**Автор:** Ушакова Т.А.

**Тема:** «Путешествие в страну обручей»

**Цель:** Совершенствование умений манипулировать обручем при выполнении различных двигательных заданий.

**Программное содержание**

*Образовательные задачи:* Дать теоретические сведения о применении обруча при выполнении упражнений и использовании его в играх.

*Развивающие:* Развивать координацию движений при выполнении упражнений с использованием обруча, меткость, быстроту, укреплять мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия, развивать дыхательную систему.

*Воспитательные:* Воспитывать красоту и выразительность движений при выполнении упражнений с обручем. Устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни, используя здоровье сберегающие  технологии.

*Здоровье сберегающие технологии:*дыхательная гимнастика, массаж стоп

**Предварительная работа:** разучивание упражнений с обручем

**Материалы и оборудование:** обручи по количеству участников, мешочки с песком по количеству участников, стойки с креплениями для обручей, массажная дорожка. Музыкальное сопровождение.

**Ход деятельности**

**Дети построены в шеренгу**

**Инструктор:** Ребята, сегодня у нас с вами необычное занятие. Мы с вами отправимся в страну обручей. Сильный ветер разбросал обручи повсюду. Мы должны собрать все обручи и помочь им вернуться в свою страну. Ведь обручи очень полезный спортивный инвентарь и без них нам никак нельзя. Обруч развивает гибкость, силу, координацию движений, чувство ритма, артистичность, укрепляет вестибулярный аппарат. Тренирует и развивает мышцы рук, плеч, спины и ног. С помощью обруча можно выполнять большое количество упражнений из гимнастики, и упражнений на растяжку, а также с ним можно играть во многие игры. Путь наш будет нелегким. Вы готовы?

**Дети:** Да

**Инструктор:**

Тогда в путь.

В путь возьмем с собой смекалку,

Ловкость, силу, быстроту.

Смех возьмем и дружбу друга.

Так нужны они в пути.

**1часть**

**Вводная**

Перестроение в колонне по одному. Ходьба по кругу с выполнением заданий: на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу - приседе, руки на коленях. Ходьба и бег между обручами.

**2часть**

**Инструктор:** Ребята вот мы с вами пришли в страну «Здоровячков». Здесь все жители занимаются спортом и никогда не болеют. Они нас с вами отсюда не отпустят, пока мы с вами не позанимаемся спортом.

Посмотрите, сколько обручей сюда попало. Давайте с вами их соберем и сделаем разминку.

Разминка всем полезна.

Разминка всем нужна.

Здоровье, силу, радость

Приносит всем она.

**ОРУ с обручем (два ребёнка с одним обручем)**

**1**. И.п.: о.с. лицом друг к другу, обруч горизонтально хватом сверху на ширине плеч. 1- поднять обруч вправо на уровне плеч; 2 – вверх; 3 – влево; 4 – вниз. Повторить 6раз.

**2.**  И.п.: ноги врозь, обруч вверху горизонтально. 1 – наклон в одну сторону, выдох; 2 – и.п. – вдох. Повторить по 4 раза.

**3.** И.п.: о.с. обруч в прямых руках. 1 – один ребёнок приседает, другой поднимается на носки; 2 – и.п.; 3-4 – смена движений. Повторить по 6 раз.

**4.** И.п.: сидя, ноги врозь. Обруч на уровне груди хватом сверху. 1-2 – один ребёнок, наклоняясь вперёд даёт возможность другому лечь на спину;3-4 –и.п. То же, со сменой движения. Повторить 5 раз.

**5**. И.п.: лёжа на спине рядом, головой в разные стороны, ноги вместе, обруч хватом снизу на бёдрах. 1 – поднять ноги вверх. Продеть их в обруч; 2 – и.п. Повторить 4-6 раз.

**6**. И.п.: о.с. лицом друг к другу, обруч хватом снизу. 1 – поднять обруч, сделав правой ногой шаг вперёд; 2- и.п.; 3 – шаг назад; 4 –и.п. То же, шаг левой ногой. Повторить по 4 раза.

**7.** И.п.: о.с. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. Повторить 4 раза

**Инструктор:** Мы немного отдохнем и продолжим наш путь дальше.

(Детям раздаются обручи, у кого не хватает)

**Дыхательная гимнастика «Цветочек»**

В обруче сидя по-турецки наклон вперёд, голову к ногам. Вдох - «цветочек» раскрылся, руки вверх - в стороны; выдох - «цветочек» закрылся, вернуться в исходное положение.

**Инструктор:** Продолжим наш путь.

Дети идут в колонне по одному

**ОВД**

**Инструктор:** Ребята мы с вами пришли в страну маленьких спортсменов. Здесь все очень маленькое. Мы можем продолжить наш путь только ползком на четвереньках, с опорой на ладошки.

***1.****Пролезание в обручи друг за другом, на четвереньках с опорой на ладошки* (обручи установлены на стойках).

**Инструктор**: Ребята мы свами попали в страну «Прыгунов». Здесь все прыгают и никогда не ходят. Чтобы перейти через эту страну, мы должны с вами тоже выполнить прыжки.

Рывок и прыжок – и в полет, словно птица!  
Кто с вами в движении к цели сравнится?

Вам спорт стал единственным откровеньем,  
К надежде, здоровью, успеху стремленьем!

**2**.*Прыжки из обруча в обруч на двух ногах с продвижением вперед* (6-7обручей).

**Инструктор**: Ребята, мы свами преодолели еще одну страну. И попали в страну «Быстрых и метких».

Видов спорта много, но..

Важно в них иметь одно -

Для стрелка, для бегуна

Ум и голова нужна!

***3****.Метание мешочков в обруч (правой и левой рукой)*

Нужно пройти по массажной дорожке. Взять мешочек с песком, попасть в обруч.

**Инструктор**: Ребята, вот мы и пришли в страну «Обручей». Задание мы с вами выполнили. Собрали по пути все обручи. Здесь нас с вами ждут интересные игры.

**3часть**

**Подвижная игра «Бездомный заяц»**

На полу разложены обручи. В них стоят дети – они «зайцы». Между ними бегает «заяц», его догоняет «волк». «Заяц» может запрыгнуть в любой обруч, заменив стоящего в нем. Если «волк» догонит «зайца», они меняются. Таким образом, дети меняются и могут быть разными персонажами.

**Игра малой подвижности « Летает - не летает»**

Дети стоят внутри обруча. Держат его двумя руками на уровне пояса. Называется слово, если оно летает, то дети поднимают обруч над головой, если не летает, стоят, держа обруч над поясом.

**Инструктор:** На этом наше занятие окончено.

Дети выходят из зала