

# **ОБРУЧ НАШ ВЕСЁЛЫЙ ДРУГ**

## **Занятие с детьми дошкольного возраста в рамках непрерывной образовательной деятельности**

**Целевая аудитория:** девочки и мальчики дошкольного возраста 6-7 лет (подготовительная к школе группа ДОУ).

**Цель занятия:** овладение дошкольниками основными видами движений с помощью обруча.

**Задачи:** совершенствовать технику основных движений с помощью обруча; формировать навыки двигательной импровизации; развивать произвольное внимание, выдержку, волю к победе.

**Планируемый результат:** овладение прыжком в длину с места через обруч, прыжками в высоту с места с одновременным вращением предмета в руках, подлезанием под препятствие, сложнокоординированными движением корпуса вперед-назад; формирование личностных качеств (внимания, выдержка, воля к победе).

**Необходимое оборудование и средства обучения:** обручи, музыкальный центр. Занятие проводится в гимнастическом зале.

### **Примерный ход занятия**

**1. Вводная часть занятия** состоит из построения и приветствия, далее идут общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение – это разновидности ходьбы и бега, различные прыжки, хореографические и танцевальные упражнения.

Далее идёт перестроение через центр в колонну по три, с поворотом налево в три шеренги (разомкнуться на вытянутые руки).

**2. Основная часть** включает в себя два блока.

**А) Ритмическая гимнастика под музыку и упражнения с обручами.** Это комплекс ритмической гимнастики (музыкальное сопровождение: К.Орбакайте «Робот»), который подробно изложен в Приложении.

Для разминки используются детские записи с текстом. Текст помогает раскрыть характер музыки, понять предполагаемые упражнения, конечно, можно использовать и современную ритмичную музыку, но она должна по темпу и характеру соответствовать упражнениям. Главное – это разумно дозировать нагрузку, учитывая физиологические особенности каждой возрастной группы в дошкольном воспитании.

**Б) Основные виды движений с помощью обруча.** В современной теории и практике физической культуры, упражнения с обручами как средство формирования физической подготовленности встречаются крайне редко, в

основном обручи используют для проведения общеразвивающих упражнений или в эстафетах.

Дети выполняют вращения обруча, перекатывают его, совершают прыжки в обруч и через него. В упражнения с обручем развивается быстрота двигательной реакции, точности движений. Упражнения с обручем 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 упражнениями на развитие координационных способностей – это вращения и каты разного вида (на полу, на талии, спине, руке в лицевой и боковой плоскостях). Все эти виды движений на занятии развиваются в комплексе упражнений с обручем, представленном ниже.

1. Прыжки через обруч с вращением вперёд, обруч в руках перед собой вертикально. Упражнение стараться выполнять, не сходя с места, без остановки, во время прыжка руки опускать вниз, спину держать прямо.

2. Вращение обруча на талии, одна нога немного вперёд, обруч прижат к спине. Одновременно качаясь вперёд-назад закрутить обруч. Во вращающемся положении стараться удерживать.

3. Прыжки через обруч с вращением назад, тоже, что и 1, но предмет в обратном направлении.

4. Вращение обруча на шее с поочерёдным подниманием рук вверх.

5. Прыжок вперёд через обруч.

6. “Вертушка”, обруч в вертикальном положении прижат одной рукой к полу, закрутить, поймать другой рукой, свободная рука в сторону, стараться закручивать обруч как можно сильнее, выполнять упражнение красиво.

7. Исходное положение сидя, обруч в руках перед собой, подлезание в обруч, повернуться лицом в другую сторону, тоже в обратном направлении.

**3. Заключительная часть** состоит из подвижной игры на внимание, также с использованием обручей, и упражнений на гибкость и расслабление, они выполняются под спокойную мелодичную музыку, как классическую, так и инструментальную. Упражнения на гибкость целесообразно выполнять в конце занятия, т.к. подвижность в суставах у детей повышается, и они легко и с удовольствием усваивают гимнастические элементы разной степени сложности.

В заключение занятия подводятся итоги: инструктор разъясняет детям, как они занимались, поощряет детей. Дети прощаются и в колонну по одному выходят из зала.

