

Упражнения с обручем.



Один из распространенных спортивных предметов для физического развития детей являются упражнения с обручем. Для растущего организма, использование упражнений с обручем, укрепляются мышцы, развивают гибкость, силу, чувство ритма и хорошее настроение. Занятия с обручем формируют правильную осанку, улучшает состояние дыхательной и сердечно – сосудистой систем, дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой и моторной памяти. Влияют на формирование волевых качеств и дисциплины.

Занимаясь на занятиях с обручем, дети не испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме таким, как снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры.

