

Подвижные игры с обручем на развитие ловкости и внимания

Шутилова С.А.,

инструктор по физической культуре СП ДС «Вишенка»
ГБОУ «Лицей №16», г.о. Жигулевск Самарской обл.

Аннотация. В статье рассматривается использование подвижных игр с обручем как эффективного средства физического развития детей дошкольного возраста. Описаны цели и задачи применения обруча в физкультурно-оздоровительной работе с детьми, представлены примеры подвижных игр и эстафет с использованием обруча, направленных на развитие координации, ловкости, быстроты, внимания и других физических качеств. Подчеркивается значение подвижных игр с обручем для сплочения детского коллектива и формирования положительных взаимоотношений между детьми.

Ключевые слова: подвижные игры, развитие ловкости, внимания, картотека игр с обручами.

Один из распространенных приемов физического развития детей — подвижные игры с обручем. Обруч (хулахуп) рекомендуется использовать во время зарядок, физкультурных занятий и подвижных игр в детском саду. Подвижные игры с обручем способствуют сплочению детского коллектива, поскольку совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг

другу. Такие игры помогают ребенку преодолеть робость, застенчивость, воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, легко, развивают реакцию на сигнал, способствуют умению согласовывать движения различных частей тела.

Задачи:

- расширять двигательный опыт детей, обогащать его новыми, более сложными движениями;
- совершенствовать имеющиеся у детей навыки выполнения основных движений

- в изменяющихся игровых ситуациях;
- развивать двигательные качества — ловкость, быстроту, выносливость;
- воспитывать самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

Для выполнения упражнений с обручем для детей применяют изделия из пластмассы. Они более легкие и не наносят травм детскому организму, как это может сделать металлический или алюминиевый обруч. Обруч должен быть диаметром 55–65 см, а сечение обода должно составлять 1,5–2 см. На групповом занятии необходимо обеспечить достаточное расстояние между детьми, чтобы они нечаянно не травмировались.

Эстафета «Тоннель»

Цель: развитие координации, ловкости, быстроты и внимания.

Оборудование: обручи диаметром 60 см (по числу участников).

Описание

Дети делятся на две колонны, игру можно провести в форме игры-эстафеты. Перед каждой командой детей в линию лежат обручи. По команде педа-

гога «Марш!» до первого обруча бежит первый ребенок, берет его в руки, встает сбоку от него так, чтобы в него можно было пролезть следующему участнику команды. Как только первый ребенок замер, движение начинается второй. Его задача — пролезть в первый поставленный обруч, взять второй и встать сбоку от него так, чтобы получился тоннель. Следующий игрок пролезает в два обруча и берет третий, «продолжая» тоннель (фото 1). Последний игрок команды пролезает в тоннель из обручей, обегает ориентир и возвращается на старт. Побеждает команда, последний игрок которой быстрее окажется на линии старта.

Эстафета «Переправа»

Цель: развитие координации, ловкости, быстроты и внимания.

Оборудование: 4 обруча диаметром 50–60 см, 2 гимнастические палки.

Описание

Игра проводится в форме эстафеты, встречных перебежек. Участники каждой команды делятся поровну и встают напротив друг друга. Первый участник команды запрыгивает в обруч, лежащий перед ним.



Фото 1

При помощи гимнастической палки передвигает обруч, расположенный сзади, вперед и перепрыгивает в него. Движение «с кочки на кочку» продолжается, пока ребенок не достигнет противоположной стороны площадки, где его ждет следующий игрок команды. Первый игрок передает второму гимнастическую палку, и таким же образом движение продолжает второй на противоположную сторону к третьему игроку.

Игра продолжается, пока все участники команды не переправятся. Побеждает команда, которая справится с заданием быстрее.

Основное правило игры: во время передвижения перепрыгивать из обруча в обруч, отталкиваясь одновременно обеими ногами.

Эстафета «Колечко»

Цель: развитие координации, ловкости и быстроты.

Оборудование: 2 обруча диаметром 50–60 см.

Описание

Дети делятся на две команды, встают друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего игрока. У первого ребенка в руках обруч. По команде «Марш!» он накидывает на себя обруч и пролезает в него, следующий ребенок, не расцепляя рук, пролезает в обруч. Движение продолжается до последнего участника команды, пока обруч не окажется на полу. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Основное правило игры: во время пролезания в обруч не отпускать плечи впереди стоящего игрока.

Эстафета «Будь внимателен»

Цель: развитие координации, ловкости, быстроты и внимания.

Оборудование: 10 обручей диаметром 50–60 см, кубики (или любые другие небольшие игрушки; количество зависит от предложенных заданий).

