[О́бруч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%87) — спортивный тренажёр кольцевидной формы. С данным спортивным тренажером дети «знакомятся» еще с дошкольного возраста - выполняют комплексы общеразвивающих упражнений с обручем, выполняют разные способы пролезания в обруч, прыжков и т.д. Для занятий с обручем не требуется никаких навыков и физической подготовки: только желание, несколько минут свободного времени, просторная комната и, разумеется, сам обруч.

В данной статье вы сможете узнать о различных упражнениях с обручем для детей в домашней обстановке.

* **Простые упражнения:**
* Наклоны вперед.

Обруч необходимо установить на пол впереди себя, корпус направлен вперед, ноги на ширине плеч, руки слегка согнуть в локтях. Делать наклоны с прогибом в спине.

* Повороты в сторону.

Исходное положение то же. Следует перекатывать предмет перед собой, поворачивая тело.

* Наклоны в сторону.

Необходимо удерживать кольцо над головой и производить наклоны вправо и влево.

* **Упражнения на дыхание**
* Ноги параллельно, обруч в двух руках, хват с боков. На вдохе следует плавно поднять кольцо вверх двумя руками, подняться на носочки, задержаться, затем на выдохе опуститься. При этом максимально вытягивать позвоночник.
* По методике первого упражнения делать приседания.
* Ноги на ширине плеч, снаряд прижать к спине. Выполнять повороты, вдыхая на усилии, и выдыхая на возвращении в исходное положение.
* [**Подъём обруча с пола**](https://www.youtube.com/watch?v=gVPf2GNu9Go)
* [**Прыжки**](https://www.youtube.com/watch?v=-9n1JHStprI), аналогично выполняемым через скакалку.
* **Пролезание в обруч** выполняется разными способами:
* Пролезание в обруч с низу вверх.

Встать двумя ногами в обруч, лежащий на полу, взять обруч с боков, поднять его над головой и опустить руки вперёд-вниз;

* Пролезание в обруч [сверху вниз](https://www.youtube.com/watch?v=VQn7a2pOv5I).

 Обруч поднимается прямыми руками над головой, затем опускается сверху вниз, и ребенок перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой;

* Пролезание в обруч прямо.

Ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в исходное положение;

*  Пролезание в вертикально поставленные обручи:
* Прямо – наклонившись, перенести голову, затем, прогибаясь в спине, перенести одну ногу, потом другую;
* Боком – сначала проносится одна рука и нога, затем проносится голова, а после этого – другая рука и нога;
* Спиной вперёд – сначала отставляется одна нога, потом прогибается спина и опускается голова, после чего переставляется вторая нога.

В обруч большого размера дети могут пролезать одновременно вдвоем, держась за руки, с предметом в руках и т. д.

* [**Кручение обруча**](https://yadi.sk/i/eOSQLC9WiEJe2w) (хула-хупа) – привычное упражнение, благодаря которому можно добиться подтянутого животика.

Преимущества для здоровья:

1) Активизация кровообращения;

2) Снижение усталости, стресса;

3) Улучшение пищеварения, активизация перистальтики кишечника;

4) Нормализация обмена веществ;

5) Улучшение осанки;

6) Укрепление мышечного корсета.

Однако есть и определенные противопоказания:

1. заболевания внутренних органов, в частности кишечника и почек;
2. проблемы с позвоночником;
3. кожные заболевания, сыпь, зуд;
4. травмы, переломы, грыжи.

Чтобы избежать возможных травм, необходимо крутить обруч только в одежде. Идеальное время занятий – спустя час после плотного приёма пищи.

Правила:

Исходное положение для тренировки — ноги слегка расставлены, корпус прямой, руки разведены в стороны и согнуты в локтях.

Спортивное кольцо следует прислонить к спине и сделать толчок в любую сторону. Руки отпустить.

Продолжать вращение талией малой амплитудой. Ягодицы и грудь неподвижны. При неудаче — повторить попытку.

**Источники:**

<https://rekvizit.info/uprazhneniya-s-obruchem-dlya-detej/>

<https://nsportal.ru/user/267433/page/metodika-obucheniya-doshkolnikov-polzaniyu-i-lazaniyu>