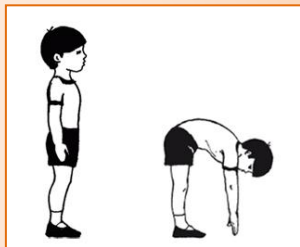


Игра «Филин»

Цель игры - Развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, восстановление функции дыхания (глубокий вдох), вызванной заболеваниями сердечно-сосудистой системы.



Дети 3 лет. Ведущий показывает, как ночью 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» делают глубокий вдох и выдыхают, опуская руки и голову. Ведущий следит за полным выдохом и расслабленностью рук.



Игра « Кто ходит?»

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

Карточки с изображением различных животных, птиц и насекомых. Ведущий показывает разные картинки, обсуждает с детьми кто как ходит. Затем начинают игру.

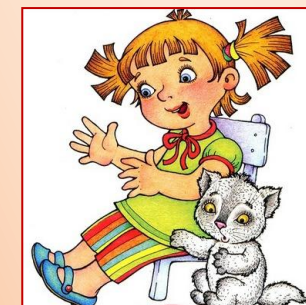


Показывает карточку и спрашивает: «Как он передвигается?»

Ребёнок движениями показывает ответ: ползает, прыгает и другими способами передвигается по ковру.



Игры при болезни сердечно-сосудистой системы



Составитель
Н.А. Белослудцева

г. Катайск 2016 г

При вегетососудистой дистонии очень важно тренировать основные нервные процессы, укреплять тормозные реакции, особенно у гиперактивных детей; повышать согласованность нервно-регуляторных механизмов кровообращения; улучшать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При регулярных занятиях повысится эмоциональный тонус, и улучшатся показатели функциональных проб сердечно-сосудистой системы.

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

При проявлении симптомов важно, чтобы во время игры у ребёнка не было большой эмоциональной нагрузки, чтобы ребёнок был не слишком возбуждён и не переживал.

Игра «Вверх по папе-горе»

Цель игры - Устранение задержки психомоторного развития, освоение навыка ходьбы, удержание равновесия, развитие координации движений, эмоционального тонуса.

Дети 1 — 2 лет. Ведущий сидит или стоит. Он ставит ребёнка перед собой, поддерживая его за кисти рук, приговаривает: «Взбираемся на горку». Ребёнок идёт стопами вверх по ноге ведущего.

Игра «Ладушки»

Цель игры - Координация движений и движений по команде, слухового анализатора, преодоление задержки психомоторного развития, увеличение амплитуды движения в суставах рук и кистей.



Дети 1—3 лет. Ведущий показывает, как нужно делать хлопки. Ребёнок подражает ведущему. Затем по команде ведущего ребёнок самостоятельно выполняет хлопки: перед собой, над головой, за спиной, в положении стоя, сидя на корточках, лежа на спине и на животе. Ведущий задаёт темп («ладушки, ладушки, хлоп, хлоп»). Необходимо очень внимательно следить за частотой дыхания и эмоциональным возбуждением, покраснением или бледностью кожи, потливостью лица.



Игра «Пальчик о пальчик»

Цель игры - Уравновешивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций, выполнение действий по команде, координация движений рук.

Дети 2—3 лет. Ребёнок сидит перед ведущим. Под песенку ведущего повторяет за ним движения: Пальчик о пальчик тук да тук, (повторить 2 раза).



Хлопай, хлопай, хлопай! (хлопают в ладоши).

Ножками топай, топай! (повторить 2 раза).



Спрятались, спрятались (закрывать лицо руками). Пальчик о пальчик тук да тук (повторить 2 раза).

