

## Консультация для родителей:

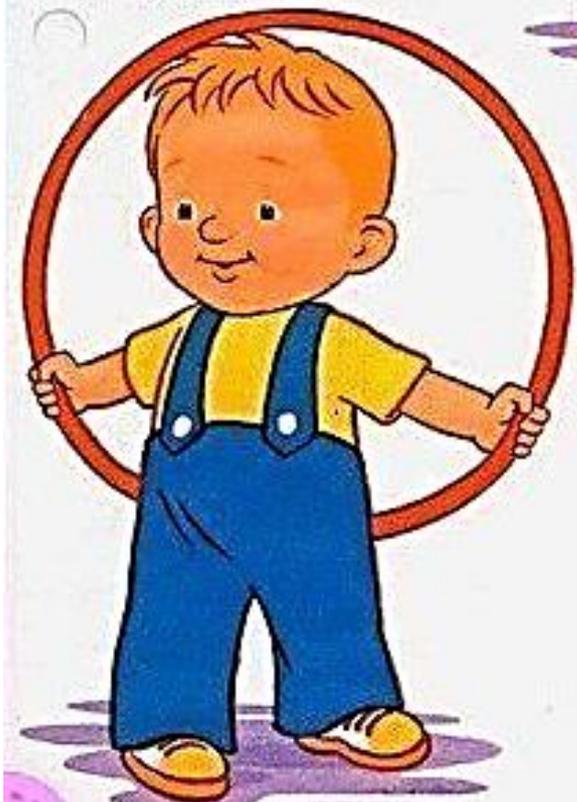
### «Катись, катись, колечко к нам!»

*Оригинальные упражнения с небольшим спортивным обручем обязательно понравятся вашим малышам.*

*Какая всётаки полезная и занимательная вещь этот обруч! Подключив фантазию, с его помощью можно рассказать ребёнку как выглядит наша земля, посвятить в законы физики и геометрии.... А ещё с ним можно придумывать множество упражнений! Единственное что важно учесть при покупке спортивного обруча – это его вес, размер, и прочность. Для занятий с малышом 3-6 лет подойдёт лёгкий обруч небольшого размера из пластмассы. Если подходящий образец у вас уже есть, самое время приступить к гимнастике.*

#### Деревце

Малыш встает, расставив ножки, обруч держит за спиной, обхватив его руками с одной и с другой стороны. Делает повороты вправо и влево, стараясь при этом держать спину прямо.



#### Вот как тянемся!

Обруч лежит на полу, малыш встает внутри него и расставляет прямые ножки так, чтобы они касались обруча. Ребенок делает глубокие наклоны вниз, касаясь руками задней стороны обруча. Если сначала крохе будет трудно так сделать, то предложите ему при наклоне немного согнуть ножки.



#### Выше животик!

Мама держит обруч вертикально, нижней стороной он касается пола. Малыш ложится на него спинкой, руки кладет на животик. Мама медленно отрывает обруч от пола, а малыш в этот момент прогибает спинку как можно сильнее. Обратите внимание: голова и поясница ребенка не должны отрываться от пола!





### Ножки-растопырки

Ребенок встает в середину обруча, ноги расставляет в стороны, подсовывая стопы под обруч. В этом положении малышу нужно постараться пройти 2–3 метра, удерживая обруч на ногах.



### Мячик прыгает

Обруч лежит на полу, ребенок ставит руки на пояс и начинает прыгать внутрь обруча, а затем из него на двух ногах: вправо-влево, вперед-назад, наискосок и т.д.



### Попади в норку

Держа обруч вертикально, мама медленно идет и ставит его то слева, то справа от себя. Малыш каждый раз, когда обруч опускается, пролезает в него, стараясь не задеть.



### Догонялки

Самое веселое упражнение! Мама ловит обручем ребенка (надевает его на малыша сверху), а кроха старается убежать от нее.