

## Как научить ребенка вращать обруч

*Инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад №58» Иванова Ю.А.*



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.).

### **Последовательность обучения**

#### **1. «Раскрути обруч» (3- 5 раз);**

И.п. 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, подняв руки вверх.

#### **2. «Плывет дельфинчик» (5- 8 раз);**

И.п. 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);**

И.п. 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.

В 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.

Предложенный видео материал поможет педагогам и родителям научить детей вращению обруча на поясе, а данное умение окажет влияние на развитие координационных способностей ребенка.

Желаю коллегам и родителям успехов в обучении детей этому сложному, но в, то же время интересному и полезному упражнению!