

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №160»**

**Методическая разработка:**

**«ИГРЫ С ОБРУЧАМИ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО  
РАЗВИТИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

***Разработали:***  
*инструкторы по*  
*физической культуре*  
*Бутко Марина Алексеевна*  
*Стебнянская Анна Викторовна*

*Краснодар, 2023*

## СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация.....	3
Введение.....	3
Основная часть.....	5
Методика проведения подвижных игр с детьми старшей группе	
Заключение.....	14
Список литературы.....	15
Приложение	16
Приложение 1 – Игра- соревнование «Полоса препятствий»	
Приложение 2 – Подвижная игра «Бездомный заяц»	
Приложение 3 - Варианты игры «Метко в цель»	
Приложение 4 - Игровые упражнения с обручем, которые можно использовать в подгрупповой и индивидуальной работе с дошкольниками	

## АННОТАЦИЯ

Данная методическая разработка предназначена для инструкторов по физической культуре. Содержит конспекты занятий, подвижных игр для реализации в условиях проведения занятий в спортивном зале в зимний период времени и на свежем воздухе в летний период для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

## ВВЕДЕНИЕ

Первые упоминания об использовании обруча датированы еще периодом расцвета Древней Греции, когда на заре своего становления он изготавливался из деревянных или металлических материалов.

Прародителем обруча был предмет округлой формы из стеблей бамбука, с которым с удовольствием развлекались и австралийцы. В 1957 году в Америке сделали металлический обруч и назвали хула-хупом. И только лишь в 50-х годах XX столетия обруч, наконец, приобрел свой современный и привычный для нас облик в пластиковом исполнении, когда две крупные компании по производству детских игрушек впервые представили его миру в своих торговых сетях.

В России обруч появился чуть позже – в начале 1960-х и сразу завоевал популярность у девочек и девушек. Тогда были распространены два вида обручей: полые металлические и пластмассовые, крутить их мог даже ребёнок.

Популярность нового изделия была настолько высока, что только за первые 2 месяца было продано более 25 миллионов экземпляров!

С того времени было разработано немало комплексов упражнений с обручем (или хулахупом), которые и по сей день активно включаются в комплексы занятий для дошкольников и используются как оборудование в подвижных играх.

Игры и упражнения с обручами развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, нормализуют эмоционально – волевую сферу, что особенно важно, как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей.

Обруч – это не просто весёлая игра, но и замечательное оздоровительное упражнение.

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании личности ребёнка. Система оздоровительных мероприятий в детском саду предусматривает охрану и укрепления здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность, привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Детям дошкольного возраста больше нравятся занятия игрового содержания и с использованием различных атрибутов. Физкультурные занятия с использованием различных предметов, повышают качество выполнения упражнений, повышает интерес детей к занятиям.

Считаю, что незаслуженно забытым предметом для упражнений стал обруч. Мы стали меньше использовать его на занятиях и в повседневной жизни детей: в свободное время, на прогулках, дома. Между тем обруч является прекрасным предметом для проведения физкультурных занятий.

Занятия с обручем формируют правильную осанку, улучшают состояние дыхательной и сердечно – сосудистых систем, дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти. Они способствуют выработке основных двигательных качеств (силы, быстрота, ловкости, выносливости) и помогают ориентировки в пространстве. Влияют на формирование нравственно-волевых качеств (выдержки, настойчивости, взаимовыручки, дисциплинированности и т. д., воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, развивают реакцию на сигнал.

Игры с обручем формируют правильную осанку, улучшают состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти. Они способствуют выработке основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости и выносливости) и помогают ориентировке в пространстве, влияют на формирование нравственно-волевых качеств (выдержки, настойчивости, взаимовыручки, дисциплинированности и т. д.), воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, развивают реакцию на сигнал.

Стараюсь как можно чаще включать обруч во время проведения физкультурных занятий. В приложении представлены игры и конспекты занятий с использованием обручей.

**Цель:** формировать у дошкольников интерес к занятиям физической культурой и спортом, повышение двигательной активности посредством использования обручей.

**Задачи:**

- развивать основные физические качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость, координация;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- формировать нравственно-волевые качества личности;
- тренировать внимание и сосредоточенность;
- доставлять детям радость, стимулировать желание участвовать в конкурсах и соревнованиях, побеждать в них;
- воспитывать чувство коллективизма, помогая своим товарищам и поддерживая их.

