Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 52 г. Амурска
Амурского муниципального района
Хабаровского края

Картотека
«ИГРЫ, ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЭСТАФЕТЫ С ОБРУЧЕМ»

Инструктор по физической культуре
Герун Виктория Григорьевна

г. Амурск

Разновидностей игр и упражнений с использованием обручей – великое множество. Они просты, доступны, однако при этом приносят детям не только положительные эмоции, но и ощутимую пользу.

Эстафета «Продень нитку в иголку» (с 5 лет)

Дети делятся на две команды, напротив друг друга. Берутся за руки. На руке у ведущего висит обруч. Не разрывая рук, все должны передать обруч в конец. Как в игре «Обруч в кругу». Игра заканчивается в тот момент, когда обруч окажется в самом конце. Можно усложнить добавить еще один или два обруча.

Эстафета «Прыгунки» (в паре) (с 5 лет)

Дети делятся на две команды парами. У каждой пары 1 обруч в руках. Один участник боком кладёт обруч на пол, второй участник исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Через голову продевает обруч снизу вверху, кладёт вперёд обруч снова, второй участник выполняет прыжок в обруч. И так далее до ориентира. Обратно, меняются «ролями». Выигрывает та команда, которая выполнила задание первой.

Эстафета «Перевези утопающего», «Перевези друзей» (с 5 лет)

Дети делятся на две команды (выстраиваются у старта в две колонны). У первых игроков в руках обручи. По сигналу первый игрок с обручем в руке бежит до стойки, обегает ее, возвращается к старту и забирает игрока под вторым номером. И уже два участника соревнования бегут до стойки, обегают ее и возвращаются на старт и т. д. Побеждает та команда, которая быстрее всех перевезла «утопающих».

Эстафета «Переправа» (с 5 лет)

Дети делятся на две команды, которые "отдыхают на речке". У каждой команды по обручу - это "лодка". Команды должны переплыть в "лодке" с одного берега на другой. Определяются линии старта и финиша. За сигналом ведущего первые игроки садятся в "лодку", берут с собой одного игрока и помогает ему переплыть на другой берег. Затем возвращаются за следующим. Можно брать с собой только одного пассажира. Команда, которая быстрее оказалась на другом берегу, выигрывает.

Эстафета «Катание на лошадке» (с 5 лет)

Проводится аналогично игре «Перевези утопающего», только здесь первый игрок стоит в обруче. По команде добегает до стойки, обегает ее,

возвращается к старту. Следующие игроки цепляются руками за ободок обруча, «садятся в тележку».

Эстафета «Кто быстрее переплывет на льдине» (с 4 лет)

Дети делятся на две команды. Первые игроки стоят в обручах. По сигналу они начинают перемещаться до стойки, передвигая обруч пальцами ног вперед. заступать ногами за обруч нельзя. «Доплыв» до стойки, берут обруч в руки и бегом возвращаются назад. кладут обруч на пол перед вторыми игроками и встают в конец команды.

Парная эстафета «Быстрый змей» (с 6 лет)

По команде первый игрок пары начинает катить обруч руками вперед, а второй игрок в это время пролезает сквозь обруч сначала в одну сторону, потом в другую. Докатив обруч до обозначенной линии на другой стороне зала, один игрок берет обруч, и оба бегом возвращаются назад. передают обруч следующей паре и встают в конец команды.

Эстафета «Самый быстрый, самый ловкий»

Играющие строятся в две колонны перед стартовой линией. На расстоянии 6 – 8 м от линии кладут по одному обручу. По сигналу первые участники бегут к обручам, пролезают в них, кладут на место и бегут назад к команде, передают эстафету хлопком и встают в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета «Перебрось мяч сквозь обруч» (с 6 лет)

По три человека из каждой команды становятся у линии старта. По сигналу один из играющих катит обруч, двое других игроков бегут рядом друг напротив друга. Один бросает мяч через обруч, а второй игрок ловит его и бросает обратно. Тройка добегает до стойки, игроки берут мяч и обруч в руки и бегом возвращаются назад. выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Эстафета «Собери цепочку»

Участники делятся на две команды, стоящие друг напротив друга. У каждого участника обруч в руках, обруч лежит на полу. Первый участник берёт свой обруч, очень быстро, перешагивая через обручи других участников команды, устремляется вперёд

Эстафета «Обруч-скакалка»

Дети делятся на две команды. Участники команд по очереди перепрыгивает через обруч, как через скакалку, по всей длине дистанции туда и обратно. Передают обруч следующему участнику.

