
Картоотека

подвижных игр

рекомендованных для детей

с нарушением сердечно-сосудистой системы



«Ткач и челнок»

Правила игры: 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» поймает «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»

Правила игры: 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 подскочить 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»

Правила игры: 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 как передвигается?»

Правила игры: Дети сидят на стульях или на ковре. Педагог называет животных, птиц, насекомых или показывает их изображения, спрашивая: «Как они передвигаются?» (например бабочка, лягушка, косолапый мишка, заяка т.д.).

Дети стараются движениями ответить на вопросы, ползая, прыгая и другими способами передвигаясь по коврику.

Ожидаемые результаты: Развитие координации движений, внимания; координации слуха и зрения; умения действовать в коллективе.

«Запрещённое движение»

Правила игры: Дети сидят или стоят, руки на коленях. Педагог показывает разные гимнастические движения последовательно для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Дети повторяют все упражнения, кроме одного условленного заранее – «запрещённого». Игра усложняется с изменением правила: при показе ведущим «запрещённого» движения дети выполняют назначенное вместо него другое движение. Например, вместо запрещённого – вытягивание рук вперёд – дети должны выполнить заранее условленное движение – хлопнуть в ладоши или надуть щёки.

Ожидаемые результаты: Развитие координации движений в крупных и мелких мышцах рук.

«Передал – садись»

Правила игры: Играющих делят на две равные группы и выстраивают в две параллельные друг другу шеренги, которые стоят перед скамейками. Каждая команда выбирает капитана, которые становятся на расстоянии 5-6 шагов от своих команд. У капитанов в руках по мячу. По сигналу педагога капитаны бросают мяч игроку своей шеренги, стоящему впереди. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится на скамью. Капитан бросает мяч следующему игроку в своей команде. Тот бросает его обратно капитану и садится рядом с первым. Так же поступают и другие играющие. Игра заканчивается тогда, когда все игроки команды будут сидеть. Игрок, не поймавший мяч, должен за ним сбегать и вернуться на своё место.

Ожидаемые результаты: Развитие навыка бросания и ловли мяча, координации движений; формирование правильной осанки; тренировка внимания.

«Четыре стихии» (игра малой подвижности)

Правила игры: Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними: если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если скажет слово «вода», то вытянуть руки вперёд, на слово «воздух» - поднять руки вверх, на слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибётся – считается проигравшим.

Ожидаемые результаты: Развитие согласованности движений, внимания, быстроты реакции.

«Курочка и горошинки»

Правила игры: Круг детей изображает птичий двор. Один из играющих – «курочка» стоит за кругом. Трое других – «горошинки» находятся на «птичьем дворе». «Курочка» старается пробраться в круг и «склевать» (поймать) «горошинку», но играющие в кругу опускают руки и приседают, препятствуя ей в этом. Если «курочка» попадает в круг и ловит «горошинку», то пойманный становится «курочкой». Игра повторяется.

Ожидаемые результаты: Развитие внимания, быстроты реакции; воспитание чувства ответственности перед партнёром и всем коллективом; активизация детей с низкой двигательной активностью.