Условиями для проведения занятий и игр с обручами может быть спортивный зал в зимнее время, а также спортивная площадка в летний период.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Методика проведения подвижных игр с детьми старшей группы

Работу с обручами провожу не только на физкультурных занятиях, а также закрепляю в подвижных играх. Для этого необходимо хорошо знать методику проведения подвижных игр. Сама методика описана такими педагогами, как Т.И. Осокина, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Э.Я. Степаненкова и др.

Содержание и организация подвижных игр могут быть самыми разнообразными. Они соотносятся со временем года, состоянием погоды, местом проведения, периодом прохождения определенного раздела программного материала. Необходимо также учитывать интересы и желания детей, их подготовленность. Важно, чтобы круглый год в любую погоду дети имели возможность поиграть и поупражняться на открытом воздухе, удовлетворяя свою потребность в движении, совершенствуя свои Двигательные навыки в основных видах движений, подвижных и спортивных играх и спортивных упражнениях.

Стремясь привлечь к участию в играх и упражнениях всех детей, необходимо с уважением относиться к детскому игровому творчеству. Необходимо гибко сочетать фронтальную и групповую организацию детей.

В старшей группе не приходится тратить много времени на организацию подвижных игр. Дети любят эти игры, и с ними можно уже заранее договориться о том, что по условному сигналу все соберутся, помогут воспитателю подготовить необходимый инвентарь, освободить площадку и т. п.

Проводя подвижные игры и упражнения на прогулке, использую методические приемы, соответствующие каждому их виду.

Для того, чтобы проводить подвижные игры необходимо знать правила подбора игр. Выбор определенной подвижной игры ведется по следующим данным:

Возраст детей.

Задачи воспитателя.

Условие проведения игры.

Сезон.

Дидактические принципы (последовательность, систематичность, повторность).

Состояние группы детей.

Место игры в режиме дня.

Интерес игры для детей.

Место проведения игры.

Непосредственно перед началом игры вместе с детьми готовлю необходимые для данной игры условия, создаю обстановку, вызывающую у детей желание участвовать в игре.

Алгоритм проведения подвижной игры:

- Сбор детей на игру.
- Создание интереса к игре.
- Организация играющих. Объяснение игры.
- Проведение игры и руководство ею.
- Окончание игры и подведение итогов.

Необходимо знать методику проведения каждого этапа подвижной игры.

### **Этап создания интереса к игре.**

С целью создания интереса к игре заранее могут быть проведены наблюдения, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, проведение игр-инсценировок, изготовление атрибутов детьми и др.

### **Способы сбора детей в старшей группе самые различные:**

1. Позвонить в колокольчик.
2. Постучать в бубен.
3. Беседа о персонаже.
4. Чтение художественной литературы.
5. Вопрос, загадка к детям.

6. Заранее договориться с детьми где, в каком месте, в какой вид строя построятся для игры, воспитатель говорит, что сегодня мы познакомимся с новой интересной подвижной игрой, а какой, вы узнаете тогда, когда выйдете на прогулку и на три удара бубна быстро построитесь в круг на площадке

7. Дети-активисты могут собрать всех детей на игру и т. д.

### **Этап организации и объяснения игры.**

В этой возрастной группе подвижная игра объясняется от начала до конца, особенно обращает внимание на правила.

Если игра новая, то последовательность объяснения игры должна быть следующей:

1. Воспитатель называет игру.
2. Называет действующих лиц.
3. Говорит, кто, где будет жить или находиться во время игры, как будет действовать и почему.

Объясняя игру, он подчеркивает смысл действий каждого персонажа, раскрывает их причинную обусловленность. Объяснение должно быть кратким, касаться только самого главного, проходить живо. При первом объяснении педагог или сам показывает детям движения, которые могут затруднить их, или вызывает для этого ребенка. Успешность игры во многом зависит от того, как дети поймут правила игры. Объясняя особенно сложные правила, педагог показывает, как их выполнять. Некоторые важные моменты осваиваются до начала игры. Очень важно убедиться, что дети правильно поняли условия игры и хорошо представляют себе ее двигательное содержание. Необходимо уточнить, правильно ли понял свою роль водящий. Педагог с помощью вопросов. предложения повторить правила, рассказать содержание убеждается, что воспитанники поняли игру, ее ход и правила.

При повторении знакомой игры предлагаю рассказать ее содержание и напомнить основные правила. При активном участии детей происходит и распределение ролей, они сами выбирают ведущих. Кроме считалок, используют и другие приемы. Например, дети становятся в круг, в центре круга ставлю юлу со стрелкой – раскручивая юлу, стрелка крутится по кругу. Когда юла остановится, то стрелка укажет на ведущего. Так же можно вращать в центре круга положенную на пол булаву или кеглю. Вершина ее после остановки укажет на того, кому водить.

