

ТЕОРИЯ И
ПРАКТИКА

Упражнения с обручами



для детей
от 5 до 7 лет

Немного истории

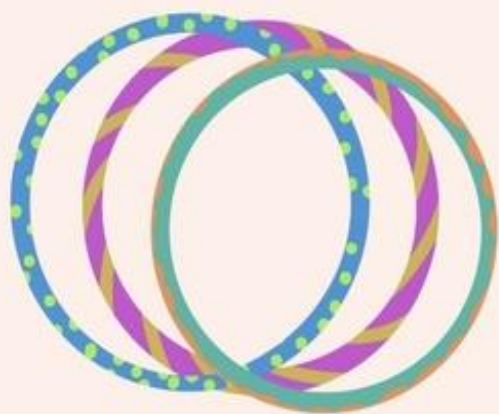
Обруч, или, как его еще называют, хулахуп – настолько привычный предмет для современного человека, что мало кому придет в голову задуматься о его истории. А между тем она очень древняя. Кто бы мог подумать, что с обручем играли еще древние американские индейцы, а римские воины тренировали с его помощью свои боевые качества.

Коренные жители Америки использовали обручи в качестве реквизита при ритуальных танцах.

Современный обруч, как спортивный инвентарь придумали в Америке, изобрел его **Артур Мелин**. Хула хуп был запатентован в 1964 году. Спустя четыре недели после этого события количество проданных в Америке обручей перевалило за 26 миллионов.

В книге Гиннеса с обручем связаны два рекорда. Первый принадлежит артистке бостонского цирка, которая одновременно набросила на себя 100 обручей и равномерно крутила их более минуты. Второй – жительнице Японии, которая удержала своей талией и бедрами самый большой Хула-хуп в истории (13 футов и 4 дюйма).

Позже в Болгарии обруч стали часто использовать **в цирковом искусстве**. Тогда циркачи начали пробовать крутить на своем теле сразу несколько обручей.



Основные виды движений с помощью обруча

Обруч – один из доступных видов спортивного инвентаря, который всегда есть в любом детском саду. Поэтому его активно используют для проведения подвижных игр – не только на физкультурных занятиях, но и на праздничных вечерах, соревнованиях.

Упражнения с обручами чаще используют для проведения общеразвивающих упражнений или в эстафетах.

Дети выполняют вращения обруча, перекатывают его, совершают прыжки в обруч и через него. Упражнения позволяют увеличивать силу рук, особенно пальцев и кисти. Играя с обручем, дети усваивают основные виды движений такие как: прыжок в длину, подлезание и т.п.

Динамические упражнения с обручем легко могут сменяться более спокойными, но не менее интересными на развитие координационных способностей – это вращения и каты разного вида (на полу, на талии, спине, руке в лицевой и боковой плоскостях).



В упражнениях с обручем развивается быстрота двигательной реакции, точность движений.