**Конспект учебно-тренировочного занятия с обручем.**

**Первая младшая группа.**

**Задачи занятия:** познакомить детей с новым спортивным снарядом – обруч; разучить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем; совершенствовать

технику прямого галопа в упражнении“лошадки”;учить сохранять равновесие при ходьбе из обруча в обруч; повысить эмоциональный настрой детей.

**Физкультурный инвентарь:** комплект обручей (по одному на каждого ребенка).

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Показать детям обруч, спросить, на что он похож. Дети, как правило, отвечают, что он похож на круг и руль. Раздать всем обручи, взять его как “руль” (хват сбоку).

**Вводная часть**

1. Ходьба по кругу друг за другом, упражнение “руль” – 1 круг.

2. Прямой галоп по кругу – обруч на шее, хват руками сбоку, упражнение “Лошадки” – 1 круг.

Повторить задания 3 раза.

**Основная часть**

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. “Окошко”.

И.п. широкая стойка, обруч прижат к груди; 1 –вытянуть обруч вперёд, посмотреть в “окошко”, 2– и.п. – 4 раза.

2. “Часики”,

И.п. то же; 1 – наклон вправо “тик”, 2 – и.п.“так”, наклон влево “тик”, 4 – и.п. – 4 раза.

3. “Бусы”.

И.п. широкая стойка, обруч на шее, руки в стороны;1 – наклон вперед, обруч висит на шее, 2 – и.п. – 3раза.

4. “Ку – ку”.

И.п. основная стойка, обруч стоит на полу, хват сверху; 1 – присесть, посмотреть в обруч – “Ку-ку”, 2 – и.п. – 4 раза.

5. “Юбочка”.

И.п. сидя в обруче, скрестив ноги, хват на обруче сбоку; поворачивать обруч вокруг себя, не выпуская из рук 5 сек.

6. “Пирамидка”.

И.п. то же; 1 – поднять обруч вверх, 2 – и.п.“надеть кольцо на пирамидку” – 3 раза.

Основные виды движений

1. Ходьба по дорожке из обручей.
2. Прыжки в обруче на двух ногах.
3. Упражнение “Волчок” – вращение обруча на полу

Подвижная игра “День и ночь” (бег врассыпную с остановкой)

Дети – воробушки, на полу в разнобой разложены обручи – гнезда. Под музыку воробушки летают по залу вокруг обручей, с окончанием музыки разлетаются по гнездам.

Усложнение: ночью кот выходит на охоту. Роль кота выполняет взрослый.

**Заключительная часть**

Медленное кружение – “Кружатся снежинки” в одну сторону, затем в другую. Легли снежинки на пол, получился большой сугроб.

Далее обручи могут использоваться в ОВД: прыжки в обруч, пролезание в обруч, прыжки из обруча в обруч, прыжки в глубина с мата в обруч и далее по рабочей программе.



