

Семинар – практикум

Тема: Использование динамических пауз в течение дня для удовлетворения двигательной активности, повышения работоспособности и эмоционального благополучия детей.

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

Лекция: Значение использования разных видов динамических пауз в течение дня.

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

Проводить их можно с детьми начиная с раннего возраста, включая их в разные режимные моменты.

Виды динамических пауз:

1. **Игры и упражнения для проведения физминуток.** Физкультминутки, проводимые на занятиях в ДОУ, состоят из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей. Физминутки помогают расслабиться, улучшить кровообращение, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему.

Обычно физкультурные паузы в ДОУ проводятся в течение 1-2 минуты, во время занятия.

2. **Логоритмическая гимнастика – (Сборник Сергея и Екатерины Железновых «Веселая логоритмика»).** Логоритмика – это система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением специального речевого материала. Она основывается на сочетании слова, музыки и движения. Это форма активной терапии, преодоление речевого и сопутствующих нарушений путем развития и коррекции неречевых и речевых психических функций и в конечном итоге адаптация человека к условиям внешней и внутренней среды. Укрепляется костно-мышечный аппарат,

развивается дыхание, моторные, сенсорные функции, чувство равновесия, правильная осанка, походка, грация движений. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. С другой стороны, формирование движений происходит при участии речи. Речь является одним из основных элементов в двигательнo-пространственных упражнениях. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, пословиц, способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатывается правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая память.

3. Дыхательная гимнастика — это комплекс особых упражнений, которые задействуют как дыхательную систему, так и опорно-двигательный аппарат. Дыхание состоит из двух этапов: вдох и выдох. Если дышать неправильно, то в легких будет оставаться некоторое количество использованного воздуха. Он затрудняет поступление кислорода в легкие и в кровь. Упражнения на дыхание заключаются в определенной последовательности вдохов и выдохов, а также положения рук, грудной клетки и всего тела. Детям дошкольного возраста следует выполнять гимнастику в игровой форме вместе с родителями или в группе.

4. Пальчиковая гимнастика. В ходе пальчиковых игр дети, совершают движения руками, совершенствуя моторику. Тем самым развивается умение управлять своими движениями, концентрируется внимание на одном виде деятельности. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает детям возможность развивать межполушарное развитие, а также пространственные отношения.

5. Упражнения на развитие восприятия ритмов окружающей жизни и ощущений собственного тела (телесные игры, позволяющие ощутить собственное тело). – данными упражнениями должны сопровождаться привычные бытовые ситуации из жизни детей. Это помогает детям почувствовать ритм окружающей жизни, а также активизирует ощущения собственного тела. Эти упражнения и игры могут быть использованы во время физкультурных занятий, на прогулках, во время проведения физкультурных пауз на занятиях (коза рогатая, сорока-сорока, две сороконожки, рельсы-рельсы, ласковая цепочка).

Остановлюсь на **динамических паузах, которые** проводятся в течение всего дня и **выполняют следующие функции:**

1. **Развлекательную** – создают благоприятную атмосферу;

«Ну-ка, Зайка, попляши!», «Карусель» (обруч с цветными лентами).

2. **Релаксационную** – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
3. **Коммуникативную** – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой; («Ты мне очень нужен, чтобы перевезти...», «Паравозик»).
4. **Воспитательную** – формирует моральные и нравственные качества; («Щедрые подарки», «Колечко красоты»).
5. **Обучающая** – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их; («Предметы вокруг меня», «Кто больше назовет действий»).
6. **Развивающую** – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы, мелкую и крупную моторику; («Ветер дует нам в лицо», «Два медведя»).
7. **Коррекционную** – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка; (изобразить радость, горе, злость и т.д.).
8. **Профилактическую** – предупреждают появления психологических заболеваний. (проводит психолог)
9. **Лечебную** – способствовать выздоровлению. (Проводит специалист).