

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» - (МАОУ СОШ №2)**

626109, Тюменская область, г.Тобольск, мкр.«Иртышский», ул Железнодорожная, д.5, тел. (3456) 33-23-96, sch-2tob@mail.ru

Консультация

«Влияние динамических пауз на здоровье детей»

**Выполнила:
Зольникова Ю.Ю.**

г. Тобольск, 2025

Любая образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, поскольку для них характерна неустойчивость нервных процессов. Наблюдается быстрое утомление, потеря интереса, низкая устойчивость внимания. По данным ученых - физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. В её процессе значительную нагрузку испытывают органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Взрослые должны предупредить возникновение утомления у детей, своевременно обнаружить признаки его утомления и как можно быстрее снять их, поскольку, накапливаясь, оно может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств. Утомление сказывается на поведении детей: они отвлекаются, шумят, переговариваются. Внешними проявлениями утомления служат потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности, раздражительность. у некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать. Эти признаки служат для педагога сигналом того, что дети устали, необходимо дать им возможность отдохнуть, переключив их на другой активный вид деятельности. Поддержать работоспособность дошкольников на высоком уровне помогают динамические паузы.

Что такое динамические паузы для дошкольников? Это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Малышу такого возраста жизненно необходимо бегать, прыгать, скакать на одной ножке, копировать окружающих, изображать птиц и зверей. Плановых спортивных занятий и прогулок на свежем воздухе для удовлетворения данной потребности, как правило, не хватает. Современные дети часто загружены полезными, но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма. Такие занятия обязательно должны чередоваться с подвижными. Какую смысловую нагрузку несут динамические паузы для дошкольников? Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют детей между собой, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению.

Что же фактически представляют из себя динамические паузы для дошкольников? Это подвижные игры, хороводы, упражнения на контроль

осанки, физкультурные минутки и пальчиковые игры, а также массаж кистей рук и лица, упражнения под ритмичную музыку. Такие занятия можно начать с самого утра. Например, построить детей в круг, предложив каждому протянуть руки и поздороваться или улыбнуться с соседями. Можно объединить детей в пары и предложить им стать ладони к ладоням, локтем к локтю, плечом к плечу, спиной к спине. Такие паузы не только развлекают детей, поднимают настроение и позволяют окончательно проснуться по утрам, но и способствуют установлению дружелюбной атмосферы в детском коллективе.

Влияние динамических пауз на развитие речи. Очень важно, в дошкольном возрасте правильное развитие звукопроизношения, поэтому занятия обязательно должны быть со словами. Для малышей надо использовать потешки с проговариванием и движениями. Динамические паузы для дошкольников 6-7 лет непременно должны включать в себя пословицы и поговорки на разные темы, небольшие стихотворные тексты, загадки, считалки. Можно предложить детям повторять вместе с воспитателем веселые стихи про зверюшек, можно сопровождать это разнообразными движениями. А также, надо тренировать мелкую моторику рук. Для этого надо, использовать пальчиковые игры и массажа рук. Существует масса забавных и поучительных стихов, посвященных детским ладошкам и каждому пальчику в отдельности, которые с удовольствием дети заучивают, сопровождают веселыми упражнениями.

Детей учим самомассажу. Массировать пальцы нужно поочередно от большого к мизинцу. Каждый пальчик поглаживают, сгибают и одновременно произносят слова. Ладони можно массировать шариками разного размера, шестигранным карандашом или четками - это тоже динамические паузы для дошкольников. Старшая группа (начиная с 5 лет) уже способна понимать, что такое самомассаж лица для профилактики гриппа и ОРВИ. Детей обучают отыскивать на лице и шее особые точки, нажатием и массажем которых можно предупредить развитие простуды.

Разные игры и физические упражнения используются в динамических паузах, направленные на коррекцию осанки, профилактику плоскостопия, укрепление мышц и развитие координации. Упражнения проводятся одновременно с чтением стихов, веселой музыкой, счетом или частушками. Динамические паузы для дошкольников под музыку также очень положительно влияют на детей, которые с удовольствием двигаются, танцуют и прыгают, по команде отстукивают пальцами ритм на бубне или барабане. Для развития координации движений применяют также ходьбу вперед спиной, перекидывание мяча, игры со скакалкой. Есть множество игр, где дети должны изобразить определенных персонажей или угадать, о ком

или о чём идёт речь, по характерным движениям. Во время учебных занятий сидящим детям можно предложить сделать "сухое умывание" - потереть ручки, "умыть" лицо, причесаться, помассировать брови, погладить указательными пальцами крылья носа, потереть губы и ушные мочки. Преимущество следует отдавать стихам с чётким ритмом, так как они дают возможность использовать разнообразные движения, желательное содержание текста стихов должно сочетаться с темой занятия. **Основные требования к проведению динамических пауз:**

- Организовывать на начальном этапе утомления (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
- Подбирать хорошо знакомые детям простые, занимательные упражнения;
- Отдавать предпочтение упражнениям для утомленных групп мышц;
- Комплексы подбирать в зависимости от вида образовательной деятельности и её содержания.

