

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №29  
(дошкольное отделение)**

**Семинар-практикум на тему:  
«Динамические паузы в режимных моментах»**

Подготовили:  
Воскресенская Юлия Евгеньевна,  
инструктор по физкультуре  
Лисаковская Наталья  
Владимировна,  
Воспитатель.

## «Динамические паузы в режимных моментах»

### **Актуальность:**

ФГОС дошкольного образования ставит первоначальной задачей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, а также их эмоционального благополучия. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий. Одним из наиболее важных направлений является использование динамических пауз, как в образовательной деятельности, так и в режимных моментах.

**Цель:** повысить или удержать умственную работоспособность детей в процессе образовательной деятельности, обеспечить кратковременный отдых.

### **Что такое динамические паузы для дошкольников?**

**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.

### **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.

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении.

Одним из средств предупреждения умственного утомления, а значит и повышения работоспособности, являются малые формы активного отдыха — физкультминутки, которые обеспечивают смену деятельности, снимают застойные явления в мышцах, активизируют кровообращение, повышают обмен веществ.

Такое же значение имеют и динамические паузы, которые организуются во время перерывов между занятиями, требующими длительного умственного напряжения и пребывания детей в статичной позе.

**Основные задачи этой формы работы:** вернуть уставшему ребёнку работоспособность, внимание; снять мышечное, умственное напряжение; предупредить нарушения осанки.

Исследованиями по проблеме организации активного отдыха в разные годы занимались М. Голощекина, М. Грамбах, А. Нерсисян, Н. Терехова, Ерастова и др. Рядом авторов, в частности Кудрявцевым В.Т., Егоровым Б.Б. и др. высказывается мнение о том, что физкультминутки и двигательные паузы помимо основного своего назначения могут реализовывать ряд оздоровительных и воспитательных задач, обогащать творческий потенциал детей, способствовать развитию эмоциональной регуляции.

**Физкультминутки** — кратковременные физические упражнения — проводятся в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.), продолжаются не более 2-3 минут.

**Динамические паузы** отличаются от физкультминуток, их продолжительность несколько дольше. 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.

**Динамические паузы** - это подвижные, и хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки. Массаж лица, массаж кистей рук, пальцев, ритмические упражнения. Кроме гимнастических упражнений в комплексы динамических пауз полезно включать малоподвижные игры.

Выделяют следующие **формы проведения** динамических пауз:

**1. Общеразвивающие упражнения**- подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц;

**2. В форме подвижной игры**- подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства;

**3. В форме дидактической игры с движениями**- хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой.

**4. В форме танцевальных движений**- используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей.

**5. В форме выполнения движений под текст стихотворения** - при подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

- текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

- преимущество отдается стихам с четким ритмом;

- содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;

#### **6. В форме любого двигательного действия и задания.**

- 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).

#### **7. Динамическая пауза с элементами самомассажа.**

**Во время проведения динамических пауз, уделяется большое внимание требованиям к проведению:**

- проводятся на начальном этапе утомления, зависит от возрастных особенностей, вида деятельности, сложности материала:
- упражнения должны быть просты по структуре;
- удобны для выполнения по ограниченной площади;
- содержание должно сочетаться с целью деятельности;
- упражнения выполняются вместе с детьми;
- нельзя принуждать выполнять, если ребенку не хочется.
- комплексы подбираются в зависимости от вида занятия, их содержания;

#### **Технология проведения динамической паузы:**

Ребёнок развивается в движении. С развитием двигательных навыков тесно связано звукопроизношение, поэтому я провожу с детьми **динамические паузы со словами**, стихотворениями по разной тематике, подвижные игры. Стихотворные тексты заучиваются, а затем чётко проговариваются детьми совместно с воспитателем. Это сопровождается всевозможными движениями. Дети с удовольствием разучивают стихотворение и комплекс упражнений к нему.

При проведении **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.

Нравятся детям динамические паузы в сочетании с **дыхательной гимнастикой по Стрельниковой А.Н.**

**М.Л.Лазарев** предлагает проведение динамических пауз, которые называются «**Пятиминутка здоровья**» тоже **на дыхание**.

Интересно и эмоционально проходят **физкультминутки с музыкальным сопровождением от Екатерины и Сергея Железновых**. Они способствуют развитию мышечной мускулатуры, формированию речи и вокальных навыков, музыкального слуха и чувства ритма, а также развивают память и внимание у дошкольников.

На детей благотворно влияют **ритмические движения**, темп, ритм, динамика музыки и слова, с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма. Ритмический рисунок может

выполняться самыми разными способами: хлопками, игрой пальцев на столе шагом, бегом, прыжками, звоном бубенчиков, отстукиванием на барабане, бубне.

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: массаж ладонных поверхностей разными шариками; массаж шестигранными карандашами; массаж бусами, зубными щетками, еловыми, сосновыми шишками, упражнения с резинками для волос, платочками – очень успокаивает и настраивает на гармоничное восприятие окружающего.

Используются для динамических пауз **общеразвивающие упражнения**, направленные на исправление осанки, профилактику плоскостопия, укрепление мышечного корсета, координацию. Благоприятное влияние имеет сочетание физических упражнений с художественным словом.

**Также динамические паузы включают упражнения для глаз.**

Можно проводить гимнастику для глаз без атрибутов и с использованием специальных полей (**плакат Базарного В.Ф.**).

Дополнительно в работе с детьми можно использовать музыкально-подвижные игры.

Подводя итоги можно с уверенностью сказать, что динамические паузы помогают воспитателю в организации образовательного процесса.