Объясняя игру, педагог добивается, чтобы дети представили себе весь ее ход, характер и способы действий персонажей, осознали правила. Первичное объяснение сложной игры сопровождается показом наиболее трудных ее моментов, предварительным проведением элементов игры. При повторной организации игры необходимо либо самой напомнить содержание, правила и ход ее, либо поручить это сделать кому-нибудь из играющих.

Этап организации игры и ее объяснение заканчивается выбором водящего.

#### **Способы выбора водящего в старшем дошкольном возрасте:**

1. Воспитатель вместе с детьми выбираю замену
2. Осуждение кандидатуры
3. Считалка
4. Жеребьевка
5. Конатся
6. Стрелка

- ❖ Воспитатель раскручивает кеглю или обруч с меткой, дети стоят в кругу.
- ❖ Дети стоят в кругу, в центре ребенок с вытянутой рукой, которому воспитатель предлагает выполнить роль стрелки.
- ❖ Дети стоят в кругу или в шеренге, воспитатель предлагает любому ребенку назвать число и сказать, в какую сторону считать

#### **Этап руководства игрой.**

Некоторые указания делаю и по ходу игры: краткими замечаниями предупреждаю нарушение правил, успокаиваю чрезмерно активных детей, подбадриваю отстающих, медлительных, приучаю действовать с полной отдачей сил, проявляя сообразительность и ловкость.

Дети должны понять, что порой не первое, а более далекое место, занятое командой, приносит большое удовлетворение, если все действовали дружно, сплоченно.

Ни в коем случае нельзя в подвижной игре злоупотреблять указаниями и требованиями в отношении точности и правильности движения – это снижает активность ее участников, эмоциональность игры. Необходимо дать детям наиграться, набегаться, полностью ощутить привлекательность взаимодействия в коллективе сверстников. Нежелательно прерывать игру, вмешиваться в ее развитие.

Нужно следить за физической нагрузкой, дыханием, самочувствием детей, особое внимание уделяет формированию дружеских взаимоотношений,

предупреждению проявления зазнайства, несправедливости, нечестности, агрессивности, способствует воспитанию правдивости, смелости, честности; проводит индивидуальную работу, успокаивает чрезмерно возбудимых, подбадривает малоподвижных. Непосредственное участие в

#### **Этап подведения итога**

Детей интересует не только процесс игры, но и ее результат.

В итоге игры вместе с детьми отмечаем, успехи, что выполнено хорошо, какие нарушения были допущены, как дети выполняли правила, движения, отмечает, кто лучше, привлекает и самих детей поделиться впечатлениями об игре. Подведение итога имеет большое воспитательное значение. Важно справедливо отметить выигравших, пояснить, что даже очень хороший результат при нарушении правил на приведет к выигрышу.

Игры большой подвижности повторяются 3-4 раза, а игры малой подвижности 5-6 раз.

Таким образом, видим, что в старшем дошкольном возрасте методика проведения подвижных игр имеет свои особенности.

#### **Вариативность подвижных игр**

Чтобы дети не потеряли интереса к играм и подвижные игры оказывали должную нагрузку на организм ребенка, их необходимо видоизменять или варьировать.

Вариантность подвижных игр – это видоизменение подвижных игр с целью их усложнения, при этом последовательность действий и эпизодов не меняется.

#### **Способы видоизменения:**

усложнить правила в игре;

изменить темп в игре;

ввести новые движения;

Таким образом, можно отметить, что в работе с детьми дошкольного возраста следует использовать различные варианты подвижных игр. В приложении приведены некоторые подвижные игры с обручами.

Использование данных игр может быть реализовано в 2-х вариантах:

- Как командная соревновательная деятельность (эстафета)
- Как коллективное прохождение препятствий, без выявления победителей

#### ***Командная соревновательная деятельность (эстафета)***

Для этого варианта игры необходимо, но не обязательно, так же четное количество человек, в случае отсутствия такового, можно воспользоваться вариантом, когда один ребенок проходит полосу дважды.

Необходимо разделить детей на равное количество в каждой команде (от 2 до 4 команд).

Полоса препятствий выстраивается для каждой команды (у каждого одинаковое количество препятствий и длина дистанции). Готовые команды встают в одну колонну перед стартовой линией, и по команде инструктора



начинают проходить препятствия (по одному от каждой команды), следующий участник из команды выбегает на полосу только после того, как предыдущий участник закончит полностью прохождение дистанции, инструктору необходимо внимательно следить за этим, во избежании конфликтных ситуаций. Побеждает та команда, в которой все игроки прошли полосу препятствий первыми.

