

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«Динамические паузы для дошкольников»

Подготовила инструктор по ФК Торголова Е.Д.

Что такое динамические паузы для дошкольников?

Это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Малышу такого возраста жизненно необходимо бегать, прыгать, скакать на одной ножке, копировать окружающих, изображать птиц и зверей. Плановых спортивных занятий и прогулок на свежем воздухе для удовлетворения данной потребности, как правило, не хватает. Современные дети часто загружены полезными, но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма. Такие занятия обязательно должны чередоваться с движениями подвижными.

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.

Что же фактически представляют из себя динамические паузы для дошкольников? Это подвижные игры, хороводы, упражнения на контроль осанки, физкультурные минутки и пальчиковые игры, а также массаж кистей рук и лица, упражнения под ритмичную музыку. Такие занятия можно начать с самого утра. Например, построить детей в круг, предложив каждому протянуть руки и поздороваться или улыбнуться с соседями. Можно объединить детей в пары и предложить им стать ладони к ладоням, локтем к

локтю, плечом к плечу, спиной к спине. Такие паузы не только развлекают детей, поднимают настроение и позволяют окончательно проснуться по утрам, но и способствуют установлению дружелюбной атмосферы в детском коллективе.

Влияние динамических пауз на развитие речи. Очень важно, в дошкольном возрасте правильное развитие звукопроизношения, поэтому занятия обязательно должны быть со словами. Для малышей надо использовать потешки с проговариванием и движениями. Динамические паузы для дошкольников 6-7 лет непременно должны включать в себя пословицы и поговорки на разные темы, небольшие стихотворные тексты, загадки, считалки. Можно предложить детям повторять вместе с воспитателем веселые стихи про зверюшек, можно сопровождать это разнообразными движениями. А также, надо тренировать мелкую моторику рук. Для этого надо, использовать пальчиковые игры и массажа рук. Существует масса забавных и поучительных стихов, посвященных детским ладошкам и каждому пальчику в отдельности, которые с удовольствием дети заучивают, сопровождают веселыми упражнениями. Детей учим самомассажу. Массировать пальцы нужно поочередно от большого к мизинцу. Каждый пальчик поглаживают, сгибают и одновременно произносят слова. Ладони можно массировать шариками разного размера, шестигранным карандашом или четками - это тоже динамические паузы для дошкольников. Старшая группа (начиная с 5 лет) уже способна понимать, что такое самомассаж лица для профилактики гриппа и ОРВИ. Детей обучают отыскивать на лице и шее особые точки, нажатием и массажем которых можно предупредить развитие простуды.

Разные игры и физические упражнения используются в динамических паузах, направленные на коррекцию осанки, профилактику плоскостопия, укрепление мышц и развитие координации. Упражнения проводятся одновременно с чтением стихов, веселой музыкой, счетом или частушками. Динамические паузы для дошкольников под музыку также очень

положительно влияют на детей, которые с удовольствием двигаются, танцуют и прыгают, по команде отстукивают пальцами ритм на бубне или барабане. Для развития координации движений применяют также ходьбу вперед спиной, перекидывание мяча, игры со скакалкой. Есть множество игр, где дети должны изобразить определенных персонажей или угадать, о ком или о чём идёт речь, по характерным движениям. Во время учебных занятий сидящим детям можно предложить сделать "сухое умывание" - потереть ручки, "умыть" лицо, причесаться, помассировать брови, погладить указательными пальцами крылья носа, потереть губы и ушные мочки.

Преимущество следует отдавать стихам с чётким ритмом, так как они дают возможность использовать разнообразные движения, желательно содержание текста стихов должно сочетаться с темой занятия.

Динамические коррекционные паузы (речь с движением) для малышей

«Засолка капусты»

Мы капусту рубим (3 р.)

Мы морковку трем (3 р.)

Мы капусту солим (3 р.)

Мы капусту жжем. (3 р.)

«Весёлая зарядка»

Две руки хлопают

Две ноги топают.

Два локтя вращаются.

Два глаза закрываются.

«Грибок»

Шёл - шёл - шёл, (шагают на месте.)

Белый гриб нашёл. (хлопают в ладоши.)

Раз-грибок, (наклоны вперед.)

Два - грибок, (наклоны вперед.)

Три - грибок, (наклоны вперед.)

Положил их в кузовок. (дети шагают на месте и имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок)

«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.)

Динамические коррекционные паузы (речь с движением)

для старших детей

«В саду»

Мы сегодня в сад пойдём,

Фрукты разные найдём. (дети шагают на месте)

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем фрукты собирать: (хлопают в ладоши)

Груши, яблоки и сливы (загибают пальцы)

Виноград и апельсины.

Будем с дерева срывать (поднимают правую и левую руки)

Всех знакомых угощать. (протягивают руки вперёд)

На носочках поднимись (встают на цыпочки)

И до ветки дотянись. (поднимают руки вверх)

Веточку нагни (опускают руки и ноги)

Спелых яблочек сорви. (делают хватательные движения руками)

«Осень, осень листопад»

Осень, осень – листопад (плавными движениями, поднимают руки вверх)

Листья жёлтые летят. (дирижируют руками)

Ветер дует, задувает (руки от груди разводят в стороны и имитируют звуки ветра «УУУУ...»)

Туча солнце закрывает. (закрывают глаза руками)

Дождик капает с утра (показывают на ладони, как капает дождь)

Кап-кап-кап-кап,

Очень грустная пора. (разводят руки в стороны с грустным выражением лица).

«Дождик»

Капля раз, капля два (прыжки с одной ноги на другую)

Очень медленно сперва.

А потом, потом, потом, (начинают с медленного бега, постепенно ускоряют бег)

Всё бегом, бегом, бегом.

Мы зонты свои раскрыли. (руки в стороны развести)

От дождя себя укрыли. (над головой делаем крышу).

Физминутка на математике

Раз — мы встали, распрямились.

Два — согнулись, наклонились.

Три — руками три хлопка.

А четыре — под бока.

Пять — руками помахать.

Шесть — на место сесть опять.

Рыбки весело плескались

В чистой свеженькой воде.

То согнутся, разогнутся.

То зароятся в песке.

Приседаем столько раз

Сколько рыбок здесь у нас.

Сколько чаек у нас 9

Столько мы подпрыгнем раз.
Раз, два – выше голова.
Три, четыре – руки шире.
Пять, шесть – тихо сесть.
Раз – подняться. Подтянуться.
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать,
Шесть – за стол тихонько сядь.