Динамические паузы развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, вносят элементы релаксации, снимают нервное напряжение, объединяют детей, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они ненавязчиво корректируют эмоциональные проблемы в поведении ребёнка, предупреждают психологические нарушения, помогают оздоровлению. Признаки утомления появляются: у детей 3-4 лет - на 8-9 минуте занятия, у детей 5-6 лет - на 10-12 минуте, 7-8 лет - на 12-15 минуте.

Динамические коррекционные паузы (речь с движением) для малышей «Засолка капусты» -Мы капусту рубим (3 р.) Мы морковку трем (3 р.) Мы капусту солим (3 р.) Мы капусту жжем. (3 р.)

«Весёлая зарядка»- Две руки хлопают Две ноги топают. Два локтя вращаются. Два глаза закрываются.

«Грибок»- Шёл - шёл - шёл, (шагают на месте.) Белый гриб нашёл. (хлопают в ладоши.) Раз-грибок, (наклоны вперед.) Два - грибок, (наклоны вперед.) Три - грибок, (наклоны вперед.) Положил их в кузовок. (дети шагают на месте и имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок)

«Я мороза не боюсь»- Я мороза не боюсь, (шагают на месте.) С ним я крепко подружусь. (хлопают в ладоши.) Подойдет ко мне мороз, (присели) Тронет руку, тронет нос (показывают руку, нос.) Значит, надо не зевать, (хлопают в ладоши.) Прыгать, бегать и играть. (прыгают на месте.)

Динамические коррекционные паузы (речь с движением) для старших детей «В саду» -«Мы сегодня в сад пойдём, Фрукты разные найдём. (дети шагают на месте) Раз, два, три, четыре, пять, Будем фрукты собирать: (хлопают в ладоши) Груши, яблоки и сливы (загибают пальцы) Виноград и апельсины. Будем с дерева срывать (поднимают правую и левую руки) Всех знакомых угощать. (протягивают руки вперёд) На носочках поднимись (встают на цыпочки) И до ветки дотянись. (поднимают руки вверх) Веточку нагни (опускают руки и ноги) Спелых яблочек сорви. (делают хватательные движения руками).

«Осень, осень листопад»- Осень, осень – листопад (плавными движениями, поднимают руки вверх) Листья жёлтые летят. (дирижируют руками) Ветер дует, задувает (руки от груди разводят в стороны и имитируют звуки ветра «УУУУ...») Туча солнце закрывает. (закрывают глаза руками) Дождик капает с утра (показывают на ладони, как капает дождь) Кап-кап-кап-кап, Очень грустная пора. (разводят руки в стороны с грустным выражением лица). «Дождик»- Капля раз, капля два (прыжки с одной ноги на другую) Очень медленно сперва. А потом, потом, потом, (начинают с медленного бега, постепенно ускоряют бег) Всё бегом, бегом, бегом. Мы зонты свои раскрыли. (руки в стороны развести) От дождя себя укрыли. (над головой делаем крышу).

Физминутка на математике:

1.«Раз — мы встали, распрямились. Два — согнулись, наклонились. Три — руками три хлопка. А четыре — под бока. Пять — руками помахать. Шесть — на место сесть опять».

2. «Рыбки весело плескались В чистой свеженькой воде. То согнутся, разогнутся. То зароятся в песке. Приседаем столько раз, сколько рыбок здесь у нас. Сколько чаек у нас 9 Столько мы подпрыгнем раз»

3. « Раз, два – выше голова. Три, четыре – руки шире. Пять, шесть – тихо сесть. Раз – подняться. Подтянуться. Два – согнуться, разогнуться. Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать, Шесть – за стол тихонько сядь».

Физминутки для занятий по развитию речи .

1.«Зарядка» Наклонилась сперва книзу наша голова (наклон вперед)

Вправо - влево мы с тобой Покачаем головой, (наклоны в стороны)

Руки за голову, вместе Начинаем бег на месте, (имитация бега)

Уберем и я, и вы Руки из-за головы. (Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения).

2.«Маша-растеряша» Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону) Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет, (руки вперед, в стороны) И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет, (руки опустили) (Наклоны головы влево–вправо, «погрозить» указательным пальцем) Маша-растеряша!