



Все мы знаем, что занятия с обручем полезны, как для взрослых, так и для детей!

□

В нашем детском саду мы активно используем обруч на общеразвивающих занятиях и во время игр.

□

Выполнение различных упражнений с помощью обруча, помогает деткам укрепить основные мышцы рук, ног, спины и плеч. Воздействует на большую группу мышц живота и спины, тем самым снимая нагрузку с позвоночника.

Помимо совместных игр с обручем, ребята сами в свободное время, с интересом пробуют крутить этот удивительной формы предмет и соревнуются, у кого дольше продержится на весу.