Данный вариант игры подходит для проведения спортивного досуга детей, а так же для проведения в рамках занятия по физической культуре.

### ***Коллективное прохождение препятствий, без выявления победителей***

В этом варианте игры неважно количество участников, игра идет по круговой системе, если детей слишком много, то для удобства проведения занятия можно разделить их на 2-3 команды.

Ход данного варианта игры предполагает выстраивание одной полосы препятствий для всех участников, и ребята проходят полосу друг за другом, выбегая на полосу по команде преподавателя. Победитель в данном варианте не выявляется. Для более интересного и разнообразного прохождения можно менять расположение препятствий, а также передвигать линию старта и финиша к тому или другому препятствию.

Данный вариант игры подходит для проведения спортивного досуга детей, а также для проведения в рамках занятия по физической культуре (наиболее актуально).

Перед игрой необходимо проводить разминку, во избежании травм среди детей, а также по окончании игры необходимо привести организм ребенка в спокойное состояние, чтобы развеять накопившееся эмоциональное напряжение и возбужденность, так как игра требует повышенной концентрации внимания и активности.



***Разминка***

## ***Полоса препятствий.***



***1.Тоннель.*** Препятствие выстраивается из обручей расположенных горизонтально, они надежно крепятся к стойкам с помощью специальных креплений. Обручи ставятся один над другим, образуя тоннель. Задача: пролезть в обручи не сбив их, подняться по гимнастической стенке, перейти на соседний пролет.



***2.Обручи закреплены на гимнастической стенке, на разной высоте.***

Задача: продвигаясь по гимнастической стенке приставными шагами, необходимо, ползть в обручи боком.



***3. Препятствие из гимнастического мата и обручей.***

Задача: удержать равновесие (конструкция качается).

Продвигаться вперед 1) на четвереньках; 2) по пластушки



**4. Продвигаемся по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь на руках (шарики не задевать).**



**5. Тоннель из обручей, расположенных на полу закрепленных между собой специальными креплениями.**

Задача: 1) пройти на четвереньках; 2) пройти на высоких четвереньках.



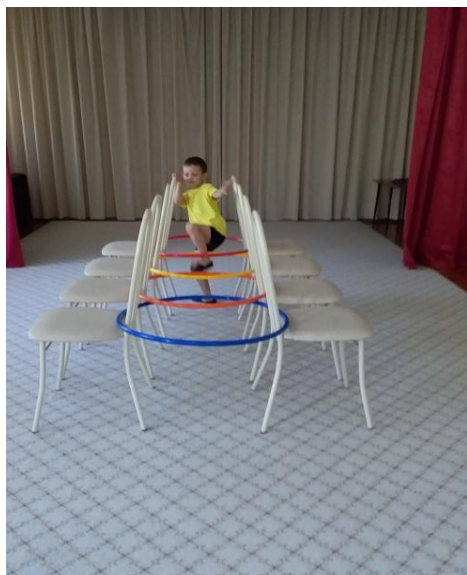
**6. «Классики»** На полу разложены кольца в виде «классиков».

Задача: выполнить прыжки на одной и двух ногах не сбив колец.

Предлагаемый материал доступен и вариативен, можно заменять препятствия на более легкие или усложнять, в соответствии с уровнем подготовленности детей и поставленными целями, и задачами, а также фантазией педагога.



*«Метание в цель»*



*Препятствия с использованием стульев и обручей*

(перешагивание, пролезание под обручами)

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В работе с детьми я использовала игры с обручем, как индивидуальные, парные, так и групповые. В ходе проведения данных игр и занятий с использованием обруча у детей нормализуется обмен веществ, улучшается растяжка, гибкость, тренируется вестибулярный аппарат. Кроме того, занятия на свежем воздухе увеличивает потребление клетками кислорода. Игры с обручами доставляют детям радость, стимулируют желание участвовать в конкурсах и соревнованиях. Заметила, что дети намного чаще стали использовать обруч в самостоятельной игровой деятельности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическое развитие дошкольников. Охрана и укрепление здоровья. Под ред. Н.В. Микляевой – М.: ТЦ. Сфера 2015г.
2. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Конспекты физ. сценарии и развлечения в ДОО - М. Издательство Гном 2017г.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. М. Мозаика – Синтез 2016.
4. Сборник подвижных игр для занятий с детьми. Авт.- сост. Э.Я. Степаненко – М. Мозаика – Синтез 2016.