Сценарий занятия с детьми дошкольного возраста  
в рамках непрерывной образовательной деятельности

**ОБРУЧ НАШ ВЕСЁЛЫЙ ДРУГ**

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I.</b>	<b>Вводная часть</b>	4 мин	
1.	Построение, приветствие	30 сек	В одну шеренгу
2.	Общеразвивающие упражнения в движении	3 мин 30 сек	Под музыку, каждое упражнение по 30 сек. Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба перекатом с пятки на носок, подскоки, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег приставными шагами правым боком, то же левым боком, ходьба с восстановлением дыхания
3.	Перестроение через центр в колонну по три	30 сек	С поворотом налево в три шеренги, разомкнуться на вытянутые руки
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	13мин	
1.	Ритмическая гимнастика:	5 мин	Музыкальное сопровождение К.Орбакайте «Робот»
	И.п. – левая нога на носок, правая рука согнута, 1 – поменять, 2 – и.п., 3 – 1, 4 – и.п.	4 раза	Выполнять упражнение ритмично, пятку высоко от пола.
	И.п. – стоя, руки на пояс, 1 – полуприсед, голову вниз, 2 – и.п., 3 – полуприсед, голову назад, 4 – и.п., 5 – полуприсед, голову вправо, 6 – и.п. 7 – полуприсед, голову влево, 8 – и.п.	4 раза	Пружинные движения, спина прямая, локти в стороны.
	И.п. – о.с. 1 – поднять плечи, 2 – и.п., 3 – поднять правое плечо, 4 – и.п., 5 – поднять левое плечо, 6 – и.п.	8 раз  4 раза	О.с. – основная стойка, лопатки соединены, спина прямая, ноги вместе.

И.п. о.с. 1 – полуприсед руки на пояс, 2 – выпрямить ноги, повернуться вправо, руки в стороны, 3 – 1 4 – выпрямить ноги, повернуться влево, руки в стороны	4 раза	Спина прямая, ноги вместе.
И.п. – ноги врозь, руки на пояс, 1 – полуприсед, 2 – выпрямить ноги, наклон вправо с левой рукой, 3 – 1, 4 – выпрямить ноги, наклон влево с правой рукой	4 раза	Наклон выполнять как можно ниже, точно в сторону, рука прямая.
И.п. – ноги врозь, руки в стороны, 1 – наклон вперёд, правая рука к левой ноге, 2 – тоже в другую сторону	8 раз	«Мельница», Ноги прямые, смотреть на руку вверх.
И.п. – ноги врозь, руки на пояс, 1 – наклон вперёд, 2 – и.п.	8 раз	Наклон выполнять как можно ниже, на прямых ногах.
И.п. – стоя, руки на пояс, 1 – поднять руки вверх, 2 – и.п. 3 – присед, руки вперёд, 4 – и.п. 5 – наклон вперёд, коснуться руками пола, 6 – и.п. 7 – 3 8 – и.п.	4 раза	Во время приседа спина прямая, во время наклона стараться не сгибать ноги.
И.п. – о.с. 1 – наклон вперёд, 2 – присед, 3 – 1, 4 – и.п.	4 раза	Во время приседа спина прямая, во время наклона стараться не сгибать ноги.
И.п. – наклон вперёд, 1,2,3,4 – “шаги” руками до упора лёжа, 5,6,7,8 – тоже в обратном направлении	4 раза	Стараться не сгибать ноги.
И.п. – выпад на правой ноге, 1,2,3,4 – выпад на левой, 5,6,7,8 – и.п.	4 раза	Руки справа и слева на полу, задняя нога прямая, упражнение выполняется по принципу «маятника»
И.п. – упор присев, 1 – прыжком упор лёжа, 2 – и.п.	8 раз	Выполнять чётко оба упора.
И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, 1 – мах правой ногой, согнутой в колене к левой руке, согнутой в локте, 2 – тоже другой ногой и рукой.	4 раза	Спина прямая, маховая нога как можно выше, опорная прямая.

