***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №106 г.ТЮМЕНИ***

***Консультация на тему:***

***«Использование физкультминуток и динамических пауз с целью удовлетворения в двигательной активности у детей дошкольного возраста.»***

ВОСПИТАТЕЛЬ: Склюева Н.В.

2018г.

 В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных — малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем – просмотром телепередач или видеофильмов. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а «ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит — спокойнее будет».

 . Родители стремятся устроить детей в тот детский сад, где лучше всего «учат» и «готовят к школе», а это означает, что дети должны сидеть за столами и много «заниматься». Кроме того, детей пытаются загрузить дополнительными услугами: иностранными языками, обучением чтению и письму, рисованием; физическая культура в этом перечне дополнительных услуг встречается очень редко.

Давно уже замечено: за грамотность мир взрослых почему-то расплачивается своим здоровьем. Болезненная бледность, сгорбленная спина, пенсне на носу, а нередко и чахотка – все чаще становилась атрибутами образованной интеллигенции в прошедшие два столетия. Как только всеобщее обучение коснулось детей дошкольного и школьного возраста, сразу же: близорукость, искривления спины, сколиозы, неврастения и многое другое.

 «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.

 **Физиологи** считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

 **Гигиенисты** и врачи утверждают: без движений ребёнок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного рода болезней. Движение – это эффективнейшее лечебное средство.

 **По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель**!. И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте.

 Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движение – важное средство воспитания.

 Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нём. Движения – первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребёнка.

 Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, ползанье, лазанье, метание, упражнения в равновесии). Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ являются физкультурные занятия.

 Помимо физкультурных занятий в ДОУ, двигательную активность детей необходимо развивать за счет увеличения динамического компонента различных видов деятельности: введение физкультурных пауз и физкультминуток во время занятий, сопровождение бытовых моментов различными потешками и движениями, двигательных разрядок во время игр, динамических пауз между занятиями и т. д.

 Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 мин

 **Физкультурная минутка** как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

 Физкультминутка способствует смене позы и характера деятельности путем двигательной активности..

 **Цель п**роведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный 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..

 Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления, происходит восстановление положительно-эмоционального состояния.

 На физкультминутках можно широко использовать упражнения для кисти руки и различные жесты руками с шарами, орехами, шестигранным карандашом, массажными мячами, ручными эспандерами; перекрестные движения; систематические упражнения типа «Поза замка»; упражнения «Сова», «Умная шляпа» и др. Включаются в физкультминутку также подскоки и ходьба. Выполняются они в течение 1,5-2 минут,через 8-12 мин от начало занятий.

 Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно- имитационного характера — как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д.

Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться.

 Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей. Во втором случае уловить нужный момент бывает часто трудно, но при хорошем знании коллектива детей и умении наблюдать за ними это вполне доступно.

 Например, на занятиях по музыкальному воспитанию нет надобности, включать физкультминутку, такие занятия, как правило, насыщены движениями, песнями, которые не дают детям уставать, а, наоборот, бодрят их, повышают эмоциональный настрой детей на работу.

 Также не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна физкультминутка, Если детям дана интересная тема для творчества, то они, как правило, не отвлекаясь с увлеченностью, работают над ней до конца достижения результата. Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует.

 Однако, если дети рисуют карандашами, то у них быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики и в этом случае делать отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук просто необходим. Она также нужна на занятиях по обучению грамоте, развитию элементарных математических представлений, требующих большой усидчивости и внимания.

 В качестве физкультминуток могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия. Так, отгадывать загадки, например, ребята, могут не словами, а движениями (изобразить зайчика, медведя, лягушку, ёлку, гриб и т. д.) . Ценность таких отгадок в том, что ребёнок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его более активно вспомнить, думать, находить наиболее выразительные движения.

 Можно использовать различные имитационные движения: изображения спортсменов (лыжник, гимнаст, боксёр, отдельные трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор и т. д., повадки животных (лиса крадётся, заяц прыгает).

 **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.

 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, ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам, «классики» и т.д..

 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.

 Такие занятия можно начать с самого утра. **Например,** построить детей в круг, предложив каждому протянуть руки и поздороваться с соседями. Можно объединить детей в пары и предложить им стать 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 коллективе.

 Например, на занятиях по ознакомлению с животным миром полезными будут игры «Мышеловка», «Котята и щенята», «Зайцы и волк» и т. п

Дидактические игры в движении – хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, по математике: «К названному дереву беги», «Найди дерево по семенам», «Вершки и корешки», «Где мы были – мы не скажем, а что делали - покажем» и т. д.

 Динамические паузы для дошкольников 6-7 лет непременно должны включать в себя пословицы и поговорки на разные темы, небольшие стихотворные тексты. Можно предложить детям декламировать вместе с воспитателем веселые стихи про зверюшек, можно сопровождать это разнообразными движениями.

 С развитием двигательных навыков тесно связно звукопроизношение, поэтому очень важно в детском саду использовать динамические паузы со словами, стихотворениями по разной тематике, игровые тренинги, подвижные игры. 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. 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.

 Значение массажа пальцев и кистей рук. Отношение к рукам у человек всегда было особым, даже мистическим. Руки добывали огонь, пищу. Защищали, строили жилище, измеряли, создавали всё необходимое для жизни, лечили, учили, учились. По рукам судили о здоровье человека, о его положении (белоручка или трудяга), его силе, энергичности, профессии (музыкальные или рабочие руки). О характере, темпераменте (вялые, быстрые, нервные). Не случайно в русском языке много выражений, связанных с руками: мастер на все руки, золотые руки, положа руку на сердце, рукой подать, не подать руки, руками развести, обеими руками за, своя рука владыка, чужими руками жар загребать, руки не оттуда растут, работать не покладая рук, как рукой сняло.

 Одним из показателей и условий хорошего физического и нервно – психического развития является хорошее развитие руки, кисти – мелкой пальцевой моторики. Игра -«Две сороконожки». Игры-массажи «Собираемся на бал» для девочек 4-6 лет, для мальчиков «Собираемся на охоту». Существует целая методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. С двух лет рекомендуются приёмы самомассажа кисти руки, пальцев (мальчик-пальчик).

Предлагаю поиграть: ( приготовьте свои пальчики)

**«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 средь них,

Два больших и удалых

 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.

**Заключение:**

 Нас часто удивляет, сколько же у наших детей энергии! Недаром говорят, что внутри у них «вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель». К сожалению, нередко взрослые не выдерживают активности детей и раздражаются: «Сиди спокойно, не вертись, не бегай, не прыгай». А ведь мозг ребенка (особенно дошкольного возраста) получает питание и кислород, именно когда ребенок двигается. Движение — это жизнь, развитие. Двигайтесь, играйте с детьми и будьте здоровы и счастливы.

 А физкультминутка и динамическая пауза - это время активного и здорового отдыха, прекрасная возможность снять отрицательное воздействие от статической нагрузки, и размяться между занятиями, которые требуют усидчивости и повышенного внимания малыша.









 