

Подвижные игры с детьми при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

«**Колобок**» (незначительная нагрузка). Дети сидят на стульях, держат в руках палочки длиной 20 см, к которым за веревочки прикреплены яркие мячи (колобки). Ребенок находится на расстоянии 5— 10 м от «колобка». Наматывая шнурок на палочку, нужно как можно быстрее прикатить к себе «колобок».

«**Найди и промолчи**» (незначительная нагрузка). Дети отворачиваются и закрывают глаза. Водящий кладет предмет на заметное место. Дети ходят по комнате, разыскивая предмет. Тот, кто увидел предмет первым, не должен показывать другим, что знает. Он садится на место, так же поступает второй ребенок, нашедший предмет, и т. д. Тем, кто еще не нашел предмет, помогают так: дети, нашедшие предмет, смотрят на него. Предмет нужно найти по направлению взгляда.

«**Кольцо на палочке**» (незначительная нагрузка). Дети сидят или стоят. Из картона или фанеры вырезают кольцо диаметром 15 см, шириной 3 — 4 см. К кольцу привязывают шнурок, второй конец которого привязывают к палочке длиной 25 — 30 см. Играющие ловят кольцо на палочку. Каждый ребенок может сделать три или пять попыток и должен сосчитать, сколько раз ему удалось поймать кольцо. Игра повторяется несколько раз.

«**Кулак — ладонь**» (незначительная нагрузка). Дети сидят или стоят, руки перед собой. Нужно сжать левую кисть в кулак пальцами вверх. Вытянутые пальцы правой руки упираются в кулак левой. Затем нужно сжать правую кисть, а пальцы левой руки вытягиваются и упираются в кулак правой. Движения должны быть быстрыми и точными.

«**Земля, воздух, вода, огонь**» (незначительная и умеренная нагрузка). Играющие сидят или стоят в кругу. Когда инструктор ЛФК скажет «земля», все опускают руки вниз, если он произнесет слово «вода», движения рук должны быть, как во время плавания, на слово «воздух» нужно поднять руки вверх, а на слово «огонь»

делать вращения руками в лучезапястных и локтевых суставах. Проигрывает тот, кто ошибается.

«Мастера и машины» (умеренная и тонизирующая нагрузка). Из участников игры одного выбирают «мастером», остальные становятся «машинами». По условию игры во время работы «машин» одна или две портятся. «Мастер» должен угадать, какие «машины» испортились. Перед началом работы «машин» инструктор удаляет на время «мастера», чтобы условиться с остальными играющими, какие движения они будут делать, изображая правильную работу «машин», а также, какие движения у одного-двух детей будут считаться неправильными («машина» испортилась). Затем приглашают «мастера». По команде инструктора все «машины» работают правильно (дети выполняют условные движения). По команде «машины испортились» дети, с которыми заранее условились, изменяют движения или положение туловища. «Мастер» должен угадать, какие машины испортились, и выяснить, какие у них неполадки.

«Ухо — нос» (незначительная нагрузка). Играющие сидят или стоят. Они должны хлопнуть перед собой в ладоши, взяться правой рукой за свое правое ухо, а левой — за нос. Затем, хлопнув в ладоши, все сделать наоборот. Так повторяют несколько раз. Затем движения можно усложнить: хлопнув, взяться правой рукой за левое ухо, а левой — за нос и наоборот..

«Сидячий футбол» (умеренная и тонизирующая нагрузка). Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и приведены к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног нужно отбросить мяч в сторону сидящего напротив ребенка. Он останавливает мяч ногами или руками, а затем откатывает его своему партнеру. Играть можно и в кругу, но тогда мяч можно откатывать и одной ногой. После игры инструктор предлагает детям лечь на спину и отдохнуть.

«Поезд с арбузами» (умеренная и тонизирующая нагрузка). Дети сидят в кругу, передают друг другу мяч по кругу (можно несколько мячей сразу), затем бросают мяч инструктору («погрузили арбузы на поезд»). Затем нужно делать движения согнутыми в локтях руками в направлении вперед-назад, как при беге, произнося «чух-чух-чух ...». Через 2 — 3 мин поезд останавливается — дети

говорят «шшш ...». Затем начинается «выгрузка» арбузов (те же движения, что и при «погрузке»).

«**Трамвай**» (умеренная и тонизирующая нагрузка). Дети стоят друг за другом и держатся одной рукой за шнур, на конце которого привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним, дает звонок — «трамвай» трогается. По указанию инструктора ЛФК «трамвай» то ускоряет, то замедляет движение. По сигналу (звонок колокольчика) он останавливается. Кто не успел вовремя остановиться, идет в конец шеренги.

«**Карусель**» (умеренная и тонизирующая нагрузка). Дети становятся в круг, держась за руки. Медленно идут по кругу, приговаривая: «Карусели, карусели... Мы с тобой в машину сели и поехали». Сжимают кисти в кулак («руль» в руках) и со звуком «р-р-р ...» бегут по кругу, поворачивая «руль» вправо-влево. Пробежав 20 — 60 с., берутся за руки, идут по кругу, произнося те же слова, а в конце «салятся в поезд». Приставляют руки к плечам и, делая круговые вращения в плечевых суставах, идут по кругу, произнося «чух-чух-чух ...» (1—2 мин).

«**Воздушный шар**» (умеренная и тонизирующая нагрузка). Дети сидят или стоят, надувая шары (инструктор может помочь). Затем подбрасывают шары вверх и ловят их, бросают друг другу. Можно перебрасывать шары через веревочку.

«**Змейка**» (умеренная и тонизирующая нагрузка). Нужно обойти «змейкой» поставленные в ряд кегли (расстояние между ними 30 — 40 см). Выигрывает тот, кто не сбил ни одной кегли.

Можно усложнить игру: пройти между кеглями с закрытыми глазами, проползти на четвереньках, по-пластунски или пройти спиной вперед.

