Почти у каждого из нас в детстве был спортивный обруч. Мы часами стояли на улице вместе с друзьями и соревновались в ловкости: крутили обруч на руках, коленках, бёдрах, не задумываясь о том, что это не просто весёлая игра, но и замечательные оздоровительные упражнения.

Современные дети встречаются с обручем зачастую только на физкультурных занятиях в детском саду и мало знакомы с разнообразием игр и упражнений с обручем.

**Польза занятий с обручем для детей:**

* правильное формирование и укрепление мышечного скелета (тренировки с обручем хорошо развивают спинные, грудные, плечевые группы мышц, мышцы ног, рук);
* развитие моторики кистевых и локтевых суставов;
* формирование правильной осанки;
* растягивание мышц;
* нормализация и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
* выработка правильной координации;
* развитие моторики, слуховой и зрительной видов памяти;
* корректировка основных двигательных функций (силы, выносливости, ловкости, гибкости);
* развитие чувства ритма, если занятия проводятся под музыку;
* формирование таких качеств характера как выдержка, настойчивость, дисциплина.

### **Какой обруч лучше подходит ребенку?**

Диаметр стандартного обруча для детей – около **восьмидесяти**сантиметров. Такой обруч можно крутить не только в гимнастическом зале, на улице, но и в обычной квартире найдется место для занятий.

Детям нравится резвится сразу с несколькими обручами, особенно если это пластиковые варианты. Они легкие, спокойно помещаются в детской ручке и их легко удерживать на талии.

Рекомендуем выбирать для ребенка красивые яркие варианты – пластмассовые или металлические весом до одного килограмма и диаметром 80-90 сантиметров. Такой обруч будет легко крутить, легко поднимать и подкидывать.

Для подростка можно уже рассматривать варианты массажных обручей легкого веса до полутора килограммов.

###

### **С какого возраста ребенку можно заниматься с обручем?**

Малышам можно играть с обручем с самого раннего возраста, начиная с 1,5 – 2 лет. С возрастом меняются игры, усложняются упражнения и занятия. Художественная гимнастика подразумевает знакомство ребенка с детским обручем примерно с 3-4 лет.

Для самых маленьких выбирают самые легкие пластмассовые варианты, затем переходят на металлические обручи.

**Важно!**Если у ребёнка есть проблемы со спиной, кишечником или почками, то занятия с обручем могут навредить. Необходима консультация специалиста.

**Во что поиграть?**

Игр и упражнений с обручем великое множество! Стоит только включить фантазию - и вы вместе с ребенком придумаете более 20 веселых игр!

Например, как это получилось у ребят подготовительной к школе группы "А", "Солнышко"

<https://youtu.be/pH_itXMlWPk>

Материал подготовила инструктор по физической культуре И. И. Щербакова

Источник:<http://m-krasota.ru/statya/detskij-obruch-kakoj-vybrat-kakoj-luchshe-kupit-dlya-detej.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/01/09/detskiy-proekt-obruch-nash-vesyolyy-drug>

<https://lifegid.com/bok/3238-kompleks-gimnasticheskih-uprazhneniy-s-obruchem-dlya-detey.html>