**«Общеразвивающие упражнения с обручем – средство для формирования правильной осанки ребенка»**

**Подготовил**

**инструктор по ФК**

**Лавренов С.А.**

В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, приобретаются жизненно важные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный вешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма.

Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка.

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Одним из основных средств укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса являются упражнения с предметами. Хотелось бы отметить, что детям нравятся упражнения с предметами. Они вносят элемент новизны и разнообразия в процесс обучения.

В данном случае хотелось бы обратить внимание ОРУ с обручами.

В период интенсивного роста детского организма, важно уделять внимание развитию мышц спины и брюшного пресса. Предлагаю вашему вниманию примерный комплекс упражнений с обручами для детей подготовительной к школе группы.



 1. И.п. - ноги врозь, руки с обручем выпрямлены вперед.

 1 - поднять руки вверх, отставить правую ногу назад на носок.

 2 - и.п.

 3 - поднять руки вверх, отставить левую ногу назад на носок.

 4 - и.п.

 2. И.п.- ноги врозь, руки с обручем выпрямлены вперед.

 1 - поворот влево

 2 - и.п.

 3 - поворот вправо

 4 - и.п.

 3. И.п.- ноги врозь, обруч над головой, руки прямые.

 1 - согнуть руки в локтях, обруч опустить к плечам.

 2 - и.п.

 4. И.п.- ноги врозь, руки с обручем выпрямлены вперед.

 1 - скрестить руки, повернув обруч вправо

 2 - и.п.

 3 - скрестить руки, повернув обруч влево

 4 - и.п.

 5. И.п.- ноги врозь, обруч над головой, руки прямые.

 1 - наклон вправо

 2 - и.п.

 3 - наклон влево

 4 - и.п.

 6. И.п.- ноги врозь, обруч над головой, руки прямые.

 1-2-3 - наклон вперед

 4 - и.п., прогнуться назад.

 7. И.п. - обруч в правой руке.

 1 - мах рукой вперед, переложить обруч в левую руку

 2 - мах левой рукой назад, переложить обруч в правую руку за спиной.

 8. И.п.- ноги врозь, обруч над головой, руки прямые. Приседания. Спина

 прямая.

 9. И.п - обруч на полу, стать обеими ногами в обруч, руки на пояс.

 Прыжки вправо - в обруч - влево.

 10. Ходьба в обруче.

Занятия с обручем не только доставляют детям радость новизны, но и способствуют укреплению мышц спины и брюшного пресса, что является решением ключевой задачи – создания прочного мышечного корсета, удерживающего позвоночник в правильном положении.