве	Способствовать развитию ориентировки в пространстве	Ходить по кругу держась за обруч с открытыми и закрытыми глазами	Определение названия, цвета, формы предметов	Определение названия, цвета, формы предметов «Пройди в заданном направлении с закрытыми глазами не наступая на обручи»	Определение названия, цвета, формы предметов, при выключении центрального и периферического зрения.
Подвижные игры и игровые упражнения	<p>Способствовать развитию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентировки в пространстве; 	«С кочки на кочку». «Попади в круг» «Найди свой	«Найди свой дом», «С кочки на кочку»	«Уголки» «Пустое место» «Бездомный заяц». «С кочки на кочку» «Классы»	«Классы» «Быстро возьми — быстро положи» «Кто самый

	<ul style="list-style-type: none"> • координации движений; • ловкости; • быстроты; • меткости; • выносливости. 	<p>цвет», «Птенчики в гнездышках».</p>		<p>«Кто скорее — до обруча?» «Попади в обруч»</p>	<p>меткий?» «Кто скорее — через препятствия к флажку?» «Чья команда больше мячей забросит в обруч?» «Дорожка препятствий»</p>
--	---	--	--	---	---

КАРТотеКА
КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
С ОБРУЧЕМ
для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)

В данной картотеке подобраны упражнения с обручем, при которых можно использовать «Разноцветные обручи».

3 -4 ГОДА

КОМПЛЕКС №1

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.

КОМПЛЕКС №2

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (2–3 раза).

КОМПЛЕКС №3

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, обруч вынести вперед, руки прямые – посмотреть в окошко, встать, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), вынести обруч вперед, посмотреть в окошко, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны.

Комплекс №4

1. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротник. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче.

4-5 ЛЕТ

КОМПЛЕКС №1

1. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 – обруч вперед, руки прямые; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1–2 – поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1–8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

КОМПЛЕКС №2

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 – поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – выпрямиться, обруч поднять до

уровня пояса; 3 – присесть, положить обруч (рис. 13); 4 – встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 – выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 – развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 – поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

КОМПЛЕКС №3

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – обруч на грудь; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2 – встать, поднять обруч до пояса;

3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться ободом пола; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

КОМПЛЕКС №4

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 – обруч на грудь; 2 – обруч вверх; 3 – обруч на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1–2 – присесть, вынести обруч вперед; 3–4 – исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3–4 раза.

КОМПЛЕКС №5

1. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1–2 – поднять обруч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – ноги слегка расставлены, обруч у груди. 1 – присесть, вынести обруч вперед; 2 – исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1–обруч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка в обруче, руки произвольно. На счет 1–7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча (2–3 раза).

КОМПЛЕКС №6

1. И. п. – основная стойка, обруч внизу, хват рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, обруч хватом рук с боков. 1 – поворот вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч хватом согнутых рук с боков на груди. 1 – поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, коснуться ободом обруча; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. На счет 1–7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча. Повторить 2–3 раза.

5-6 ЛЕТ

КОМПЛЕКС №1

1. И. п. – основная стойка, обруч вниз. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 – присесть, обруч вынести вперед; 2. – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2–3 раза.

КОМПЛЕКС №2

1. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротник. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1–обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 – прямо, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1–2 – присесть, обруч вперед; 3–4 – исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1–7, на счет 8 прыгнуть в обруч. Повторить 2–3 раза.

КОМПЛЕКС №3

1. И. п. – основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1 – присесть; 2 – взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – встать, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3–4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди. 1–2 – присесть, обруч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Повторить 2–3 раза.

КОМПЛЕКС №4

1. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1 – обруч вверх; 2 – шаг вправо с наклоном вправо; 3 – приставить ногу, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2–3 раза.

КОМПЛЕКС №5

1. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом с боков. 1 – обруч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – поднять обруч вертикально; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу. 1–2 – опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч на полу. Прыжки в обруч, затем из обруча, поворот кругом и повторить прыжки. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе, несколько раз подряд.

КОМПЛЕКС №6

1. И. п. – основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке. 1 – махом руки вперед, переложить обруч в левую руку; 2 – опустить руки; 3 – махом руки вперед, переложить обруч в правую руку; 4 – исходное положение (4–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч хватом сверху перед ногами. 1 – шаг правой ногой в обруч; 2 – шаг левой ногой в обруч; 3 – шаг правой ногой назад из обруча; 4 – шаг левой ногой из обруча (6–8 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков. 1 – поворот вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка перед обручем, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг обруча в обе стороны (2–3 раза).

