

Как научить ребенка вращать обруч

Инструктор по физической культуре Коваленко Я.В.

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, поднимая 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.

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.

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.