**Применение динамических пауз в ДОУ в течение дня**

Воспитатель Хомченко Е.А., МБДОУ №30,

г.Ленинск-Кузнецкий

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.

Остановлюсь на **динамических паузах, которые** 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 межу собой;
4. Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества
5. Обучающая – 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, пугавицам, «классики» и т.д.).

«Обезьяна» - подражание движениям животных, птиц, физкультурные упражнения.

Утро лучше начинать с психологического тренинга «Доброе утро, дети!». Детей становлю в круг. К первому от себя ребенку протягиваю ладони, рядом стоящий ребенок протягивает свои ладони мне, я говорю: «Доброе утро, Рома! Он отвечает: «Доброе утро Евдокия Ильинична». Поворачивается, и рядом стоящему ребенку, встретившись ладонями, говорит: «Доброе утро, Настя» - «Доброе утро, Рома». По кругу последний ребенок протягивает мне ладони: «Доброе утро, Евдокия Ильинична». «Доброе утро, Алина». Игра закончилась, а настроение у детей заметно улучшилось, они окончательно проснулись.

Дети очень любят игру – тренинг «Человек к человеку». Стоящих в кругу детей делю 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 лучше проводить между занятиями, т.к. они положительно настраивают детей.

Ребёнок развивается в движении. С развитием двигательных навыков тесно связно звукопроизношение, поэтому очень важно в детском саду использовать *динамические паузы со словами*, стихотворениями по разной тематике, игротренинги, 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.

**Остановлюсь на *массаже 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. «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).

**«Вот помощники мои»**

Пальцы встали дружно в ряд,
Десять маленьких ребят.
Эти два всему указка
Всё подскажут без подсказки.
Пальцы – два середничка,
Два здоровых добрячка.

Ну а эти безымянны
Молчуны, всегда упрямы.
Два мизинца-коротышки
Непоседы и плутишки.
Пальцы главные средь них
Два больших и удалых.

Мальчик-пальчик, где ты был?
С этим братцем суп варил,
С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел.

Эти стихотворения можно использовать как познавательное – помощь детям запомнить как и какой пальчик называется.

***Массаж пальцев*** начиная с большого и до мезинца. Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать рифмовками.

1. Массаж ладонных поверхностей разными шариками.
2. Массаж шестигранными карандашами.
3. Массаж четками – очень успокаивает и настраивает на гармоничное восприятие окружающего.

***Массаж лица*** проводится с детьми с 5 лет (ст.гр) или профилактические мероприятия против гриппа и ОРЗ. Десять точек на лице и шее – 10 пальцев.

***Физкультурные упражнения*** направлены на исправление осанки, профилактику плоскостопия, укрепление мышечного корсета, координацию и используются как для общих занятий физкультурой так и в комплексах лечебной гимнастики, физкультминутках, спортивных играх, динамических паузах.

Благотворное влияние физических упражнений в сочетании с художественным словом многократно усваивается.

Выйди, выйди солнышко
Мы посеем зёрнышко
Скоро вырастет росток
Потянется на запад

Потянется на восток
Перекинется мосток
Мы по мостику пойдём
В гости к солнышку придём!

***Ритмические движения*** под музыку. Движения в сочетании со словом и музыкой представляют собой целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей благотворно влияют темп, ритм, динамика музыки и слова, аритмическая пульсация, с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма.

Ритмический рисунок может выполняться самыми разными способами: хлопками, игрой пальцев на столе шагом, бегом, прыжками.

Обучение детей воспроизводить ритмически рисунок хлопками, звоном бубенчиков, отстукиванием на барабане, бубне.

*Динамические паузы* «Обезьяна», «Узнай по движению, кто это?», «Где мы были не скажем, что делали покажем».

*Игры в уголке валеологии*: «Классики», «Лабиринт», «Шатистика».

*Ходьба спиной вперёд*очень хорошо развивает координацию движений.

Цыплёнок на цыпочках крался за кошкой,
А кошка на цыпочках шла за Антошкой.
Антошка на цыпочках двигался к дому,
Теперь повернёмся, пойдём по другому.
На пяткой за кошкой плетётся Антошка,
За бедным цыплёнком усталая кошка.
Цыплёнок от страха забрался в корзину,
Сердитая кошка выгнула спину.

*Сухое умывание:*

Потереть руки,
Умыть лицо.
По середине головы расчесались руками,
Брови пощипали,
Крылья оса погладили указательными пальцами.
Потереть сверху и снизу губ указательными пальцами.
Потереть мочки ушей.

