

Игры с обручем



Почти у каждой девочки, как, впрочем и у мальчика, в детстве был спортивный обруч. Мы часами стояли на улице вместе с друзьями и соревновались в ловкости: крутили обруч на руках, коленках, бедрах и, конечно, на талии, не задумываясь о том, что это не просто веселая игра, но и замечательное оздоровительное упражнение.

Игры с обручем способствуют формированию правильной осанки, улучшают состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы, дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти, ловкости... Также эти игры способствуют выработке основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости и выносливости) и помогают ориентировке в пространстве, влияют на формирование нравственно-волевых качеств (выдержки, настойчивости, взаимовыручки, дисциплинированности и т. д.), воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, легко, развивают реакцию на сигнал, способствуют умению согласовывать движение различных частей тела.

Прародителем обруча был предмет круглой формы из стеблей бамбука, с которым с удовольствием развлекались австралийцы. В 1957 г. в Америке сделали металлический обруч и назвали хула-хупом, совместив название гавайского танца «hula» и английское слово «hoop» — обод, обруч. В России обруч появился чуть позже — в начале 1960-х и сразу завоевал популярность у девочек и девушек. Тогда были распространены два вида обручей: полые металлические и пластмассовые, крутить их мог даже ребенок.

Игры с обручем

«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.

«Прокати мяч в тоннеле»

Несколько участников игры становятся в колонну на расстоянии 1 м друг от друга. В правой руке держат обруч, касаясь им пола. Остальные играющие берут мячи диаметром 15—20 см. Они по очереди наклоняются и толкают свой мяч двумя руками так, чтобы он прокатился через обруч. Затем пролезают за ним в обруч, толкая мяч в следующий обруч. При повторении игры дети меняются ролями. Ребенок, у которого мяч выкатился из тоннеля, отходит в сторону.

«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.

«Закати обруч в ворота» (с 5 лет)

Играющие держат обруч рукой хватом сверху, становятся в одну линию. Напротив каждого играющего делают ворота шириной 60—80 см, используя любые два предмета. По сигналу дети бегут и катят обруч, толкая его правой рукой. Побеждает тот, кто ни разу не уронил обруч и закатил его в «ворота». Игру можно усложнить, если на пути к «воротам» прокатывать обруч между стойками.

«Кто быстрее переплынет на льдине» (с 4 лет)

Дети делятся на две команды. Первые игроки стоят в обручах. По сигналу они начинают перемещаться до стойки, передвигая обруч пальцами ног вперед. Заступать ногами за обруч нельзя. «Доплыв» до стойки, берут обруч в руки и бегом возвращаются назад. Кладут обруч на пол перед вторыми игроками и встают в конец команды.

Парная эстафета «Быстрый змей» (с 6 лет)

По команде первый игрок пары начинает катить обруч руками вперед, а второй игрок в это время пролезает сквозь обруч сначала в одну сторону, потом в другую. Докатив обруч до обозначенной линии на другой стороне зала, один игрок берет обруч, и оба бегом возвращаются назад. Передают обруч следующей паре и встают в конец команды.

«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 тройка, которая быстрее закончит эстафету.

«Перевези утопающего» (с 5 лет)

Дети выстраиваются у старта в две колонны. У первых игроков в руках обручи. По сигналу первый игрок с обручем в руке бежит до стойки, обегает ее, возвращается к старту и забирает игрока под вторым номером. И уже два участника соревнования бегут до стойки, оббегают ее и возвращаются на старт и т. д. Побеждает та команда, которая быстрее всех перевезла «утопающих».

«Катание на лошадке» (с 5 лет)

Проводится аналогично игре «Перевези утопающего», только здесь первый игрок стоит в обруче. По команде добегают до стойки, оббегают ее, возвращается к старту. Следующие игроки цепляются руками за ободок обруча, «салятся в тележку».

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. Игра повторяется 3—4 раза.

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, диаметр которого 8—10 м, 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 попало 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 между двумя 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 ведущей 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.

Свой вариант физкультурных занятий с использованием обруча предлагает Светлана Шарманова (Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск).

Волшебный обруч

Место проведения игр – спортивный зал или спортивная площадка в теплое время года. Инвентарь – обручи диаметром 80 см — по количеству детей; яркие ориентиры для обозначения линии финиша (например, кегли или флажки на подставках) — по числу эстафетных команд; 30–32 обруча диаметром 60 см.

1-й этап

Игра-аттракцион «Волчок»

Поставить обруч на землю вертикально и придерживать его хватом одной руки сверху. По сигналу педагога сильным энергичным движением начать вращать обруч, затем быстро убрать руку. Выигрывает тот, чей обруч вращался дольше.

Игра «Быстро в домик»

Детям предлагается разместиться в домиках – разноцветных обручах, лежащих на полу, и принять правильную осанку (выпрямить спину, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь). По первому сигналу педагога дети выпрыгивают из обручей, отталкиваясь двумя ногами, затем бегают по площадке в разных направлениях. По второму сигналу они должны занять любой обруч. (Пока дети бегают, взрослые убирают несколько обручей.)

Правила игры: действовать по сигналу; в одном обруче может находиться только один игрок; занимая обруч, принять положение правильной осанки в основной стойке; тот, кому не хватило обруча, выходит из игры.

2-й этап

Дети делятся на команды, каждый игрок получает эмблему своей команды (можно прикрепить эмблемы к одежде детей и до начала игр). Эстафетные команды равны по количеству, составу и уровню подготовленности игроков.

Эстафеты с обручем

Линии старта и финиша обозначаются на расстоянии 10 м. Команды строятся на линии старта. На линии финиша напротив каждой команды располагают яркие ориентиры (флажки на подставках, кегли).

В обруч ты попасть старайся

Первые игроки в командах берут 2 обруча и кладут их на землю перед собой. По сигналу они шагают в первый обруч, затем — во второй, перекладывают обруч, оставшийся сзади, вперед и далее перемещаются к финишу, шагая из обруча в обруч, не ступая на пол (землю). Обойдя финишный ориентир, игроки берут обручи в руки и бегом возвращаются назад, где передают обручи следующим игрокам.

Прыгай, дружок, из кружка — в кружок

Напротив каждой команды на расстоянии 2 м от линии старта раскладывают 7—8 обручей с интервалом 20—30 см. По сигналу первые игроки добегают до обручей и, прыгая на двух ногах, перемещаются из обруча в обруч, добираются до других игроков, прикасаются своей ладонью к их ладони. Затем бегут вокруг финишного ориентира и бегом возвращаются назад, передают эстафету следующим игрокам, касаясь своей ладонью ладони их вытянутой руки.

Вместе в обруче бегите

Дети в командах делятся на пары. Первые пары, стоя в обруче, придерживают его руками на уровне пояса. По сигналу дети в обруче бегут к финишу, обегают финишный ориентир и возвращаются к своим командам, передают обруч следующей паре.

После окончания эстафет дети берут по одному обручу среднего диаметра и свободно размещаются по площадке на расстоянии 2 м друг от друга. Затем они поворачивают обручи и хором говорят: «Раз-два-три! Обруч, повернись! В быстрый "хула-хуп" скорее превратись!»

Игра-аттракцион «Хула-хуп»

Дети встают в обручи, придерживая их двумя руками хватом сверху снаружи на уровне пояса. По сигналу они сильным энергичным движением рук

придают обручу вращательное движение (в горизонтальной плоскости) и, отпуская руки, вращательными движениями туловища стараются сохранить инерцию вращения обруча. Выигрывает тот, чей обруч дольше вращался, не падая на землю.