

**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](mailto:sch-2tob@mail.ru)

**Консультация**

**«Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, или  
движение -это жизнь»**

**Выполнила:  
Зольникова Ю.Ю. г.**

**Тобольск, 2025**

Всем известно, что в настоящее время актуальной проблемой является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

«Движение — это жизнь» — эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни. Для каждого педагога детского сада не секрет, что основными причинами ухудшения здоровья детей является дефицит двигательной активности. Дошкольный возраст — это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития. Потребность в двигательной активности у детей дошкольников очень велика. Любая образовательная деятельность, не связанная с движениями — это нагрузка на детский организм. Они 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. Помимо НОД по физической культуре двигательную активность детей необходимо развивать за счет малых форм активного отдыха. К ним можно отнести физкультурные минутки, динамические паузы. Что такое динамические паузы для дошкольников? Это небольшие активные занятия, которые проводятся в течение дня и удовлетворяют 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. Динамические паузы в детском саду — это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, логоритмические упражнения, пальчиковые упражнения и игры, игры на развитие физиологического и речевого дыхания, малоподвижные игры на различную тематику, физкультурные минутки, массаж лица, кистей рук, пальцев, ритмические упражнения, игры в физкультурном уголке, ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам, «классики» и т.д.. Игры и упражнения можно проводить с речевым сопровождением (проза, стихи) и без него. Главное назначение динамических пауз — активный отдых. Динамические паузы — прекрасная возможность для ребенка сделать паузу между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом. 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. (слайд 4) Почему так необходимы динамические паузы для детей? Во-первых, такие паузы несут в себе развлекательную функцию. Детям зачастую очень трудно улавливать

информацию, содержащую в себе голые факты. А если разбавить эту информацию движением, игрой, то материал усвоится гораздо быстрее. Во-вторых, в динамических паузах присутствует и релаксационная нотка. Снимается напряжение, которое вызывается эмоциями негативного характера, мышечными перегрузками, нервным или умственным напряжением. В-третьих, в динамических паузах мы можем увидеть и коммуникативный аспект. Дети объединяются в своеобразную команду, сотрудничают друг с другом. В-четвертых, динамические паузы носят воспитательный характер, в это время формируются как нравственные качества, так и качества моральные. В-пятых, прослеживаются развивающие и обучающие моменты. Даются и закрепляются навыки, полученные в совместной с воспитателем деятельности, а также умения и знания. Такие паузы развивают память, мышление, активизируют речь дошкольника.

Ну и нельзя не отметить профилактическую, лечебную и коррекционную стороны динамической паузы. Чем отличаются динамические паузы от физкультминуток? Прежде всего – длительностью. Продолжительность физкультминуток 2 - 3 минуты. Динамические паузы проводятся в течение 5 - 10 минут и включают в себя несколько упражнений. Но главное их отличие заключается в том, что во время проведения физкультминуток решаются более частные задачи (снятие утомления с мышц спины, шеи, рук и т. д.). При проведении динамических пауз, кроме достижения этих же целей, обеспечивается некоторое снижение умственного утомления. Целесообразно физкультминутки проводить в течение занятия, каждые 12-15 минут, а в перерывах между занятиями - динамические паузы. При их подготовке и проведении необходимо помнить: перед началом важно, чтобы дети расположились удобно, не мешали друг другу и приняли исходное положение; периодически использовать различный инвентарь, пособия, а также музыкальное сопровождение; при подборе речевого материала необходимо учитывать возраст, речевые и двигательные возможности детей, а также время года и тематику занятия.

Утро лучше начинать с психологического тренинга «Доброе утро, дети!» Дети становятся в круг. К первому от себя ребенку воспитатель протягивает ладони: «Доброе утро, .....!»), рядом стоящий ребенок протягивает ладони воспитателю: «Доброе утро, .....». Поворачивается к рядом стоящему ребенку, встретившись ладонями, говорит: «Доброе утро,.....», - «Доброе утро, .....». И так, 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. Такие динамические паузы тренинги лучше проводить между занятиями, т.к. они положительно настраивают детей.

Для детей очень интересна стихотворная форма таких игр - упражнений. Стихотворные тексты заучиваются, а затем четко 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. С развитием двигательных навыков тесно связано звукопроизношение, поэтому очень важно в детском саду использовать динамические паузы со словами, стихотворениями по разной тематике, игры - тренинги, подвижные игры. При проведении динамических пауз и пальчиковых игр происходит автоматизация звуков, развиваются интонация и выразительность голоса, мимика, пластика движений, точность и координация как общей, так и мелкой моторики кистей рук и пальцев. Динамические паузы могут включать в себя элементы гимнастики 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».

