

Как научить ребенка крутить обруч на талии и руке — с чего начать.

Известно, что здоровый ребенок весел и очень активен. Родителям необходимо корректировать подвижность детей и направлять в правильное русло. Детские игры бывают настолько резвы, что могут появиться травмы. Попробуйте дать ему обруч! Это очень интересное и полезное занятие. Ведь не так просто научить ребенка крутить обруч. Устройте соревнования, кто лучше сделает это.

Крутить обруч — это не только красиво выглядит со стороны, а и помогает развивать мышечную систему ребенка .

Научить ребенка крутить обруч не самое простое занятие, но при наличии терпения родителей и целеустремленности у ребенка, процесс может занять не так и много времени. Для положительного результата стоит уделять занятиям с ребенком не менее 30 мин в день.

Самые распространенные виды обручей:

- Металлические
- Пластиковый
- С массажными роликами
- С утяжелителями
- Складные

Упражнения

1. Одев обруч на талию его необходимо придерживать с обеих сторон руками. Необходимо, чтобы спина ребенка плотно прилегала к задней стенке обруча. Нужно сделать сильный толчок из одной стороны в другую, чтобы круг смог описать талию и успеть резко убраться руки.
2. Объясните ребенку, что необходимо выполнять круговые движения талией в ту же сторону, что и обруч, описывать круги вместе с хула-хупом.
3. Если получится удержать обруч больше 20 секунд, то можно считать, что это первый успех и упражнение получилось.

Начните с игры: «Как прокатить обруч вперед до максимального расстояния».

Задания можно усложнить тем, чтобы ребенок, во время вертикального движения обруча, минуя препятствия, попытался сам проскочить через него.

Делать это надо быстро. Затем приступите к технике вращения обруча на животе.

Конечно, во всем нужен навык и практика. Минуя трудности, главное, чтобы ребенок не расстраивался, а продолжал активно учиться. Ведь результат не заставит себя долго ждать.

Прежде чем приступить к тренировкам стоит :

- Необходимо найти удобное место, которое будет полностью свободным от посторонних предметов, они могут стать препятствием, а иногда и результатом травмирования ребенка.
- Не стоит выполнять упражнения детям, у которых наблюдаются болезни органов брюшной полости, болезни спины. Если ребенок состоит на учете врачей, необходимо проконсультироваться с ними.

Как крутить обруч на руке.

Крутить обруч на руке гораздо проще, чем на талии, но стоит помнить, что для этой цели для начала лучше приобрести обруч с маленьким диаметром. Одной рукой раскачиваем обруч на другой и начинаем вращательные движения вместе с обручем, куда круг туда и рука.

Совет: Обруч на талии проще всего крутить, когда руки сцеплены в замке за головой. Такое положение позволяет уменьшить силу сопротивления вращения и делать более сильными и точными.

Если у ребенка не получается делать столь сложное упражнение не стоит сердиться, проявите терпение и у вас все получится, главное, не останавливаться.