



Роль и значение динамических пауз для детей дошкольного возраста

Образовательный процесс для ребенка очень энергозатратен: он требует усидчивости, концентрации, активной работы мозга. Взрослым может казаться, что в детских занятиях нет ничего сложного: в детском саду малыши рисуют, играют, выполняют простые, на наш взгляд, задания. На самом деле все перечисленные занятия требуют от малыша привлечения многих ресурсов – как физических, так и интеллектуальных. Всем известно, что в наше время актуальной проблемой является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Основными причинами ухудшения здоровья детей является дефицит двигательной активности.

Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития.

Любая образовательная деятельность, не связанная с движениями — это нагрузка на детский организм. Дети быстро утомляются и теряют интерес к обучению, что отрицательно влияет на эффективность познавательных процессов. Поэтому большое внимание необходимо уделять значению движений в жизни ребенка, в его целостном, гармоничном развитии.

Двигательную активность детей необходимо также развивать за счет малых форм активного отдыха. К ним можно отнести физкультурные минутки, динамические паузы.

Это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Современные дети часто загружены полезными, но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма. Такие занятия обязательно должны чередоваться с подвижными. Отлично в этом придут на помощь динамические минутки или паузы.

Динамические паузы проводятся:

- во время непосредственно образовательной деятельности, 2-5 мин.,
- по мере утомляемости детей.

Двигательные игры разминки могут проводиться в начале, середине или конце непосредственно образовательной деятельности. В начале дня они помогут детям собраться, настроиться.

Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой. Их основная задача - позволить сменить ребенку позу, задействовать не включавшиеся в процесс деятельности мышцы, расслабить работавшие. Чтобы избежать переутомления, познавательный процесс прерывают – организуют общую игру или идут гулять, т. е. делают динамическую паузу. Ее цель – на время сменить вид деятельности, дать мозгу возможность «перезагрузиться» и, восстановив уровень концентрации, с новыми силами вернуться к занятиям.

Основные требования к проведению физкультминуток:



- проводятся на начальном этапе утомления 7-9-12-14-я минута занятия (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.) ;

- подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные упражнения;

- отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц; Комплекс упражнений должен быть направлен на основные большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызванное длительным сидением;

- Обязательно следует подбирать такие упражнения, как потягивание, выпрямление и выгибание позвоночника, на раскрытие грудной клетки, что выполняется с одновременными движениями рук вверх и в стороны - они способствуют выпрямлению позвоночника и повышают тонус мышц-разгибателей туловища;

Упражнения должны быть согласованы с видом и тематикой занятий, характером деятельности. На занятиях по ФМП – с элементами счета, на обучении грамоте-насыщена изучаемым звуком.

Детские динамические паузы могут быть разными по форме, содержанию и продолжительности.

Динамические паузы могут включать в себя элементы *гимнастики для глаз*.

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Закрывают оба глаза,

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

Продолжают стоять с закрытыми глазами.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

Нарисуем букву о, получается легко.

Глазами рисуют букву о.

Вверх поднимем, глянем вниз,

Глаза поднимают вверх, опускают вниз.

Вправо, влево повернем,

Глаза смотрят вправо-влево.

Заниматься вновь начнем.

Динамические паузы проводятся в течение всего дня и выполняют следующие *функции*:

1. Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;
2. Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
3. Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
4. Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества;
5. Обучающую – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их;



6. Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы;

7. Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка;

8. Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний;

9. Лечебную – способствовать выздоровлению.

Подвижные игры в качестве динамической паузы с детьми могут использоваться на всех видах занятий - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными и хорошо знакомыми детям правилами. Особенно эффективны игры, которые совпадают с тематикой образовательной деятельности. Могут проводиться в любой его части и в любое время, по усмотрению воспитателя.

На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

Игра "Найди пару" (участники разбегаются под музыку, после, нужно найти свою пару)

Также можно использовать дидактические игры с движениями, которые хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике.

• *В форме любого двигательного действия и задания*

- отгадывание загадок не словами, а движениями;

- использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст, отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

• *В форме танцевальных движений* - используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Танцевальные движения под музыку создают хорошее настроение, развивают творческие способности. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.

На занятиях изобразительной деятельности и письма у детей утомляются мышцы рук. Поэтому необходимо включать упражнения для пястей рук и пальчиковые игры. Физкультминутки во время рисования и печатания целесообразно проводить стоя за столами или около них. Пальчиковые игры необходимо сочетать с общеразвивающими упражнениями: интенсивным потягиванием,



выпрямлением позвоночника, раскрытием грудной клетки в сочетании с движениями рук вверх, в стороны или руки в «замке» за спиной. Полезно объединять с общеразвивающими упражнениями гимнастику для глаз.

Почти отсутствуют движения на занятиях по развитию речи. В данном случае требуется введение интенсивных движений с большой амплитудой, а также энергичных движений кистей (сжатие, разжатие, вращение, повышающих тонус коры в целом).

В конце каждой физминутки следует включать спокойную ходьбу и упражнения на расслабление, восстановление дыхания

Дидактические игры в движении – физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, по математике: «К названному дереву беги», «Найди дерево по семенам», «Вершки и корешки», «Где мы были – мы не скажем, а что делали - покажем» и т. д.

Инструктор по ФК Герасименко О.В.