**Оздоровительные игры**

**на преодоление последствий болезни**

**сердечно-сосудистой системы**

***(вегетососудистая дистония гипертонического типа)***

При вегетососудистой дистонии очень важно тренировать основные нервные процессы (их уравновешивание, повышение подвижности); укреплять тормозные реакции, особенно у гиперактивных детей; повышать согласованность нервно-регуляторных механизмов кровообращения; улучшать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При регулярных занятиях произойдет восстановление стержневой роли моторики в регуляции всей жизнедеятельности организма, так как это наиболее важно при гипокинезии в «поломке» механизмов саморегуляции систем кровообращения. Также повысится эмоциональный тонус и улучшаются показатели функциональных проб сердечно-сосудистой системы.

Если игры проводятся на свежем воздухе, то это способствует закаливанию ребенка и исчезновению или уменьшению аллергических проявлений, нередко являющихся спутниками вегетососудистой дистонии.

При проявлении симптомов очень важно, чтобы во время игры у ребенка не было большой эмоциональной нагрузки, чтобы ребенок был не слишком возбужден и не переживал.



**Мороз-Красный нос**

***Цель игры:*** развитие ловкости, быстроты, воспитание выдержки, терпения.

***Ход игры:*** На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, и в одном из них располагаются играющие. На середине площадки лицом к ним становится водящий-Мороз Красный нос (взрослый). Он произносит:

Я Мороз-Красный нос!

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз!» После этого они берут через площадку в другой дом, а Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). «Замороженные» останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. Игра повторяется несколько раз.

**Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос**

***Цель игры:*** развитие ловкости, воспитание выдержки, терпения.

***Ход игры:*** Игра проходит также, как и игра «Мороз-Красный нос», но в ней два Мороза (Мороз-Красны нос — Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые!

Я Мороз-Красный нос,

Я Мороз-Синий нос.

Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься?

После ответа:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам Мороз!

Все играющие перебегают в другой дом, а оба Мороза стараются их заморозить.

**Журавли и лягушки**

***Цель игры:*** развитие ловкости, сохранение равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение общего тонуса мышц.

***Ход игры:*** Ведущий с помощью считалки делит детей на «журавлей и лягушек» (их большинство). «Журавли» стоят на одной ноге, ловят «лягушек», убегающих на четвереньках в «болото» - очерченный на земле (полу) круг в одном из углов комнаты (площадки). В «болоте» они не спасаются. Затем дети меняются ролями. «Журавлям» разрешается» менять ноги, если они устали.

**Рыбаки и рыбки**

***Цель игры:*** развитие координации, чувства ритма, обще физиологическое воздействие на организм.

***Необходимые материалы:*** скакалка

***Ход игры:*** Играющие стоят. Очерчивается «пруд» - площадка, за пределы которой выходить нельзя. Дети плавно разводят руками : «рыбки» плавают. Двое «рыбаков» растягивают скакалку - «сети», пытаются окружить и поймать «рыбок». «Рыбки» увертываются. Те, кого коснулась скакалка, выходят из игры «рыбка» поймана). Когда будут пойманы все «рыбки», игра повторяется с новыми «рыбаками» (двоими, кого поймали последними). В начале игры «рыбаков» выбирают с помощью считалки.

**Угадай, кто пришел?**

***Цель игры:*** развитие координации движений, умения наблюдать и показывать движения, повышение эмоционального тонуса.

***Ход игры:*** ведущий рассаживает детей в полукруг, объясняет, что можно движениями показать кто как ходит. Просит детей посмотреть на него и угадать. Кто первый угадывает правильно, тот сам показывает. Наиболее удачное подражание повторяют все играющие.

**Кто ходит и летает?**

***Цель игры:*** повышение эмоционального тонуса, приобретение навыков разнообразного передвижения, развитие координации движений, внимания, зрительного и слухового анализаторов с движениями рук и ног.

***Необходимые материалы:*** карточки с изображением различных животных, птиц и насекомых.

***Ход игры:*** Ведущий показывает разные картинки, обсуждает с детьми кто как ходит. Затем начинает игру. Показывает карточку и спрашивает: «Как он передвигается?» Ребенок движениями показывает ответ: ползает, прыгает и другими способами передвигается по ковру.

**Филин**

***Цель игры:*** развитие координации движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, восстановление функции дыхания (глубокий вдох), нарушенной заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

***Ход игры:*** Ведущий показывает, как ночью летит, охотиться филин, - расставляет руки и кричит: «Ух, ух, ух». Затем по команде «день» делает глубокий вдох, опускает расслабленно руки, голову и делает глубокий выдох «ухх» (засыпает филин). Дети повторяют за ведущим.   
Затем по команде ведущего «ночь» «филины» вылетают, по команде «день» делает глубокий вдох и выдыхают, опуская руки и голову. Ведущий следит за полным выдохом и расслабленностью рук.

**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, зайка т.д.).

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

***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.