Эстафета «1,2,3 – Классики!»

Дети делятся на две команды. На полу лежат обручи (3 штуки). Поочередно в 1 обруч прыжок двумя ногами, далее прыжком в два обруча ноги врозь. Переставляя обручи до ориентира выполнять прыжок ноги вместе в 1 обруч, в 2 обруча ноги врозь. Бегом вернуться назад передать обручи следующему участнику.

Эстафета «Собрать обручи»

Дети делятся на две команды. Перед командами разложены обручи по количеству участников. По сигналу первый участник отталкиваясь двумя ногами запрыгивает в первый обруч, берет его руками, с обручем в руках выполняет прыжок из обруча в обруч (расположенные впереди). Выполнив прыжки до самого конца, свой обруч необходимо положить на конус, и прыжками вернуться обратно, передать эстафету следующему участнику ладонью.

Эстафета «Катись, колечко, до моего крылечка»

Дети делятся на две команды. В команде по одному обручу. Ребята должны по очереди катить обруч, толкая его вперед одной рукой до разворота и обратно. Стараться, чтобы обруч не падал на пол.

Эстафета «Перекати-поле»

Дети делятся на две команды. В команде один обруч и один мяч. Участники по очереди двигаются спиной вперед и с помощью обруча ведут мяч до конуса, возвращаются назад и передают эстафету следующему.

«Перейти болото»

На прямой от линии старта до разворота раскладываются три-четыре обруча («островки») в шахматном порядке. Участники команд по одному по очереди должны перейти болота по «островкам», вернуться назад и передать эстафету следующему участнику. Все участники команды должны пройти «болото».

Игра «Кто быстрей пройдет по дорожке»

Дети делятся на две команды. Командам дается задание, например, «В обруч смело ты шагай, четко (фрукты, имена и др.) называй». По сигналу дети начинают перешагивать из обруча в обруч и на каждый шаг называют один из фруктов. Выигрывает тот, чья дорожка окажется длиннее (кто дальше пройдет от линии старта).

Эстафета «Быстрый змей»

По команде первый игрок пары начинает катить обруч руками вперед, а второй игрок в это время пролезает сквозь обруч сначала в одну сторону, потом в другую. Докатив обруч до обозначенной линии на другой стороне зала, один игрок берет обруч, и оба бегом возвращаются назад. Передают обруч следующей паре и встают в конец команды.

Игра м/подвижности «Обруч в кругу» (с 5 лет)

Стоя в кругу, дети берутся за руки. На руке у ведущего висит обруч. Не разрывая рук, все должны передать обруч по кругу и вернуть его ведущему. Игра заканчивается в тот момент, когда обруч возвращается на прежнее место.

Можно усложнить добавить еще один или два обруча.

Упражнение «Тоннель»

Несколько участников игры становятся в колонну на расстоянии 1 м друг от друга. В правой руке держат обруч, касаясь им пола. Остальные играющие берут мячи диаметром 15—20 см. Они по очереди наклоняются и толкают свой мяч двумя руками так, чтобы он прокатился через обруч. Затем пролезают за ним в обруч, толкая мяч в следующий обруч. При повторении игры дети меняются ролями. Ребенок, у которого мяч выкатился из тоннеля, отходит в сторону.

Игра «Передай обручи!»

Дети стоят в кругу лицом в центр. Воспитатель берет обручи и на слово "раз!" подает обруч ребенку справа, а на - "два" - ребенку слева. Дети берут обручи за свободные места и, поворачивая туловище, переносят обручи на вытянутые руки вперед, в другую сторону, передают его дальше. Ребенок, у которого окажутся два обруча, выходит на середину и выполняет разные движения с обручами. На слова воспитателя: "Толя, в круг вставай, обручи передавай!" Толя встает, где хочет и на обговоренный сигнал "раз" передает

один обруч в правую сторону, на сигнал "два" передает обруч в левую сторону. Игра повторяется 3 - 4 раза.

Подвижная игра «Каждому свой домик»

Обручи – это домики. Домики расположены по кругу. Количество обручей меньше количества игроков.

Дети под музыку могут выполнять разного рода движения: ходьба друг за другом, бег, подскоки, прыжки по кругу с продвижением вперёд. Когда музыка остановится, игроки должны занять домик. Кому домика не хватит, выбывает из игры.

