

Динамические паузы проводятся вовремя непосредственно образовательной деятельности и могут длиться от 5 до 10 минут.

Комплексы физкультурных упражнений с включением элементов танцев, прыжков, используемые в динамических паузах, развивают общую моторику, двигательные функции рук, глаз, зрительно-моторную координацию, направлены на коррекцию осанки, профилактику плоскостопия, укрепление мышц и развитие координации. Физические упражнения, дыхательные, пальчиковые, зрительные гимнастики могут проводиться одновременно с чтением стихов, веселой музыкой, счетом или частушками, следовательно, развивают внимание, речь, мышление и память. Динамические паузы способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения в детском коллективе.

Требования к проведению динамических пауз:

- Перед началом динамической паузы важно, чтобы дети расположились удобно, не мешали друг другу и приняли исходное положение.
- Подбирать хорошо знакомые детям простые, занимательные упражнения;
- Отдавать предпочтение упражнениям для утомленных групп мышц. Движения по своему характеру должны быть противоположными положению туловища, ног, головы, рук детей во время занятий (упражнения с выпрямлением ног туловища, с наклонами и поворотами туловища, разведением плечей (рук) в стороны, подниманием головы;
- 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;
- 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;
- Комплексы подбирать в зависимости от вида образовательной деятельности и её содержания, от возраста и уровня развития детей.

- При определении содержания, последовательности и сочетаемости движений необходимо учитывать этапы двигательного развития ребенка в онтогенезе;
- Периодически необходимо использовать различный инвентарь, пособия, а также музыкальное сопровождение;
- Последнее упражнение должно быть направлено на снижение физиологической нагрузки (свободное поднимание рук вверх и опускание вниз в сочетании с глубоким вдохом и полным выдохом).
- Двигательный и игровой компонент динамических пауз должен способствовать не только повышению двигательной активности, но и физическому, психическому и речевому развитию в целом.

Динамические паузы в детском саду включают в себя различные элементы - это подвижные, хороводные игры, упражнения для осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки, массаж лица, кистей рук, пальцев, ритмические упражнения, психогимнастика, музыкальные паузы, релаксационные паузы, корригирующие и логоритмические упражнения.

2. Практическая часть

Предлагаю сейчас провести динамическую паузу, давайте вместе отдохнем немного.

Гимнастика для глаз:

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

Пальчиковая гимнастика

«Букет»

Раз, два, три, четыре, пять

(поочередно загибают пальчики на руке, начиная с большого)

Будем мы цветы собирать

(ритмично сжимают и разжимают кулачки)

Цветок ромашка, цветок василек

(поочередно загибают пальчики на руке)

Цветок анютины глазки, цветок одуванчик (начиная с большого пальца),

Все цветы мы соберем,

Маме букет отнесем.

«Живая цепочка»

Набухла речка, набухли почки. (соединяют мизинцы, безымянные пальцы)

Живая в небе плывет цепочка. (соединяют средние пальцы)

В рассветной сини курлычет стая (соединяют указательные пальцы)

Весну и лето соединяя. (соединяют большие пальцы)

Игра с движениями

Игра «Руки в стороны, в кулачок»(дети выполняют движения в соответствии с текстом)

Руки в стороны, в кулачок. Разжимай и на бочок.

Руки вверх, в кулачок. Разжимай и на бочок.

Руки вниз, в кулачок. Разжимай и на бочок.

Руки назад, в кулачок. Разжимай и на бочок.

Руки влево, в кулачок. Разжимай и на бочок.

Руки вправо, в кулачок. Разжимай и на бочок.

Игра «Части тела» (дети называют и показывают называемые части тела, убыстряя темп):

Рот, нос, голова, брови, щеки, лоб, глаза,

Скулы, шея, плечи, грудь,

Не забыть бы что-нибудь.

Раз рука, два рука, вот живот, а вот спина.

Игра «У жирафа пятна» Екатерина Железнова (дети выполняют движения в соответствии с текстом)

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. На лбу, ушах, на шее, на локтях. Есть на носах, на животах, коленях и носках.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. На лбу, ушах, на шее, на локтях. Есть на носах, на животах, коленях и носках.

У котят шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде. У котят шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде. На лбу, ушах, на шее, на локтях. Есть на носах, на животах, на коленях и носках.

А у зебры есть полосы, есть полосочки везде. А у зебры есть полосы, есть полосочки везде. На лбу, ушах, на шее, на локтях. Есть на носах, на животах, на коленях и носках.

Далее может быть любое двигательное действие или задание:

- 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).
- двигательное задание:

Игра «Отшагай скороговорку» (на каждый шаг – слово)

Жук жужжит. Комар пищит.

Игра «Считалки под мяч» (на каждый удар мяча – слово)

Снего-снего-снегопад. Каждый очень-очень рад. Будут лыжи и коньки.

Будут санки и снежки.

Завершает нашу динамическую паузу свободное поднятие рук вверх и опускание вниз в сочетании с глубоким вдохом и полным выдохом.

У Вас хорошо получается! Вы замечательно справились! Какие все молодцы!

Заключение

Нас часто удивляет, сколько же у наших детей энергии! Недаром говорят, что внутри у них «вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель». К сожалению, нередко взрослые не выдерживают детской активности и раздражаются: «Сиди спокойно, не вертись, не бегай, не прыгай». А ведь мозг ребенка (особенно дошкольного возраста) получает питание и кислород, именно когда ребенок двигается. Движение - это жизнь, развитие. Двигайтесь, играйте с детьми и будьте здоровы и счастливы! И помните: забота о здоровье ребенка, это забота о здоровье нации. Она должна быть ежедневной, разнообразной, увлекательной.

Уважаемые коллеги, благодарю за внимание! Я надеюсь, вам пригодится информация, которую Вы сегодня получили, ее можно использовать при подготовке консультаций и практических занятий с педагогами и специалистами, надеюсь, вы будете применять на практике полученные знания и умения. Желаю успехов в профессиональной деятельности!