Описание

Перед участниками команд в линию на полу лежат обручи, в центре которых расположен

один кубик. По команде «Марш!» дети начинают перепрыгивать из обруча в обруч, одновременно отталкиваясь обеими ногами, при этом переставляя кубики из центра обруча направо (налево). Выпрыгнув из последнего обруча, ребенок обегает ориентир и передает эстафету следующему игроку. Второй игрок начинает перепрыгивание из обруча в обруч, но кубики сбоку переставляет в центр обруча (фото 2). Игра продолжается до последнего участника. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

Усложнение. В первом обруче расположено два кубика в центре, во втором два кубика сбоку с обеих сторон. Задача ребенка — поменять кубики местами (из центра за пределы обруча и наоборот).

Эстафета «Кольцеброс»

Цель: развитие координации, ловкости, быстроты и внимания, меткости.

Оборудование: обручи диаметром 50–60 см (по числу участников), стойка-конус.

Описание

Дети строятся в две колонны. Перед каждой колонной в ряд лежат обручи. По команде



Фото 2

«Марш!» первый ребенок начинает перепрыгивать из обруча в обруч, одновременно отталкиваясь двумя ногами. Запрыгивая в первый обруч, ребенок поднимает его с пола, держит двумя руками, прыгает из обруча в обруч до отметки. После снимает с себя обруч и пытается забросить его на стойку, как кольцо для кольцеброса, затем обегает стойку и передает эстафету следую-

щему игроку. Второй ребенок добегают до первого обруча, начинают движение из обруча в обруч прыжками до отметки и забрасывают свой обруч на стойку и т.д. Побеждает команда, которая была быстрее и сделала больше результативных бросков обручем.

«Мышеловка с обручами»

Цель: развитие координации, ловкости.

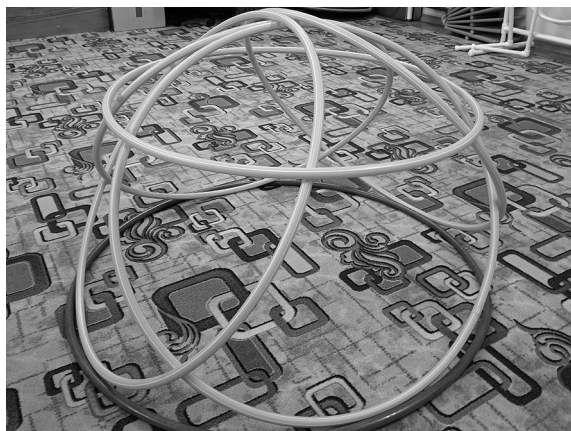


Фото 3, 4

Оборудование: 6 обручей диаметром 80–100 см.

Описание

Из шести обручей строят конструкцию: один обруч располагают на полу, в него на ребрах устанавливают четыре обруча с упором одного на другой, сверху кладут шестой обруч (фото 3). Детям предлагают проползти через конструк-

цию, выбрав любой проход. После можно задать направление. Задача ребенка — проползти, не задев конструкцию, и не попасться в «мышеловку» (фото 4).

«Кастрюля»

Цель: развитие координации, ловкости, внимания и быстроты реакции.

Оборудование: обручи разных цветов диаметром 50–60 см.

Описание

Дети стоят в кругу в лежащих на полу разноцветных обручах, произносят слова и выполняют движения по тексту.

Я кастрюля, я пыхчу,
На хозяйку я ворчу.

Дети приседают, ритмично произнося текст, руки на пояс.

Пых, пых, пых, пых,
Пых, пых, пых, пых.
Сейчас каша подгорит,
Дно мое уже горит!

Попеременно поднимают ноги.

Эй, хозяйка, не зевай
Грозят пальцем.

И с плиты меня снимай!

Ставят руки на пояс, выпрыгивают из обруча и бегут по кругу вокруг обручей.

Инструктор называет цвета обручей, а дети-«кастрюльки» должны встать на «конфорку» нужного цвета. Тот, кому обруча нужного цвета не хватило, выходит из игры, игра продолжается с оставшимися.

Заключение

Обруч — простой, но в то же время эффективный снаряд для

приобщения ребенка к спорту с самого раннего возраста. Заниматься можно и маленьким, и взрослым, прорабатывая при этом все группы мышц. По мнению многих людей, регулярные занятия с обручем поднимают настроение. В этом их поддерживают и исследователи, отмечающие, что правильно подобранная физическая нагрузка не только положительно воздействует на мышечные группы, но также улучшает мозговое кровообращение, стимулируя деятельность головного мозга, что в том числе сказывается и на эмоциональном настроении. Игры с обручем помогут разнообразить занятия, прогулки, сделать их более насыщенными, подвижными, веселыми и интересными.

Литература

Аманатиди О.В. Подвижные игры (методическое пособие). Армавир, 2011.

Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. ФГОС ДО. М.: ТЦ Сфера, 2016.

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2017.

Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. М., 2011.