

Что такое хулахуп и в чем его польза?

Хулахуп — предмет, который вращают вокруг тела без помощи рук. Название происходит от двух слов «хула» — полинезийский народный танец и «хуп» — обруч.



Это полезное развлечение позволит не только занять малыша, но и станет замечательной «здоровой» привычкой.

Никаких ограничений по возрасту нет, малышам можно играть с хулахупом с самого раннего возраста, начиная с 1,5 – 2 лет. С возрастом меняются игры, усложняются упражнения и занятия.



Гимнастический обруч помогает ребенку правильно развиваться физически:

- С детства моделирует красивую и стройную фигуру.
- Улучшает кровообращение, тонус сосудов и мышц.
- Нормализует и тренирует дыхательную систему.



- Развивает вестибулярный аппарат.
- Нормализует проблемы с кишечником – регулирует стул.
- Корректирует осанку, укрепляет мышечный корсет.



Обруч - не только полезно, но и весело! Ребенок может сам развиваться с хулахупом, придумывая различные игры, но лучше всего, конечно, показать, как правильно крутить обруч и какие упражнения с хулахупом будут не только веселыми, но и развивающими.

Простые упражнения с обручем для детей

- ✚ Прыжки через обруч вместо скакалки по направлению вперед и назад.
- ✚ Прокатывается обруч, и во время проката ребенку надо успеть проскочить сквозь него несколько раз. Это очень веселое упражнение – дети, обычно, в восторге!
- ✚ Вращение хулахупа на вытянутых руках попеременно.
- ✚ Одной рукой катим обруч по направлению к другой руке и останавливаем его. Затем меняем руку и направление.
- ✚ Обруч поднять над головой и смотреть сквозь него, вытянувшись вперед.
- ✚ Надеть обруч на талию и поворачивать корпус попеременно в разные стороны.
- ✚ Приседания с обручем на вытянутых руках.



Полезно ребенка научить интересным **играм с обручем** – так ему будет еще увлекательнее проводить время с хула хупом.

- ✚ Можно устроить соревнования – кто прокатит дальше хулахуп. Очень увлекательно бегать с обручем, при этом катить его и догонять. Очень подходит для игр на свежем воздухе.
- ✚ Можно держать обруч на вытянутой руке, а ребенок будет прокидывать сквозь него мяч. Такое упражнение можно усложнить, увеличив расстояние, с которого ребенок бросает мяч.
- ✚ Пытаться удержать хулахуп на талии как можно дольше, при этом пытаться пританцовывать или совершать какие-нибудь смешные движения, например, изображать животных.



**Словом, вариантов занятий
упражнений и веселых игр с обручем -
масса.**

**Так что смело приобретайте
гимнастический обруч для Вашего
малыша и резвитесь вместе с ним!
Здоровья Вам!**

С уважением, инструктор по физической культуре Игнатенко Е.В.