

Как научить ребенка вращать обруч



Как научить ребенка вращать обруч на поясе? Этот вопрос волнует многих педагогов и родителей. Вращение обруча на поясе – сложно координационное упражнение, но дошкольный возраст является благоприятным (сенситивным) для его успешного освоения. Необходимо лишь соблюдать определенную последовательность или методику обручения, на примере трех возрастных групп (вторая младшая (от 3 до 4 л.), средняя (от 4 до 5 л.), старшая (от 5 до 6 л.).

Обруч является отличным спортивным снарядом для общефизической подготовки. Систематические упражнения с обручем:

- насыщают клетки кислородом и улучшают кровообращение;
- укрепляют мышцы брюшного пресса, спинные и ягодичные мышцы;
- увеличивают силу рук, особенно пальцев и кистей;
- развивают чувство равновесия, точность движений;
- формируют правильную осанку;
- повышают тонус всего тела в целом.

Выбираем обруч

Перед тем, как обучать ребенка вращать обруч, необходимо правильно его подобрать. Сейчас на рынке представлено большое

разнообразии обручей. Для дошкольника, который только учится, подойдет самый простой пластмассовый.

Также при выборе нужно учесть размер обруча. Чтобы подобрать обруч максимально точно, измерьте расстояние от пола до тазовой кости ребенка (точка находится примерно на 2 см ниже пупка) – полученные данные и будут нужным диаметром обруча, который подойдет именно вашему малышу. Если же под рукой нет сантиметровой ленты, то можно воспользоваться таблицей ориентировочного соответствия размера обруча и возраста ребенка:

- от 3-6 лет - 55-60 см
- от 6-7 лет - 65 см
- от 7-8 лет - 70 см

Последовательность обучения

1. «Раскрути обруч» (3- 5 раз);

Исходная позиция стойка ноги врозь, обруч плотно прижат к спине.

Раскрутить обруч вокруг туловища (стопы и туловище не двигаются). Руки приподнять, чтобы они не мешали вращению обруча. Поднять обруч после падения и повторить упражнение, стараясь сделать как можно большее количество оборотов.

Методические указания: детям 3-4 лет педагог помогает принимать правильное и.п. Если ребенок не понимает, как надо придать вращательное движение обручу, то педагог сам раскручивает обруч вокруг туловища ребенка, который стоит, поднимая руки вверх.

2. «Плывет дельфинчик» (5- 8 раз);

Исходная позиция стойка ноги врозь в обруче, обруч на полу, руки согнуты на уровне плеч.

Движение туловищем вперед-назад, стопы с места не сдвигать. Постепенно увеличивать быстроту движений.

3. «Вращай обруч» (4-6 раз);

Исходная позиция стойка ноги врозь, обруч плотно прижат к спине.

Раскрутить обруч вокруг туловища, подключая движение туловища вперед-назад. Поднять обруч после падения и повторить упражнение, стараясь сделать как можно большее количество оборотов.

Во второй младшей группе дети постепенно начинают выполнять несколько оборотов обруча на поясе в координации с движением туловища.

В средней группе многие дети уже уверенно вращают обруч на поясе в координации с движением туловища, стараются с каждым разом увеличить продолжительность выполнения упражнения.

В старшей группе большинство воспитанников, как правило, хорошо вращают обруч на поясе. Поэтому при условии успешного освоения детьми данного упражнения, можно предлагать его в более усложненных вариантах:

- вращение двух обручей;
- вращение обруча в исходном положении стоя на коленях

Первое, что нужно сделать, это научить ребенка раскручивать обруч. Исходное положение: ноги на ширине плеч, обруч прижат к спине. Ребенку необходимо раскрутить обруч, как можно сильнее вокруг себя. При этом тело остается неподвижным.

Начинать обучать ребенка вращать обруч можно со второй младшей группы (3-4 года). Со временем, когда ребенок хорошо научится вращать обруч, можно усложнить задание: добавить несколько обручей; предложить крутить обруч из разных исходных положений (например, стоя на коленях, или на одной ноге).