Методическая разработка

«Игры с обручем для детей младшего дошкольного возраста».

Подготовил инструктор по физической культуре

Дерябина О.Ю.

Игры с [обручем способствуют формированию правильной](https://www.maam.ru/obrazovanie/obruch) 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), развивают реакцию на сигнал, способствуют умению согласовывать движения разных частей тела.

*Попади в обруч*

Дети стоят по кругу, у каждого в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки двумя руками (или одной) снизу, стараясь попасть в обруч. Воспитатель подсчитывает, сколько мешочков попало в обруч. Дети поднимают мешочки и передают их следующим игрокам и т. д. Можно разделить детей на две команды, и подсчитывать у какой из команд больше мешочков в обруче.

*Быстро в домик*

Детям предлагается разместиться в домиках - обручах, лежащих на полу. По первому сигналу педагога дети выпрыгивают из обручей, отталкиваясь двумя ногами, затем бегают в разных направлениях. По второму сигналу они должны занять любой обруч.

Правила игры: действовать по сигналу; в одном обруче может находиться только один игрок; занимая обруч, принять положение правильной осанки в основной стойке.

*Машины и светофор*

Дети встают в обручи, лежащие на полу. Педагог дает сигнал «красный свет» - машины стоят. По сигналу педагога «желтый свет» ребята готовятся к старту - берут обручи двумя руками, оказываясь «внутри машины». Заводят мотор, произнося звук Р-р. Педагог словами или карточкой (флажком, платком) дает «зеленый свет» и дети передвигаются по кругу в заданном или произвольном направлении. Когда педагог дает «красный свет», дети останавливаются, опуская обруч на пол.

Задачи игроков: не сталкиваться друг с другом; реагировать на звуковые и изобразительные сигналы.

*Поехали*

К обручу привязывается скакалка. Один ребенок берется за скакалку руками, и не торопясь тянет обруч. Другой ребенок встает в обруч и мелкими шажками передвигается в движущемся по полу обруче.

Задачи игроков: согласовывать свои движения и скорость, избегать падения игрока внутри обруча.

*Прокати обруч*

Можно использовать разные варианты движений:

- прокатывание обруча с места на дальность

- прокатывание обруча с многократным подталкиванием, чтобы не дать ему упасть, т. е ребенок бежит рядом с обручем и подталкивает его рукой вперед по необходимости

*С кочки на кочку*

Дети стоят в одной стороне зала. Воспитатель раскладывает на полу обручи на небольшом расстоянии один от другого. По сигналу педагога дети переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.

*Лягушки*

Одна из разновидностей предыдущего упражнения. Только расстояние между обручами сокращается до минимума, и дети перепрыгивают из одного обруча в другой, со словами «Ква-ква», изображая лягушек.

*Птенчики и птичка*

Дети делятся на небольшие группы. Каждая группа имеет свой домик - гнездышко (положенный на пол большой обруч определенного цвета). Дети должны запомнить, каким цветом их гнездо. Малыши, сидя на корточках, изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель - птичку. На слова «Полетели - полетели!» птенчики выпархивают из гнездышек и стараются улететь подальше от своего домика. На слова воспитателя «Полетели домой!» птенчики возвращаются в свои гнездышки.

Задачи игроков: всем по сигналу оказаться в гнездышках, не перепутать свой домик.