

**«Динамическая пауза в
непосредственной образовательной
деятельности и режимных моментах»**

Составили: Соловьева
А.В.

Неклюсова Ю.
В.

В каждом ребёнке таится, заложенная природой неуёмная потребность движения. Для ребёнка бегать наперегонки, скакать на одной ноге, подражать движениям окружающих его людей, зверей и птиц столь же естественно необходимо, как дышать.

Потребность детей в движении удовлетворяется на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, подвижных играх, физ. минутках, динамических паузах.



Динамические паузы — прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом. Для малышей наиболее интересна стихотворная

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.

Динамические паузы – это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки, массаж лица, кистей рук (пшеном, рисом), пальцев, ритмические упражнения, игры в уголке валеологии (ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам, «классики» и т.д.).

Для малышей наиболее интересна стихотворная форма таких игр-упражнений. Стихотворные тексты заучиваются, а затем чётко проговариваются с детьми совместно воспитателем. Это сопровождается всевозможными движениями. Дети с удовольствием разучивают стихотворение и комплекс упражнений к нему. Впоследствии, запомнив слова и движения, они смогут самостоятельно выполнять упражнения.



Утро лучше начинать с психологического тренинга «Доброе утро, дети!». Дети становятся в круг. К первому от себя ребенку воспитатель протягивает ладони: «Доброе утро, Илюша!», рядом стоящий ребенок протягивает ладони воспитателю: «Доброе утро, Светлана Александровна». Поворачивается к рядом стоящему ребенку, встретившись ладонями, говорит: «Доброе утро, Настя»,- «Доброе утро, Илюша». Итак, по кругу до последнего ребенка. Игра закончилась, а настроение у детей заметно улучшилось.

Дети очень любят игру– тренинг «Человек к человеку».
Стоящих в кругу детей делятся на пары и начинается игра: ладошка к ладошке, локоть к локтю, плечо к плечу, спина к спине, щека к щеке, лоб ко лбу, нос к носу, колено к колену, носок к носку, пальчик к пальчику, ладошка к ладошке. Такие динамические паузы-тренинги лучше проводить между занятиями, т.к. они положительно настраивают детей.

Остановимся на пальчиковых играх.

Одним из показателей и условий хорошего физического и нервно-психического развития является хорошее развитие руки, кисти – мелкой пальцевой моторики. Существует целая методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. С двух лет рекомендуются приёмы самомассажа кисти руки, пальцев.

1.Раз, два, три, четыре, пять!

Мы идем грибы искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик все съел,

Оттого и потолстел.



2.«Вот помощники мои»

Пальцы встали дружно в ряд,

Десять маленьких ребят.

Эти два всему указка

Всё подскажут без подсказки.

Пальцы – два середнячка,

Два здоровых добрячка.

Ну а эти безымянны

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца-коротышки

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные среди них

Два больших и удалых.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**