Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Консультация для воспитателей

«Влияние динамических пауз на здоровье детей*»*

Воспитатель: Лашко Э.Ш.

Дата: 28.10.2020г.

Краснодар 2020

«Влияние динамических пауз на здоровье детей»

«Чтобы сделать ребенка

умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым».

 Ж.Ж.Руссо

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.

В каждом ребёнке таится, заложенная природой   потребность в движении. Для ребёнка бегать наперегонки, скакать на одной ноге, подражать движениям окружающих его людей, зверей и птиц так же необходима как дышать.

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

Остановимся более подробно на динамических паузах.

Что же такое динамическая пауза?

Динамическая пауза — пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы — переключение на новый вид деятельности, активный отдых.

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 непосредственная образовательная деятельность требует от детей дошкольного возраста 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 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 – кратковременные физические упражнения, организованные в процессе непосредственной образовательной деятельности и в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Длительность их составляет 2-3 минуты.

*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 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, т.е. являются здоровьесберегающим фактором. Признаки томления появляются: у детей 3-4 лет - на 8-9 минуте занятия, у детей 5-6 лет – на 10-12 минуте, у детей 6-7 лет- на 14-15 минуте.

Динамические паузы в детском саду - это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки, массаж лица, кистей рук, пальцев, ритмические упражнения, игры в физкультурном уголке, психогимнастика, музыкальные паузы, релаксационные паузы, корригирующие и логоритмические упражнения, биоэнергопластика, элементы аэробики спортивных танцев, игры с крупами, мелкими предметами, ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам,  и т.д..

Динамические паузы мы используем в непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах.

Динамические паузы — прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом. Для малышей наиболее интересна стихотворная форма проведения динамических пауз, в результате чего они наиболее лучше их запоминают.

*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 – объединяют детей в группы, способствуют их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
4. Воспитательную – формируют моральные и нравственные качества;
5. Обучающая – дают новые знания, умения, навыки, и закрепляют их;
6. Развивающую – развивают речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы;
7. Коррекционную – «исправляют» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка;
8. Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний;

9.  Лечебную – способствуют выздоровлению.

В своей работе, уважаемые коллеги, мы широко применяем динамическую паузу, как форму активного отдыха детей во время занятия. Она включают в себя дыхательные, пальчиковые, зрительные гимнастики и физминутки. Эти простые игровые упражнения развивают общую моторику, двигательные функции рук, глаз, зрительно-моторную координацию, влияет на сенсорное и речевое развитие; содействуют развитию памяти, внимания, четкого произношения, плавности, выразительности речи.

Главная цель проведения динамических пауз – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

В нашем детском саду практикуется тематическое планирование. К каждой теме у нас разработаны комплексы динамических пауз:

-«Овощи, фрукты»;

-«Осень»;

-«Домашние и дикие животные»;

-«Птицы»;

-«Лес, деревья»;

-«Зима. Зимние забавы»;

-«Ребенку о самом себе»;

-«Транспорт» и.т.д

Задача создания всех необходимых условий для того, чтобы наши дети росли физически здоровыми и крепкими, является одной из важнейших. Нам, работникам дошкольных учреждений, доверено самое ценное – наши дети: нежные, хрупкие каждый в отдельности и все вместе. Сегодня жизнь предъявляет повышенные требования к детям. Это означает, что необходимо формировать поколение с более высокой моралью, умственными способностями и физически развитыми. Одним из наиболее важных направлений физического воспитания, как уже выяснилось, является двигательная активность детей.

Забота о здоровье ребенка, это забота о здоровье нации. Она должна быть ежедневной, разнообразной, развлекательной. По-моему мнению, одной из многочисленных форм является проведение динамических пауз с детьми дошкольного возраста.