Каждый раз количество обручей необходимо уменьшать. Победителем является последний игрок.

Игра «На одной ножке по дорожке»

Ребенок стоит внутри обруча и придерживает его одой рукой. Другой рукой он держит согнутую ногу. Его задача – допрыгать до финиша на одной ноге быстрее соперника.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Цель: развивать быстроту движения, ориентирование в пространстве.

Среди играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные участники «зайцы» занимают свои домики (обручи).

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой обруч; тогда заяц, стоящий в обруче, должен сейчас же убегать, потому что он теперь становится бездомным и, как только охотник поймал зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц охотником.

Игра «Кошки-мышки»

На одной стороне зала в линию раскладывают обручи на небольшом расстоянии друг от друга – это «норки» для «мышек». На расстоянии 2—3 м от «норок» — линия, за ней живут «кошки». По сигналу: «мышки», «мышки» выбегают из норок, бегают по залу. «Кошки» в это время «спят». По сигналу: «кошки-мышки», «кошки» выбегают из-за линии и стараются поймать «мышек» (осалить рукой). А «мышки» бегут к норкам и запрыгивают в них. Затем дети меняются ролями.

Игра «С кочки на кочку» (с 3 лет)

Дети стоят в одной стороне зала или спортивной площадки. Педагог раскладывает на полу (земле) обручи на небольшом расстоянии (20 см) один

от другого. По сигналу педагога дети переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.

Игра «Птичка и птенчики» (с 3 лет)

Дети делятся на группы по 5 – 6 человек. Каждая группа имеет свой «домик» - «гнездышко» (положенный на пол большой обруч). Малыши, сидя на корточках, изображают «птенчиков» в «гнездышках», педагог – «птичку». На слова «Полетели – полетели!» «птенчики» выпархивают из «гнездышек» и стараются «улететь» за кормом подальше от своего «домика». На слова педагога «Полетели домой!» «птички» возвращаются в свои «гнездышки». Игра повторяется 3—4 раза.

Игра «Раз, два, три, из обруча беги»

Обручи раскладываются по кругу. Под музыку дети идут, перешагивая из обруча в обруч. По сигналу: «Раз, два, три, из обруча беги!» дети разбегаются по всему залу. После слов «Раз, два, три, в обруч беги!» бегут к обручам. В каждом обруче должен быть один ребенок. При повторении игры количество обручей можно уменьшить, но в конце – положить обручи по количеству детей.

Цель: *развивать глазомер, координацию и ловкость движений.*

Упражнение «Меткий стрелок»

Ребенок должен постараться попасть небольшим мячиком в центр обруча, который вы держите в вытянутой руке.

Упражнение «Попади в цель»

Правила. Обруч подвешивать на определенную высоту, или устанавливать вертикально, или класть на пол, или прокатывать. Задача детей - попасть в центр обруча, не сдвинув или не уронив его. Метать можно набивные мешочки, мячи, шары, снежки и даже кеглю.

Игра «Попади в круг»

Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на земле) диаметром 1—1,5 м. В руках у детей мешочки с песком или другие предметы для метания. По сигналу они бросают предметы в круг правой и левой рукой, по другому сигналу берут их из круга. Воспитатель отмечает тех, кто сумел

попасть. Правила: бросать и брать только по сигналу; стараться попасть в обруч; бросать одной, при повторении другой рукой.

Упражнение «Снайперы»

Правила. Метать можно обручи разных размеров, но начинать с малого диаметра. Исходное положение (И. п.) - обруч захватывать двумя руками с двух сторон и поднимать на уровень пояса.

а) Сбей кеглю. Ребёнок слегка отводит обруч в сторону, прицеливается и бросает его горизонтально в цель.

б) Набрось обруч на цилиндр. Ребенок бросает обруч, стараясь попасть им на заданную цель и не уронить его.

Игровые упражнения «Зоопарк» или «Цирк зверей» (с 3-х лет)

Цель: развивать координацию движений, воображение и фантазию, развивать чувство полета, формировать гибкость, чувство равновесия и умение владеть своим телом.