6-7 ЛЕТ

КОМПЛЕКС №1

1. И. п. – основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх, руки прямые; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1 – обруч вверх, посмотреть; 2 – наклон вперед к носку левой ноги,

обруч вертикально; 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

4. И. п. – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1–2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. 1–7 – прыжки на двух ногах в обруче; 8 – прыжок из обруча. Повернуться к обручу. 1–7 – прыжки перед обручем; 8 – прыжок в обруч.

КОМПЛЕКС №2

1. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–3 – мах правой рукой вперед-назад; 4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз).

2. И. п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в левую сторону (6 раз).

3. И. п. – стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1 – обруч вверх; 2 – присесть; 3 – встать, обруч вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке; 2 – исходное положение быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3–4 – то же влево (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков; 1–2 – прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; на счет 1–8 прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.

КОМПЛЕКС №3

1. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).

2. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 – присесть, обруч в сторону; 2 – исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 – согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки.

Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

КОМПЛЕКС №4

1. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 – обруч вверх; 2 – повернуть обруч и опустить за спину; 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя в обруче. На счет 1–7 прыжки на двух ногах, на счет 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.

КОМПЛЕКС №5

1. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–2 – обруч вперед, назад, при движениях рук вперед переключать обруч из одной руки в другую; 3–4 – то же, обруч в левой руке. Повторить 5–6 раз.

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – шаг вправо, обруч вертикально над головой; 2 – наклон вперед; 3 – выпрямиться, обруч вертикально над головой; 4 – исходное положение. То же шагом влево (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1–2 – медленным движением присесть, обруч держать вертикально над головой; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, обруч у груд. 1 – поворот туловища вправо, руки вперед; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1–2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть ноги в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3–4 сгибая ноги, вынести их из обруча, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стоя в обруче в основной стойке, руки на поясе. На счет 1–7 – прыжки на двух ногах в обруче; 8 – прыжок из обруча вперед (повторить два раза, на счет 1–8).

КАРТОТЕКА
ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ
С ОБРУЧЕМ

для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)

В данной картотеке подобраны подвижные игры и упражнения с обручем, при которых можно использовать «Разноцветные обручи».

Игры с обручем интересны и полезны! Первые упоминания об использовании обруча датированы еще периодом расцвета Древней Греции, когда на заре своего становления он изготавливался из деревянных или металлических материалов.

И только лишь в 50-х годах XX столетия обруч, наконец, приобрел свой современный и привычный для нас облик в пластиковом исполнении, когда две крупные компании по производству детских игрушек впервые представили его миру в своих торговых сетях.

Популярность нового изделия была настолько высока, что только за первые 2 месяца было продано более 25 миллионов экземпляров!

Несмотря на то, что первоначально обруч создавался как игрушка для детей, сравнительно быстро он стал завоевывать авторитет и среди взрослых, став одним из самых полезных инструментов для похудения и поддержания мышц в тонусе.

С того времени было разработано немало комплексов упражнений и игр с обручем.

«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).

«Перебрось мяч сквозь обруч» (с 6 лет)

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 команда, которая быстрее закончит эстафету.

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 «Полетели — полетели!» птенчики выпархивают из гнездышек и стараются улететь за кормом подальше от своего домика. На слова воспитателя «Полетели домой!»



птенчики возвращаются в свои гнездышки



С кочки на кочку (с 3 лет)

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 (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.

Попади в обруч (с 4 лет)

Дети стоят по кругу, 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 попал 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 возобновляется.

«Справа-слева, впереди — в обруч точно попади» (с 6 лет)

Ребенок с мячом становится рядом с обручами разного цвета, лежащими на полу.

Воспитатель предлагает ребенку выполнить следующие задания:

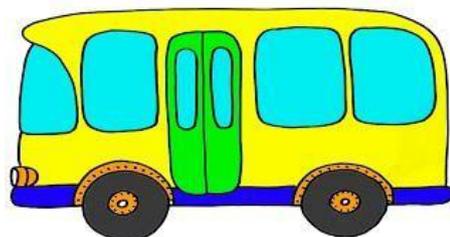
- Стукни 3 раза мячом в правый обруч.
- Стукни 4 раза мячом в левый обруч.
- Стукни мячом 2 раза перед собой и 4 раза в правый обруч.
- Стукни мячом 3 раза в левый обруч и 4 раза перед собой.

