

Новоселова Наталья Михайловна  
Воспитатель  
Муниципальное казенное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад общеразвивающего  
вида № 16 города Слободского Кировской области

### **Динамические паузы как элемент здоровьесберегающих технологий в работе с детьми .**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» сказал В.А. Сухомлинский. Одним из главных условий успешности работы в формировании здорового образа жизни ребенка является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Целью применения здоровьесберегающих технологий считаю:

Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
3. Создать оптимальные условия для психического и физического развития дошкольников.
4. Помочь родителям организовать оздоровительную работу дома.

Выделю три основные педагогические технологии, которые включают в себя целый комплекс мероприятий:

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. технологии обучения здоровому образу жизни
3. коррекционные технологии.

Динамические паузы относятся к первой группе технологий.

Значение динамических пауз :

Улучшают кровообращение

Снимают утомление мышц и нервной системы

Активизируют мышление детей , дают положительные эмоции

Повышают интерес к занятиям

Длительность -1,5-2 минуты

Динамические паузы или физкультминутки- это кратковременные физические упражнения проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждаются участки коры головного мозга которые не участвовали в предыдущей деятельности и дают отдых тем, которые работали)

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, предупреждать психологические нарушения, способствовать оздоровлению. Можно отметить влияние динамических пауз и на развитие речи детей. Очень важно, в дошкольном возрасте правильное развитие звукопроизношения, поэтому динамические паузы обязательно должны быть со словами. Для малышей часто использую потешки с проговариванием и движениями. Преимущество следует отдавать стихам с чётким ритмом, так как они дают возможность использовать разнообразные движения, желательно содержание текста стихов должно сочетаться с темой занятия.

Я провожу динамические паузы, начиная со 2 младшей группы, по необходимости, когда вижу, что дети утомились и внимание у них начинает снижаться. И стараюсь подобрать их к теме занятия и к теме недели с учетом ФГОС ДОО. Очень нравятся детям динамические паузы по дням недели. Сейчас, спустя полгода они уже сами повторяют стихи, под которые выполняем движения, вместе со мной. Самая любимая зимой динамическая пауза в нашей группе **«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.)

Понедельник	<p>В понедельник в детский сад прискакали зайчики.                  Полюбили крепко их девочки и мальчики                  Пригласили их плясать, дружно ножки выставлять.                  Присядь вправо,                  Присядь влево,                  А затем кружись ты смело.                  И ладошки у ребят , словно листики шумят.</p>	<p>-прыжки на 2 ногах                  - обхватить себя руками                  - по очереди выставляют вперед ножки                  - поворот вправо с приседанием                  - поворот влево с приседанием                  - покружиться                  - ладошки рук потереть друг об дружку</p>
-------------	---	---

Вторник	<p>К нам во вторник прилетал аист длинноногий. По болоту он шагал Рыб, лягушек доставал Наклонялся , выпрямлялся Вдаль смотрел на край болота И на нос. Ой , где он? Вот он. Аист полетел домой, Машем мы ему рукой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взмахи руками вверх, вниз</li> <li>-ходьба на месте, высоко поднимая колени</li> <li>-наклоны вперед, руки отвести назад</li> <li>- посмотреть вдаль, приставив руку как козырек</li> <li>- посмотреть на выставленный вперед палец, поднести его к носу, не отрывая взгляд от пальца</li> <li>-взмахи руками вверх, вниз</li> <li>- помахали рукой – до свидания!</li> </ul>
Среда	<p>В среду слон к нам приходил, топать ножками учил. И наклоны выполнять, И на цыпочках стоять . Мы покрутим головой словно хоботом с тобой. В прятки поиграем: Глазки закрываем, 1,2,3,4,5 Мы идем слона искать. 5,4,3,2,1- слон уходит в магазин.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на месте</li> <li>- наклоны вперед</li> <li>- поднимаемся на носочки</li> <li>- повороты головой по кругу, взгляд вверх, вправо, вниз, влево и обратно.</li> <li>-плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до 5 и широко открыть глаза</li> </ul>
Четверг	<p>А в четверг к нам приходила хитрая лисичка, Показала хвостик рыжий , такой мягкий и пушистый. Посидели, постояли, притаились как лиса. Мышку в норке поискали Вот такие чудеса!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на месте, имитируя мягкие шаги лисички</li> <li>-повороты туловища вправо влево, взгляд на воображаемый хвостик</li> <li>- приседания</li> <li>- присели и пальчиками рук как бы разгребаем землю</li> <li>-встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи.</li> </ul>
Пятница	<p>Мишка в пятницу пришел, Он медок в лесу нашел, На высокой елке, где колкие иголки. Мы у пчел медку попросим На дворе настала осень , Скоро мишка ляжет спать, будет лапу он сосать. Пчелы дали меду, целую колоду.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на месте, имитируя шаги медведя</li> <li>- руки как бы держат бочку меда, приседаем с поворотами вправо, влево.</li> <li>- сжимаем кулачки , типа «дай, дай»</li> <li>-потянуться</li> <li>-медленно присесть, ладошки под щеку</li> <li>-покачать головой</li> <li>- хлопают в ладоши и прыгают на 2 ногах</li> </ul>