Динамической паузы могут проводиться в форме подвижной и хороводной игры. Игры подбираются 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 любое время, по усмотрению воспитателя. Игра «Море волнуется» Водящий говорит: «Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется - три, морская фигура, на месте замри!» Плавно передвигающиеся игроки на последнем слове замирают, изображая некое застывшее действие, характерную позицию (необязательно связанную с морем). Водящий обходит статуи и, показывая на одну из них, пытается угадать, что это за фигура. Если водящий угадывает, то фигура оживает и представляет какое-то действие. Закончив его, игрок становится водящим. Игра начинается сначала. В другом варианте этой игры ведущий заказывает, кого нужно изобразить: «Фигура балерины (медвежонок, розы, дождя), на месте замри». Тогда он выбирает несколько фигур, по очереди дотрагивается до них - фигуры «отмирают», делают несколько

движений. Затем ведущий определяет самое красивое, артистичное исполнение - этот игрок становится ведущим.

Игра «Угадай, чей голосок». Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят: «Мы собрались в ровный круг, повернемся разом вдруг, и как скажем скок - скок - скок! - Угадай чей голосок?» Слова «Скок - скок - скок!» произносит один ребенок по указанию воспитателя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.

Игра «Ручеек». Игру эту знали и любили еще наши прабабушки, и дошла она до нас почти в неизменном виде. Здесь нет необходимости быть сильным, ловким или быстрым, эта игра иного рода - эмоционального, она создает веселое и жизнерадостное настроение. Правила просты. Играющие встают друг за другом парами, обычно мальчик и девочка, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен. Так «ручеек» движется долго, непрерывно - чем больше участников, тем веселее игра.

Игра «Пустое место». Все играющие ученики, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого и кладут руки за спину. Водящий – за кругом. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Водит тот, кто не успел занять пустое место. В форме любого двигательного действия или задания.

Игра «Прикосновение». Воспитатель говорит: «Встаньте в общий круг. Посмотрите на себя. Кто может обнаружить у себя что-то такое, чего у него не было вчера. А теперь покажите, до чего вы можете дотянуться со своего места. До потолка можете? (Тянутся.) Нет. Можете ли коснуться чего-то твердого? Коснитесь. (Пол.) А теперь потрогайте что-нибудь мягкое. (Ковер.) Потрогайте что-нибудь теплое. Что есть теплого в вас самих? (Тело – рука, нога, спина и т. д.) А теперь прикоснитесь к чему-нибудь на себе, что было бы влажным или мокрым. (Нос, губы и т. д.). А теперь вы можете прикасаться к различным предметам, качества которых я буду называть. Прикоснитесь к гладкому, к шершавому, холодному... Потрогайте что-нибудь теплое». (Каждый раз можно менять задания). } В форме танцевальных движений. Они 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. Использование динамических пауз под музыкальное сопровождение способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию дошкольников, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости, гибкости, благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности детей, препятствуют нарастанию утомления, повышают настроение, снимают статические мышечные нагрузки. Динамическая пауза под музыкальное сопровождение «У жирафа пятна, пятна» У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. (Хлопаем по всему телу ладонями). На лбу, ушах, на шее, на локтях, Есть на носгах, на животах, коленях и носках. (Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела) Можно использовать различные имитационные движения: изображения спортсменов (лыжник, гимнаст, боксер, отдельные трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор и т. д., повадки животных (лиса крадется, заяц прыгает). (слайд 9) Двигательное упражнение «Лесные жители» Лисичка рыжая шагает, Легко шагать на носках. Хвостом дорожку замечает. По снегу петляет заяц: Вправо - скок, влево - скок. Ты, лиса, его поймай-ка, Убежит он со всех ног. По сугробам мчится волк, Серый волк зубами щелк. Вперевалку ходит мишка, Косолапый наш топтыжка. Белка скачет, белка скачет, Словно серый мягкий мячик. Прыгать на двух ногах вправо - влево. Бежать широким шагом. Шагать на внешнем своде стопы. Двигаться подскоками.

А сейчас мне бы хотелось более подробно остановиться на такой теме как «кинезиологические физкультминутки». В переводе на русский язык «кинезиология» обозначает «гимнастика мозга». Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Задачи таких упражнений: синхронизация работы полушарий головного мозга; развитие мелкой и крупной моторики; совершенствование координации движений; развитие памяти, внимания, речи.

Комплекс кинезиологических упражнений.

1. Массаж ушных раковин – энергетизация мозга. Уши сильно разотрем, и погладим, и помнем. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками. Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх - наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

2. «Качание головой». Покачаем головой - неприятности долой. Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. «Домик.» Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем. Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

4. «Ладонка». С силой на ладошку давим, сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

5. «Колечко». Ожерелье мы составим, маме мы его подарим. Или Шла купаться черепаха и кусала всех от страха: «Кусь, кусь, кусь, кусь – никого я не боюсь!». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

6. «Здравствуй». Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками. Речевое сопровождение: Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок, Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю — Всех я вас приветствую!

7. «Ухо – нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

8. Речевое сопровождение: «Села на нос мне, на правое ухо – Лезет назойливо черная муха. Снова на нос, но на левое ухо – Кыш, улетай от меня, Цокотуха!»

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 активности детей 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.