Эстафета с обручами (с 5 лет)

Играющие строятся в две колонны перед стартовой чертой. На расстоянии 6—8 м от команд кладут по одному обручу. По сигналу ведущего первые участники бегут к обручам, пролезают в них, кладут на место и бегут назад к команде, дотрагиваются до следующего игрока, встают в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Водитель автобуса (с 3 лет)

Дайте ребенку обруч, и предложите ему стать водителем автомобиля или автобуса. Малыш движется по комнате и крутит рулевое колесо – обруч, пассажиры следуют за ним.



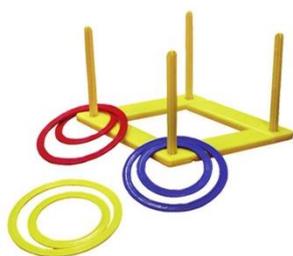
Кружимся (с 3 лет) Вдвоем с ребенком возьмитесь за обруч двумя руками с разных сторон, начните медленно двигаться в одну сторону. Постепенно кружитесь все быстрее и быстрее.

Мишень

Обруч, лежащий на полу, прислоненный к стене или подвешенный вертикально, может стать прекрасной мишенью. Научите малыша бросать мягкие мячики в мишень. Самые лучшие броски можно отмечать на полу или стене наклейками, которые легко снимаются.

Птенчики в гнездышках

Положите обруч на землю. Дети встают в обруч – они птички в гнезде. По команде ведущего «Полетели!», птички вылетают из гнезда, бегают по площадке. Когда ведущий подает команду «Кошка! Все в гнездо», птички стараются добежать до гнезда – обруча и спрятаться в нем. Ведущий – кошка старается поймать птичек. Кого поймали, выбывает из игры.



Бросаем обруч

Покажите малышу, что обруч можно набрасывать на табуретку, большую бутылку, стоящую на полу, на улице – на пенек.

Догонялки с обручем

Если вы играете в догонялки дома, обруч может стать домиком. Игрока, спрятавшегося в домик, заляпать уже нельзя. Очень весело играть в догонялки с обручами – домиками большой компанией на улице. Усложните задачу для убегающего: пусть малыш бежит с обручем на одной ноге. Можно ловить убегающих обручем, только будьте внимательны, чтобы никого не ударить.

Гнездо

Положите обруч на землю. Дети встают в обруч – они птички в гнезде. По команде ведущего «Полетели!», птички вылетают из гнезда, бегают по площадке. Когда ведущий подает команду «Кошка! Все в гнездо», птички стараются добежать до гнезда – обруча и спрятаться в нем. Ведущий – кошка старается поймать птичек. Кого поймали, выбывает из игры.

Один лишний

Для этой игры вам понадобятся несколько обручей: по одному на каждого участника. Обручи раскладываются на полу. Дети встают в них (в каждый – по одному). Если разложить обручи по кругу, дети могут перешагивать из одного обруча в другой. Когда ведущий говорит: «Побежали!», дети выходят из обручей и бегают по площадке, а ведущий убирает один обруч. По команде ведущего «В домики!», дети должны встать в обруч. Тот, кому места не досталось, выбывает из игры.

Во время подвижных игр старайтесь включать ритмичную музыку: игра станет динамичнее и веселее.

Обруч – реквизит для сюжетно-ролевых игр

Когда ребенок начнет играть в сюжетно-ролевые игры, вы можете использовать обруч как реквизит для них. Обруч может стать:

- озером,

- ареной цирка,
- круглым столом, за которым собрались куклы на обед;
- круговой развязкой на дороге (дорогу можно сделать на полу из изоляционной ленты и малярного скотча) и так далее.

Обруч: знакомимся с кругом

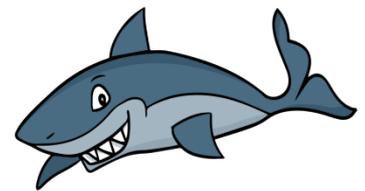
Специалисты советуют: если вы решили познакомить своего малыша с геометрическими фигурами, начните с круга. А обруч – это как раз большой круг. Он позволит вашему малышу не просто запомнить, что такое круг, но и прочувствовать это всем телом. Предложите малышу побегать вокруг и внутри обруча, прокатить мячик по внутренней границе обруча. Выложите веревку вокруг обруча, уберите обруч – останется круг из веревки. Можно лечь в обруч, и растопырив руки и ноги, попытаться достать кистями и ступнями до обруча.

Встаньте в обруч и поднимите его до уровня рук ребенка. Вы – Земля, обруч – орбита Луны. Предложите ребенку стать Луной и, держась одной рукой за обруч, облететь вокруг Земли. Аналогичным образом можно поиграть в Землю, вращающуюся вокруг Солнца.

Складываем круглое. Положите в коробку несколько предметов: круглых и какой-то другой формы. Попросите малыша достать из коробки только круглые предметы и положить их в обруч.

