

Подвижные игры при заболевании сердечно – сосудистой системы:



«Прятки» (5-7 лет)

Играющие становятся в круг и выбирают водящего. Его ставят лицом к стене, а в это время другие прячутся. Когда водящий приходит на условленное место, он стучит палочкой, приговаривая: «Раз, два, три. Спрячься и молчи». Затем он отправляется на поиски. Спрятавшиеся, увидев водящего, направляющегося в другую сторону от них, бегут к назначенному месту. Кто первым прибежит, кричит: «Стук – стук! Палочка – выручалочка, выручи меня» и стучит палочкой. Водящий должен зорко следить, прислушиваться, не бежит ли кто из спрятавшихся к «палочке – выручалочке».

Ожидаемые результаты: Развитие быстроты реакции, умения концентрировать и переключать внимание; развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

«Ткач и челнок» (6-7 лет)

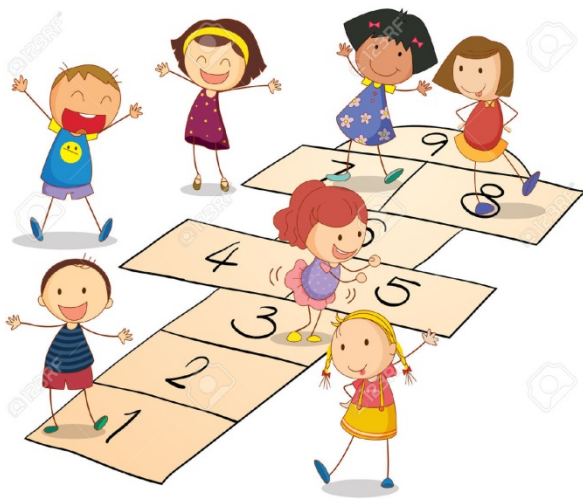
Выбираются «челнок» и «ткач». Остальные дети, взявшись за руки и подняв их в виде арки, встают в круг. «Челнок» начинает под одну «арку» вбегать, под другую выбегать. Пропустив «челнок» вперёд, «ткач» спешит за ним в том же направлении. Если после двух или трёх кругов «ткач» поймают «челнок», они прекращают игру и их заменяет другая пара.

Ожидаемые результаты: Тренировка навыков в координации движений, ловкости; воспитание дисциплинированности; умения действовать согласованно в коллективе.

«Резвый мешочек» (7 лет)

Играющие становятся в круг. Педагог стоит посередине. Он берёт в руки верёвку, на конце которой привязан мешочек, наполненный песком, и начинает вращать верёвку по кругу. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются подпрыгнуть так, чтобы мешочек их не задел, - перепрыгнуть верёвочку. Тот, кого мешочек заденет, на некоторое время выходит из игры. Выигравший становится на место водящего.

Ожидаемые результаты: Повышение тонуса и тренировка сердечно - сосудистой и дыхательной систем.



«Тачки» (5-7 лет)

Игроки выстраиваются в две параллельные друг другу шеренги, вторая за первой. Дети из первой шеренги становятся на четвереньки (руки выпрямлены, ладонями упираются в пол, ноги слегка расставлены). Стоящие за ними во второй шеренге захватывают впереди стоящих за щиколотки ног. По сигналу инструктора каждая получившаяся таким образом «тачка» начинает продвигаться вперёд, стараясь первой достигнуть финишной черты. Между парами проводится соревнование на качество и быстроту выполнения задания.

Ожидаемые результаты: Укрепление мышц пояса верхних конечностей, грудной клетки, живота; воспитание чувства товарищества, дружелюбия.

«Кто кого толкнёт» (6-7 лет)

Двое становятся на бревно или гимнастическую скамью. По сигналу сгибают одну ногу и, стоя на другой. Ударяя друг друга по ладоням, стараются столкнуть «противника» с бревна. Игру можно сделать командной при числе играющих не менее 6 человек.

Ожидаемые результаты: Развитие чувства равновесия, координации движений; воспитание выдержки.