

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Содержание :

1. Введение.
2. Понятие «динамическая пауза»
3. Функции динамических пауз.
4. Психогимнастика.
5. Ритмические движения под музыку.
6. Релаксационные упражнения.
7. Корректирующие упражнения.
8. Логоритмические упражнения.
9. Биоэнергопластика
10. Список используемой литературы.

1. 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 неуёмная потребность движения. Для ребёнка бегать наперегонки, скакать на одной ноге, подражать движениям окружающих его людей, зверей и птиц столь же естественно необходимо, как дышать.

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

2. Остановимся 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. ([Психофизиология. Словарь Безруких М.М. и Фабер Д.А.](#))

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.

3. 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 – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
4. Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества;
5. Обучающую – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их;
6. Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы;

7. Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка;
8. Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний;
9. Лечебную – способствовать выздоровлению.

Для малышей наиболее интересна стихотворная форма таких игр-упражнений. Стихотворные тексты заучиваются, а затем чётко 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.

Ребенок развивается в движении. 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.

4. Психогимнастика для детей представляет собой курс занятий, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройств психики. Психогимнастика наиболее доступна в применении для воспитателей и педагогов-психологов ДОУ, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

Задачи психогимнастики:

- тренируют психомоторные функции;
- воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
- избавляются от эмоционального напряжения;
- развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

Ниже приведены несколько упражнений, направленных на развитие психофизической регуляции; развитие двигательной координации; развитие выразительности мимики и жестикуляции; релаксации и другие.

Дыхательная гимнастика:

- Упражнение «Мы срываем цветы»

Дети в группе наклоняются – «срывают» цветы – и вдыхают их запах (глубокий вдох и сильный быстрый выдох). Потом повторяют это действие еще несколько раз.

- Упражнение «Пузырик»

Ребенок делает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнения, направленные на развитие координации движений:

- Упражнение «Шалтай - Болтай»

Педагог-психолог читает стихотворение о Шалтае - Болтае, а каждый ребенок повторяет движение.

Шалтай -Болтай

Сидел на стене (*ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки расслаблены, вдоль туловища*)

Шалтай -Болтай

Свалился во сне (*корпус тела наклоняется резко вниз*).

- Упражнение «Ходьба»

- Педагог-психолог читает текст, дети выполняют соответствующие движения.
- Мы проверили осанку (*дети становятся прямо, ноги вместе, голова немного поднята*).
 - И свели лопатки (*дети отводят плечи назад*).
 - Мы ходим на носках (*дети идут на носочках*).
 - Мы идем на пятках (*идут на пятках*).
 - Мы идем как все ребята (шагают маршеобразно).
 - И как мишка косолапый (идут размашисто, вразвалку).

6. Ритмические движения под музыку. Движения в сочетании со словом и музыкой представляют собой целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей положительно влияют темп, ритм, динамика музыки и слова, ритмическая пульсация, с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма. Музыкальные занятия с малышами развивают музыкально-сенсорные способности и музыкально-эстетические представления, а также помогают учиться контролировать движения своего тела и чувствовать ритм.

Игра «Танец на газетке»

Отличная коммуникативная музыкальная игра, которая работает на развитие координации и ловкости. Также важно умение договариваться с партнером о том, как двигаться, чтобы выиграть. Дети делятся по парам, каждая из которых встает на развернутый лист газеты. Воспитатель включает магнитофон, детки начинают танцевать. Когда музыка останавливается, каждая пара складывает свою газетку вдвое. Вновь включается мелодия и т.д. Победителем станет та пара, которая сумеет станцевать на самой маленькой газете, не коснувшись при этом пола.

Игра «Ручки-ножки, танцуйте»

Дети делятся на танцоров и зрителей. Первый этап занятия – ребята должны под музыку танцевать только ручками. Публика оценивает их выступление и выбирает лучшего танцора. Затем следует танец только ножками, только головой и только глазами. Побеждает тот, кого зрители признают лучшим по итогам всех туров. Затем танцоры и публика меняются местами.

6. Релаксационные упражнения. Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Умение расслабляться позволяет *устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии.*

С этой целью в работе с детьми нужно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры.

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Ведущий. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

7. Корректирующие упражнения(ходьба по дорожкам «здоровья», по ребристым дорожкам и т.д.) - это специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации, т.е. восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки.

«Мышка и мишка»

Цели: укреплять мышцы верхних и нижних конечностей; формировать правильную осанку; улучшить координацию движений.

У мишки дом большой

И.п.: о.с. **Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки вдох.**

У мышки — очень маленький.

Присесть, обхватить руками колени, опустить голову — выдох с произнесением «ш-ш-ш».

Мышка ходит в гости к мишке,

Он же к ней не попадет.

«Паровозик»

Цели: формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 м, пауза. Затем продолжить движение (**второй вариант:** движение назад).

Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами

8 Логоритмические упражнения способствуют нормализации речи ребенка вне зависимости от вида речевого нарушения, формируют положительный эмоциональный настрой, учат общению со сверстниками, способствуют уточнению артикуляции, развитию фонематических процессов, расширению лексического запаса, совершенствованию общей и мелкой моторики; формируется музыкальный слух,

развиваются эмоциональная сфера и творческие способности, появляется уверенность в себе.

Логоритмические упражнения

1. Дождик

Капля раз, *Прыжок на носочках, руки на поясе.*

Капля два, *Еще один прыжок.*

Очень медленно сперва. *4 прыжка.*

А потом, потом, потом и *прыжков.*

Все бегом, бегом, бегом.

Мы зонты свои раскрыли, *Развести руки в стороны.*

От дождя себя укрыли. *Сомкнуть руки над головой полукругом,*

2. Листья

Листья осенние тихо кружатся, *Дети кружатся, расставив руки в стороны.*

Листья нам под ноги тихо ложатся. *Приседают.*

И под ногами шуршат, шелестят, *Движения руками влево-вправо.*

Будто опять закружиться хотят. *Снова кружатся на носочках*

9.Биоэнергопластика – это содружественное взаимодействие руки и языка. Совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику.

Предлагаю выполнить упражнения биоэнергопластики.

Упражнение «Часики»

Тик-так, тик-так,

Язычок качался так,

Словно маятник часов.

Ты в часы играть готов?

(сжатая и опущенная вниз ладонь,

которая движется под счет влево – вправо)

Упражнение «Лягушка»

Подражаем мы лягушкам:

Тянем губы прямо к ушкам.

Вы сейчас тяните губки-

Я увижу ваши зубки.

Мы потянем-перестанем

И нисколько не устанем.

(пальчики расставлены в стороны, как лучики

солнышка. Под счет 1 –пальчики расправляются

и удерживаются одновременно с улыбкой 5 сек.,

на счет 2 –ладонь сворачивается в кулак.

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.

7. Литература:

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 108 с. (Развитие и воспитание).

2. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М., 2005. – 112 с. – (Методическая библиотека).

3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для 5-7 лет.: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. -М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003