***Бобовкина Татьяна Аркадьевна,***

*воспитатель,*

*МАДОУ «Детский сад № 15»,*

*г. Березники, Пермский край*

**Использование динамических пауз и физкультурных минуток  
 в системе оздоровительной работы с детьми**

Одним из приоритетных направлений работы ДОУ является охрана и укрепление здоровья детей. В детском саду разработана комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, эффективно используются современные здоровьесберегающие методики и технологии. Комплекс оздоровительных мероприятий органично вписывается в режим дня.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка, режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Хорошая работоспособность детей в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются физкультминутки и динамические паузы.

Физкультминутки – это форма активного отдыха во время малоподвижных занятий. Цель проведения физкультминуток или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки. Когда дети утомляются у них снижается устойчивость внимания, теряется интерес к деятельности, что отрицательно влияет на ее эффективность.

В своей работе я использую различные виды физкультминуток в зависимости от того, каким видом деятельности в данное время заняты дети. Это может быть двигательно-речевая физкультминутка, упражнения для глаз, упражнения для улучшения слуха, пальчиковая гимнастика, релаксационные упражнение. Для того, чтобы физкультминутки проходили весело, эмоционально и интересно, я использую музыкальное сопровождение (аудиозапись, бубен).

Детям очень нравиться выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. Я разучиваю с детьми не более двух физкультминуток – разминок в месяц и стараюсь это делать во время утренней гимнастики или на прогулке, чтобы во время непосредственнойобразовательной деятельности все дети знали ивыполнялидвижения, проговаривая слова:

*Например*:

Раз – подняться, подтянуться,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре руки шире,

Пять – руками помахать.

И на место тихо встать.

У современного ребенка нагрузка на глаза очень большая. Это и телевидение, и компьютер, планшет, и другие технические «штучки», без которых человек не мыслит свою жизнь. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому, я использую в своей работе с детьми гимнастику для глаз, стараюсь не допустить зрительного утомления, что является профилактикой нарушения зрения.

Чтобы отдохнули глаза, дети старших дошкольных групп могут, не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг, сильно их зажмурить и широко раскрыть. Также я использую физкультминутки для глаз с текстовым сопровождением.

*Например:*физкультминутка «Цветы».

Наши алые цветы распускают лепестки (смотрите вверх).

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет (моргать быстро).

Наши алые закрывают лепестки (закрыть глаза).

Тихо засыпают, головой качают (смотреть по сторонам).

Необязательно требовать, чтобы все дети проговаривали слова. Главное – движения глаз. Во время занятий, где преобладающим видом деятельности является рисование, штриховка я предлагаю детям упражнения для пальцев и кистей рук.

*Например:*упражнение «Пирог».

Падал снег на порог. (Дети 2 раза медленно опускают ладони на стол).

Кот лепил себе пирог. (Показывают, как лепят пирог).

А пока лепил и пек,

Ручейком пирог утек. («Бегут» пальчиками обеих рук по столу).

Пирожки себе пеки

Не из снега – из муки. (Опять показывают, как лепят пирог).

Перед занятиямия использую самомассаж ушных раковин, который позволяет сосредоточиться и быть более внимательным. Самомассаж ушных раковин являет эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме.

Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности. Предлагаю детям нажать пальчиками на мочки ушей, помассировать и отпустить. Или, помассировать круговыми движениями все ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха. Можноподергать себя за мочки, а затем за середину уха, потянуть ушки в сторону. Каждое упражнение необходимо выполнять по 10 - 15 раз, чтобы уши ребенка разогрелись, стали теплыми.

В дни, когда нет занятий физической культурой или из – за погодных условий мы с ребятами не можем выйти на прогулку,я использую динамические паузы, которые стараюсь соотносить с той деятельностью, которая запланирована на первую половину дня.