**Конспект физкультурного занятия в средней группе *«Приключение Буратино»***

**Пр. содержание:** Учить детей прыгать вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Упражнять в ползании на четвереньках по прямой.

**Развивать физические качества:** быстроту, выносливость.

**Пособия:** 5 золотых монет, мешок, 10 воздушных шаров, палка с подвешенными на ней «Золотыми монетами», хвостики на всех детей, 2 обруча.

**Ход занятия**

1. Буратино-физрук встречает детей и говорит:

«Почтеннейшая публика! К нам на представление сегодня для всех комедия «Золотой ключик или приключения Буратино» Вы вместе со мной отправитесь в страну дураков».

Под музыку дети идут на носочках, на пятках, бег, подскоки, ходьба, бег врассыпную. Построение «кто где хочет».

ОРУ

1. «Деревья большие и маленькие» П.О:О.С. присесть- деревья маленькие. Встать – деревья большие –поднять руки вверх.
2. «Подул ветер» деревья качаются. Наклоны вправо- влево.
3. «Сильный ветер подул». Наклоны вперед- назад. В это время «Буратино» прячет в землю 5 золотых монет и предлагает детям повеселиться и потанцевать.
4. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться локтя, тоже левой ногой.
5. Хлопки с отставлением правой и левой ноги на носок.
6. Прыжки с хлопками.

Пока мы здесь прыгали и веселились, смотрите сколько «Золотых монет» выросло.

Если вы хотите, чтобы у вас был «Золотой» то его еще нужно достать. Прыжки вверх с касанием «Золотой монетки». Все заработали по «Золотому». А чтобы их у нас не отобрали лиса Алиса и кот Базилио нужно замести следы.

1. Ползание на четвереньках (пролезание в мешки с обручем).
Мы тоже хитрые: нарядимся в котов и лис, они не отберут наши «Золотые».
Дети одевают «хвосты».Игра «Ловишка с хвостами.»
А чтобы лиса Алиса и кот Базилио не преследовали нас устроим большой «Бах».
2. Эстафета с воздушными шариками.
В 2 обручах на расстоянии 2 м лежат воздушные шары по количеству детей.
Дети бегут друг за другом, добегая до обручей садятся на выбранный ими шарик и стараются лопнуть его.
3. Ходьба под музыку.
Наши приключения еще не закончились. Мы отправляемся искать Золотой ключик.
А ключик находится в пруду у черепахи Тортиллы.

**Конспект физкультурного занятия в средней группе *« В гости к снеговику»***

**Программное содержание:** Учить детей лазать по гимнастической стенке. Закрепить бросание мяча вверх и ловить его, прыжки вверх с касанием предмета. Воспитывать умение сохранять правильную осанку.

**Пособия:** мячи по кол-ву детей, «Снежинка» подвешенная на палочке.

Игрушка снеговика, два снеговика из бумаги, варежка, хвостик.

1 часть: Сегодня мы с вами отправимся в гости к снеговику. Идем по узкой дорожке (по одному), на носочках, по широкой дорожке ( парами), вышли на полянку, бег врассыпную. Игра «Поймай снежинку». Снегу много выпало. Ходьба по глубокому снегу (высоко поднимая колени). Бег по глубокому снегу. Вижу вы замерзли, давайте погреемся.

ОРУ:

1. и. п. встать прямо, руки вдоль туловища.
Обхватить плечи руками, сказать «Ух!»
2. и. п. тоже «Ловим снежинки». Наклоны туловища
Вправо, влево, вниз, вверх, с хлопками.
3. и. п. тоже: Потопаем ногами, похлопаем руками.
4. и. п. тоже: прыжки на месте.

ОВД: Пока мы здесь разогревались - снеговик нам так и не встретился. Может быть, мы не по той дороге пошли и заблудились. Давайте залезем на дерево (гимнастическая стенка). Может быть, мы оттуда увидим снеговика. Лазание по гимнастической стенке. Снеговика мы не нашли. Повстречались нам в лесу «Волки» и «Лисички» с длинными хвостами. «Игра». « Ловишка с хвостиком» Детей заколдовал Дед Мороз. Даша их сейчас расколдует. «Не тут то было,»- говорит Дед Мороз - «Я их сейчас заморожу и они все равно останутся у меня». «В лесу» Игра «Заморожу» Посмотрите сколько здесь снежков. Давайте с ними поиграем. Подбрасывание и ловля мяча. А из снежков можно собрать снеговика.

2 часть: А вот и сам снеговичок появился, а почему он такой грустный. У него нет друзей. Давайте поможем снеговику. Игра «Кто быстрее собирает снеговика». Со снеговиками вместе дети уходят в группу.