**Игровые упражнения с обручем**

**Колесо, или Ракета**

Удерживать кистью выпрямленной руки обруч на полу в вертикальном положении. По команде «Прицел!» слегка прокатить обруч к себе, по команде «Пуск!» — прокатить его в заданном направлении.

Варианты: на дальность, в заданную цель, с многократным подталкиванием.

**Белка в домике**

Придерживая обруч сверху одной рукой, присесть и пройти в приседе через обруч. Встать и повторить с другой стороны.

**Кошка в трубе**

Встать в центр обруча, лежащего на полу, взять его двумя руками и, вставая, поднять обруч вверх. Не меняя положения захвата, поднимать обруч до уровня поднятых рук над головой. Затем опустить его вниз.

**Кенгуру**

Прыжки из обруча в обруч: на разном расстоянии, «змейкой», боком, на одной ноге.

**Бумеранг**

Прокатывать обручи в паре друг другу с разного расстояния прямо, по диагонали.Усложнение: броски обруча друг другу.

**Лабиринт**

Участвуют две команды. Одна команда держит обручи, другая проходит через них «змейкой».Усложнение: проходить со сцепленными руками.

**Юла**

Держать обруч вертикально на полу, захватив одной рукой. С помощью вращательного движения кисти привести обруч в круговое движение вокруг своей оси. Успеть поймать обруч рукой, не дав ему упасть.