

## 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.).



### 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.

<p><b>3. «Вращай обруч» (4-6 раз);</b></p>
<p>И.п. стойка ноги врозь, обруч плотно прижат к спине.</p>
<p>Раскрутить обруч вокруг туловища, подключая движение туловища вперед-назад. Поднять обруч после падения и повторить упражнение, стараясь сделать как можно большее количество оборотов.</p>
<p><i>Во второй младшей группе</i> дети постепенно начинают выполнять несколько оборотов обруча на поясе в координации с движением туловища.</p>
<p><i>В средней группе</i> многие дети уже уверенно вращают обруч на поясе в координации с движением туловища, стараются с каждым разом увеличить продолжительность выполнения упражнения.</p>
<p><i>В старшей группе</i> большинство воспитанников, как правило, хорошо вращают обруч на поясе. Поэтому при условии успешного освоения детьми данного упражнения, можно предлагать его в более усложненных вариантах:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение двух обручей;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение обруча в исходном положении стоя на коленях.</li> </ul>
<p>Предложенный видео материал поможет педагогам и родителям научить детей вращению обруча на поясе, а данное умение окажет влияние на развитие координационных способностей ребенка.</p>
<p>Желаю коллегам и родителям успехов в обучении детей этому сложному, но в то же время интересному и полезному упражнению.</p>