Динамическая пауза по времени проведения несколько дольше физкультминуток (до 10 минут). Они снимают эмоциональное напряжение, способствуют увеличению двигательной активности. Это могут быть малоподвижные игры, гимнастические упражнения, спортивные упражнения, упражнения с пособиями (флажками, обручами, лентами, мячами т. д.). Динамические паузы я использую также в перерывах между двумя занятиями, не связанными с движениями.

*Например:* дети очень любят игру – тренинг «Человек к человеку». Стоящих в кругу детей я объединяю в пары (дети могут сами поделиться на пары) и начинаем играть: ладошка к ладошке, локоть к локтю, плечо к плечу, спина к спине, щека к щеке, лоб ко лбу, нос к носу, колено к колену, носок к носку, пальчик к пальчику, ладошка к ладошке). Такие динамические паузы – тренинги положительно настраивают детей на занятия.

Если я вижу, что дети перевозбуждены, то использую релаксационные упражнения. Например, я говорю детям: «Сегодня вы много занимались, и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы лентяи, нежитесь на мягком – мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно». Дети ложатся на ковер, могут закрыть глаза, можно включить спокойную музыку.

Или предлагаю детям представить, что они мороженое, которое только достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень: «Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повесили вдоль тела». После таких упражнений настроение у детей сразу улучшается, они становятся веселее, добрее, забывают свои обиды.

В нашей группе есть дети, которые могут довольно долгое время рисовать, складывать пазлы, играть в настольные игры. Этим детям я уделяю особое внимание. Миша, Рома, Софья, Мирон. Эти дети малоподвижны. Когда я вижу, что кто – то засиделся за столом, я предлагаю им выполнить ряд имитационных упражнений: показать, как ходит лиса, медведь, заяц, петух и т. д. или включаю музыку и предлагаю выполнить ритмические движения. Конечно, всегда находится кто-нибудь, кто присоединяется к нам.

«Добрый день, скорей проснись, Солнцу шире улыбнись!».Такими словами я приветствую просыпающихся детей. И чтобы устранить сонливость и вялость, помочь детскому организму «проснуться» и осуществить плавный естественный переход от состояния покоя к бодрствованию я использую гимнастику пробуждения. Каждый комплекс гимнастики пробуждения проводится две недели.

*Например*: Упражнение «Радуга».

И. П.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу, нарисовать в воздухе полукруг слева направо и справа налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

Что за чудо красота,

Расписные ворота!

В небе радуга повисла,

Как цветное коромысло!

Старший дошкольный возраст является одним из критических возрастных периодов в формировании осанки ребенка. Поэтому я в своей работе использую упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки. Такие упражнения я провожу индивидуально или с малой подгруппой детей. Например, предлагаю ребенку показать кошечку добрую или сердитую, пронести на голове мешочек, или встать у стены, прижаться к ней затылком, спиной и пятками, а потом отойти, стараясь как можно дольше сохранять это положение.Упражнения с мешочком на голове носят у детей соревновательный характер.

Упражнения на профилактику плоскостопия дети часто используют в самостоятельной деятельности. Это упражнения с ходулями, массажерами

«цилиндр», пособиями для пальцев ног «Хватайка» и др.

Считаю, что такая системная работа вносит достаточно ощутимый вклад в укрепления здоровья детей, позволяет снять мышечное напряжение или, наоборот, зарядить организм энергией.

Но особенно ценно для меня, что дети не только запоминают такие игровые моменты, но и переносят их в самостоятельную деятельность. Так, во время сюжетно – ролевых игр, когда дети играют в «детский сад», ребенок–воспитатель не забывает провести физкультминутку сдетьми, участвующими в игре. Нередко дети, играя с куклами, говорят им: «У тебя устали глазки, давай сделаем для них гимнастику»… и т. п. При этом дети сами показывают упражнение, что способствует их двигательной активности.Для меня же это показатель осознанного отношения ребенка к заботе о своем здоровье.

Таким образом, используя физкультминутки и динамические паузы в разных режимных моментах, мне удается сохранить положительный эмоциональный настрой у детей в течение всего дня. Дети внимательны, собраны, увлечены своей деятельностью, всегда бодрыи энергичны.