Правила. И. п- как в №1. На слова «петушок важно шагает и лапки высоко поднимает» идти с обручем высоко поднимая колени и вытягивая носки ног вниз - вперед; обруч в руках перед грудью (и/у для детей 3-4 лет, п/и для детей 4-7 лет);

На слова «лошадка важно кивает головой и бьет копытом» сначала врозь, а потом одновременно наклонять голову вперед- вниз и выполнять скользящие движения одной, затем другой ногой, касаясь пола только вытянутым вниз носком. На слово «но!» выполнять ходьбу или бег с высоким подниманием колен. На слово «тпру!» останавливаться и повторять все сначала (п/и для детей 3-4 лет, э/с для детей 4-5 лет, используется для выступлений).

Усложнение.

Бег прямым и боковым галопом (и/у для детей 3-5 лет).

Кружение с высоким подниманием коленей.

Пружинистые движения из положения «выпад»

Ходьба (спиной) с высоким подниманием колен вперед-назад, вправо-влево (боком)

а) Лошадка в цирке с обручем. Дети ставят обруч вертикально на пол и захватывают его двумя руками сверху. Высоко поднимая ноги, перешагивают через обруч сначала одной, затем другой ногой поочередно и кивают головой. После перешагивания переворачивают обруч руками опять вперед и повторяют всё сначала (используется для выступлений). Вначале задаётся медленный темп перешагивания, затем быстрый (и/у для детей 3-5 лет, э/с для детей 5-7 лет, п/и для детей 5-7 лет).

б) Зайчик скачет на двух ножках. И. п. то же. Прыжки через обруч двумя ногами вместе, затем с ноги на ногу в быстром темпе (и/у для детей 3-4 лет, э/с для детей 4-7 лет).
в) Белка в домике. Придерживая обруч сверху, но уже одной рукой, присесть и пройти в приседе через обруч. Встать прямо и повторить опять, но уже с другой стороны, так можно выполнять данное движение несколько раз подряд с нарастанием темпа (и/у для детей 3-5 лет, а/л для детей 5-6 лет, с для детей 6-7 лет).
г) Попугай в обруче. Обруч в том же положении, придерживать его двумя руками сверху. Встать на обруч двумя ногами. Присесть и покачиваться вправо- влево (и/у для детей 3-7 лет).
Пытаться продвигаться вперед (и/у для детей 4-6 лет, а/л для детей 6-7 лет).
д) Кошка в трубе. Обруч лежит на полу. Встать в середину обруча, присесть, взять его двумя руками и вставая поднимать обруч вверх. Не меняя положения захвата, поднимать обруч выше и выше до уровня поднятых рук над головой. Затем опустить его вниз на пол, не меняя положения захвата рук. Когда обруч будет полностью поднят или опущен, произнести слово «мяу!» (и/у для детей 3-7 лет, с для детей 4-7 лет).
Усложнение. Поочередно пролезать через обруч несколько раз подряд, продевая его только снизу или только сверху, или один снизу, а другой сверху и т. д. (и/у для детей 3-6 лет, с для детей 4-5 лет, э/с для детей 5-7 лет).
е) Куры на насесте. Обруч на полу. Ходить по обручу ногами прямо или боком (и/у для детей 3-7 лет).
ж) Рано- рано поутру скачет весело кенгуру. Обруч на полу. Прыжки с высоким подниманием колен на двух ногах одновременно.
Варианты. В обруч, из обруча; из обруча в обруч, лежащие друг за другом на разном расстоянии (и/у для детей 3-7 лет); через обручи разного диаметра начиная с 50см (и/у для детей 4-5 лет, с для детей 5-6 лет, э/с для детей 6-7 лет). Прыжки змейкой-боком (в обруч из обруча); прыжки спиной в обруч из обруча; прыжки на одной ноге прямо и боком в обруч из обруча (и/у для детей 4-7 лет, с для детей 5-6 лет, э/с для детей 6-7 лет).
з) Ласточка летает и гостей созывает. И. п. - обруч стоит вертикально на полу, удерживается двумя руками сверху. Перешагнуть через обруч двумя ногами, затем стопой одной ноги упереться в обруч и медленно поднимать его с помощью опорной ноги и рук верх, прогибаясь в поясничной части позвоночника и сохраняя равновесие, стоя на одной ноге. Голова поднимается к поднятому вверх обручу. Высота подъема обруча индивидуальна (с учётом возможностей ребенка) (и/у для детей 3-7 лет).