	И.п. – о.с. 1 – мах правой, хлопок под ногой, 2 – тоже левой .	4 раза	Маховая нога как можно выше, опорную можно слегка согнуть.
	И.п. – о.с. 1 – прыжком ноги врозь, руки вверх, хлопок, 2 – прыжком о.с., 3,4 – тоже в ускоренном темпе	16 раз	Прыжки выполняются с нарастающим темпом.
	И.п. – правая нога вперёд, левая назад, руки на пояс, 1 – прыжком поменять положение, 2 – прыжком о.с.	8 раз	На носках, легко. В завершении ходьба на месте с восстановлением дыхания.
	И.п. – о.с. 1 – подняться на носки, руки вверх, 2, 3, – опускать поочередно кисти, локти, 4 – опустить руки, согнуть колени, выгнуть спину.	4 раза	1 – вытянуться как можно выше на носках, 2,3 – сохранять вытянутое положение, 4 - расслабиться
	И.п. – о.с. 1 – руки в стороны вдох, 2 – правая вверх, левая вниз, соединить в “замок” за спиной, выдох, держать, 3 – 1 4 – левая вверх, правая вниз, соединить в “замок” за спиной.		Локоть верхней руки тоже поднять вверх.  Пока дети выполняют задание, раздать обручи.
2.	Комплекс упражнений с обручем:	8мин	
	Прыжки через обруч с вращением вперёд, обруч в руках перед собой вертикально.		Упражнение стараться выполнять не сходя с места, без остановки, во время прыжка руки опускать вниз, спину держат прямо.
	- Вращение обруча на талии, одна нога немного вперёд, обруч прижат к спине. Одновременно качаясь вперёд-назад закрутить обруч.		Во вращающемся положении стараться удержать.
	- Прыжки через обруч с вращением назад, тоже, что и 1, но предмет в обратном направлении.		
	- Вращение обруча на шее с поочередным подниманием рук вверх.		
	- Прыжок вперёд через обруч.		
	- Обруч в вертикальном положении прижат одной рукой к полу, закрутить, поймать другой рукой.		«Вертушка», свободная рука в сторону, стараться закручивать обруч как можно сильней, выполнять упражнение красиво.
	- И. п. сидя, обруч в руках перед собой, подлезание в обруч, повернуться лицом в другую сторону, тоже в обратном направлении.		

<b>III.</b>	<b>Заключительная часть</b>	7 мин	
1.	Подвижная игра	2 мин	«Космонавты», на развитие быстроты и реакции
2.	Построение	30 сек	В круг
3.	Упражнения на гибкость:	3 мин	Выполняются под спокойную музыку
	И.п. – упор сидя, ноги согнуты, стопы вместе, 1 – соединить колени, 2 – развести	8 раз	«Бабочка», коленями стараться коснуться пола.
	И.п. – упор сидя, 1 – наклон вперёд, 2 – и.п., 3 – прогнуться, 4 – и.п.	5 раз	1 – стараться животом коснуться ног, ноги прямые, 3 – руки за спиной, головой тянуться к полу.
	И.п. – упор на коленях, 1 – согнуть руки, перейти в положение лёжа на животе, 2 – выпрямить руки, прогнуться, 3 – повернуть голову вправо, 4 – тоже влево, 5, 6, 7, 8 – тоже в обратной последовательности	4 раза	«Кошечка», 1 – коснуться пола подбородком, грудью, затем животом, 2 – лопатки вместе, плечи назад, 3 – плечи на месте
	И.п. – лёжа на животе, руки согнуты, ладони на полу на уровне плеч, 1 – выпрямить руки, прогнуться, 2 – согнуть ноги, держать.	30 сек	«Лягушка», стараться ногами коснуться головы.
	И.п. – лёжа на животе, руками держаться за голеностопы, 1 – вытянуть руки и ноги вверх, прогнуться, 2 – и.п.	20 сек	«Корзинка», голова назад, руки и ноги тянуть одновременно вверх
	И.п. – стоя на коленях, 1,2,3,4 – наклон назад 5,6,7,8 – вернуться в и.п.	4 раза	«Солдатик», упражнение выполнять с прямым корпусом, в медленном темпе.
	И.п. – стоя на коленях, 1 – соединить руки в “замок” за спиной, 2 – опуститься на пятки, 3 – поднять руки, 4,5,6,7 – тянуться руками к полу, 8 – и.п.	20 сек	Упражнение выполняется по принципу «мятника»
4.	Игра на внимание	1 мин	«Капитаны»
5.	Подведение итогов, выход из зала	30 сек	В колонну по одному