Акула.

Участники разбирают по обручу и располагают их на полу в произвольном порядке. Выбирают с помощью жребия «хищника». По сигналу игроки разбегаются в разные стороны, а акула ловит, касаясь рукой. Кто успел до прикосновения стать в обруч, тот и выиграл. Пойманный участник меняется с акулой местами и игра продолжается. Можно проводить в спортивном зале, на площадке, поле.



Кто быстрее.

Дети делятся на 2 команды, разделяют линиями старт и финиш. После, первые участники берут по большому обручу и, перепрыгивая, как через скакалку, направляются к финишу. Обрато возвращаются таким же образом.

2-й вариант.

Игроки, готовящиеся к старту, захватывают хула-хупом большой мяч и бегут к финишу. Мяч не должен выкатиться за пределы обруча, кто не справляется, возвращается в начало и передает очередь следующему игроку.

Победа за командой, чей последний участник вернется первым.

Рыбак и рыбки.



На широкой площадке располагаются участники (больше 7). Тянут жребий, и проигравший назначается «рыбаком», остальные – «рыбки». Территория делится линией на «сушу» и «море». На водную часть отводится меньшая часть. Рыбак берет невод (обруч) и по команде начинает ловить рыбок, которые стремятся попасть в свой домик – море. Водящий имеет право догонять только на суше. Кого он словил, тому передает свой невод. Если улова нет, то рыбак остается тот же.

Хоровод.

Данное развлечение понравится малышам. На пол ложится большой обруч, а дети начинают вокруг водить хоровод, при этом проговаривая считалку или песенку. Когда звучит последнее слово, дети запрыгивают в круг, кому не хватило места выходит из игры. Последние два игрока соревнуются на скорость, первый оказавшийся в кольце объявляется победителем. Оптимальное количество участников – пять человек, если желающих больше, можно добавить еще один хула-хуп.



Лунки.

Расстояние 5-10 м разделяется на старт и финиш. В конце ложится обруч. Участник, каждой команды, стоя на месте, бросает мяч в кольцо. Если бросок не получился, игрок повторяет попытку до получения нужного результата, после передает мяч следующему. Кто первым справится, тот и одержал выигрыш. А, побеждает каждый, потому что ловкость и меткость также хороший результат.

Цирк.

Участники делятся на пары, ведущий разграничивает начало и конец соревнования. На старте один берет в руки обруч, а второй запрыгивает в него, таким образом, продвигаясь к финишу. Чья пара окажется быстрее, тому присуждается победа. Игроки могут участвовать по очереди, или двигаться параллельно.

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.



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.



Цапли

Ребёнок кладёт обруч на пол перед собой и начинает перепрыгивать из обруча в обруч на одной ноге разными способами (прямо, боком, спиной), стараясь как можно дольше продержаться на одной ноге.

Мельница

Обруч на руке. Круговыми движениями обруч раскрутить поочередно на правой и на левой руке. Выпрямленные руки сложить ладонями вместе, раскрутить обруч на двух руках.



Кто быстрее докатит мяч до обруча

Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за стартовой чертой. На расстоянии 10—15 м от них расположены обручи. Первый ребенок в каждой колонне держит в руках мяч. По сигналу воспитателя «Кати» дети с мячами в руках катят их по направлению к обручу, оббегают обруч, возвращаются в свои колонны и передают мяч следующим участникам эстафеты. Как только игрок получит мяч, он сейчас же бежит к обручу, и т.д. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последним выполнит задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру

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.

Чья команда победит

Дети стоят в две колонны командами. Перед каждой на расстоянии 2-3 м лежат 3 обруча

(расстояние между обручами 40-50 см) По сигналу первые в колоннах наперегонки бегут к первому обручу. Добежав до него, поднимают обруч над головой, пролезают в него, кладут на место, выпрыгивают из обруча, направляясь прыжками на одной ноге ко второму обручу. Берут его, крутят как волчок, 2-3 раза, и направляясь прыжками на одной ноге к третьему обручу. Берут его и прыгают 2-3 прыжка на месте, как через скакалку. Положив его на место, возвращаются в конец колонны. Побеждает команда быстрее выполнившая все задания.

Скорее в обруч

На полу произвольно расположены обручи. Около каждого стоят по двое детей. Под сигналу «Беги!» дети бегут вокруг своего обруча. По сигналу «В обруч!» впрыгивают в обруч и поднимают его вверх.

**ФОТО – КОЛЛАЖ
«РАЗНОЦВЕТНЫЕ ОБРУЧИ»**