и) Змейка в кольце. И. п. - обруч на полу. Ребенок лежит на животе в центре обруча. Упереться в обруч руками и ногами в области стоп. Медленно приподнимать обруч вверх, прогибаясь в поясничной части позвоночника; голова поднимается вверх к поднятому обручу (и/у для детей 4-7 лет). (Используется для выступлений).

Игровое упражнение «Закати обруч в ворота» (с 5 лет)

Играющие держат обруч рукой хватом сверху, становятся в одну линию. Напротив, каждого играющего делаются ворота шириной 60 – 80 см, используя любые два предмета. По сигналу дети бегут и катят обруч, толкая его правой рукой. Побеждает тот, кто ни разу не уронил обруч и закатил его в «ворота». Игру можно усложнить, если на пути к воротам прокатывать обруч между стойками.

Упражнение «Вертушка» (с 5 лет)

Цель: развивать координацию движений, ловкость.

Правила. Встать в центр обруча, взять его двумя руками и приподнять до уровня пояса. Двигая туловищем, выполнять горизонтальные вращательные движения обруча на талии.

Упражнение «Кто быстрее докатит обруч до флажка» (с 6 лет)

Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за стартовой чертой. На расстоянии 10—15 м от них расположены флажки (кегли). Первый ребенок в каждой колонне держит в руках обруч и палочку. По сигналу воспитателя «Кати» дети с обручами в руках катят их по направлению к флажкам, подталкивая палочкой, обегают флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки следующим участникам эстафеты. Как только игрок получит палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч, и т.д. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последним выполнит задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

Упражнение «Догони обруч»

Обруч вертикально на полу, захват одной рукой. По команде взрослого дети прокатывают обруч вперед и догоняют.

Игровое упражнение «Справа-слева, впереди — в обруч точно попади»

Ребенок с мячом становится между двумя обручами разного цвета, лежащими на полу. Воспитатель предлагает ребенку выполнить следующие задания:
— Стукни 3 раза мячом в правый обруч.
— Стукни 4 раза мячом в левый обруч.
— Стукни мячом 2 раза перед собой и 4 раза в правый обруч.
— Стукни мячом 3 раза в левый обруч и 4 раза перед собой.

Игра «Машина» (с 3-х лет)

Цель: развивать внимание, умение реагировать на звуковые сигналы, творческое воображение.
Правила. Исходное положение (И. п.) - обруч в двух руках на уровне груди. На слова «заводим мотор» вращать обруч вправо- влево и произносить звук (р-р-р). На слово «поехали» передвигаться вперед в разном направлении с изменением темпа. На слово «приехали» останавливаться.

Игровое упражнение «Каракатица» (с 3-х лет)

Взрослый держит обруч вертикально. Ребенок должен пролезть через него ногами вперед, опираясь на руки сзади. После удачной попытки задание можно усложнить – пролезть в обруч сначала одним боком, а потом другим.

Упражнение «Юла»

Цель: развивать мелкие мышцы кисти рук.
Исходное положение (И. п.) - обруч вертикально на полу, захват одной рукой. С помощью вращательного движения кисти руки привести обруч в круговое движение вокруг своей оси.
Усложнение: в паре, стоя друг напротив друга, привести обруч в круговое движение вокруг своей оси, и очень быстро поменяться местами, схватить обруч пока он не упал.

Упражнение «Бумеранг»

Цель: развивать глазомер, ловкость, силу рук.
Прокатывать обруч в паре друг с другом с разного расстояния – прямо.

Упражнение «По краю пропасти»

Обруч на полу. Ходить по обручу ногами прямо или боком.

Упражнение «Пролезь в окоп»

Придерживая обруч сверху одной рукой, присесть и пройти через обруч боком. Встать прямо и повторить опять, но уже, с другой стороны.

Дыхательный комплекс с обручем.

Дыхательные упражнения с обручем можно проводить до и после занятий, как своеобразную разминку:

*Ноги поставить на ширину плеч, обруч прижат к спине или груди. Наклоняясь в сторону, вдыхаем, выпрямляемся — выдыхаем.
*Обруч вокруг туловища или вокруг груди, поворот в сторону — вдыхаем, становимся опять прямо — выдыхаем.
*Поднимаем обруч над головой. Становимся на носочки и, приседая, выдыхаем, встаем — вдыхаем.
*Обруч держим за спиной и делаем наклоны вперед, выдыхая, выпрямляясь, вдыхаем.