

**«Динамическая пауза в  
непосредственной образовательной  
деятельности и режимных моментах»**

Составили: Соловьева  
А.В.

Неклюсова Ю.  
В.

**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.**



**Динамические паузы** — прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом. Для малышей наиболее интересна стихотворная

**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.

**Динамические паузы** – это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки, массаж лица, кистей рук (пшеном, рисом), пальцев, ритмические упражнения, игры в уголке валеологии (ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам, «классики» и т.д.).

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.



**Утро лучше начинать с психологического тренинга «Доброе утро, дети!». Дети становятся в круг. К первому от себя ребенку воспитатель протягивает ладони: «Доброе утро, Илюша!», рядом стоящий ребенок протягивает ладони воспитателю: «Доброе утро, Светлана Александровна». Поворачивается к рядом стоящему ребенку, встретившись ладонями, говорит: «Доброе утро, Настя»,- «Доброе утро, Илюша». Итак, по кругу до последнего ребенка. Игра закончилась, а настроение у детей заметно улучшилось.**

**Дети очень любят игру– тренинг «Человек к человеку».**  
**Стоящих в кругу детей делятся на пары и начинается игра: 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 лучше проводить между занятиями, т.к. они положительно настраивают детей.**

## Остановимся на пальчиковых играх.

Одним из показателей и условий хорошего физического и нервно-психического развития является хорошее развитие руки, кисти – мелкой пальцевой моторики. Существует целая методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. С двух лет рекомендуются приёмы самомассажа кисти руки, пальцев.

1.Раз, два, три, четыре, пять!  
Мы идем грибы искать.  
Этот пальчик в лес пошел,  
Этот пальчик гриб нашел,  
Этот пальчик чистить стал,  
Этот пальчик жарить стал,  
Этот пальчик все съел,  
Оттого и потолстел.

2.«*Вот помощники мои*»  
Пальцы встали дружно в ряд,  
Десять маленьких ребят.  
Эти два всему указка  
Всё подскажут без подсказки.  
Пальцы – два середнячка,  
Два здоровых добрячка.  
Ну а эти безымянны  
Молчуны, всегда упрямы.  
Два мизинца-коротышки  
Непоседы и плутишки.  
Пальцы главные среди них  
Два больших и удалых.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**