***Динамические паузы как способ поддержания двигательной активности дошкольников в течение дня***

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. В среднем дошкольном возрасте дети уже могут быстро бегать, четко маршировать, очень любят подвижные игры особенно с перевоплощениями и подражанием кому (чему)-либо. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом, передвижения на лыжах, коньках и пр. не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а так же способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

В соответствии с ФГОС к «Основной общеобразовательной программе дошкольного образования» в нашей работе образовательная область «Здоровье» интегрируется с образовательной областью «Физическая культура» через рациональную организацию двигательного режима, включающего в себя: утреннюю гимнастику, двигательную деятельность на прогулке, непосредственно организованную совместную двигательную деятельность педагога и детей, динамические паузы, игровые переменки, самостоятельную игровую деятельность детей, праздники и досуги, дыхательную гимнастику, бодрящую гимнастику после сна.

Я остановлюсь на динамических паузах. Что такое динамическая пауза,

Динамическая пауза — пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы — переключение на новый вид деятельности, активный отдых, и выполняют они 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. 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 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..

Динамические паузы мы используем в организованной образовательной деятельности и в режимных моментах.

Иногда мы относимся к физкультминуткам как к досадной необходимости, нарушающей спокойное течение занятия, а на самом деле это средство повышения эффективности усвоения учебного материала, совершенствования восприятия, мобилизации разных видов памяти (словесно-логической, моторной, тактильной, эмоциональной, рефлекторной). «Оречевление» и одушевление движений способствует развитию творческой, речевой, двигательной, эмоциональной, познавательной, сенсорной сферы у детей, а также совершенствованию их соматопространственной и пространственной ориентировки, зрительно-моторной координациии т.д.

Обратимся еще к одному положительному аспекту динамических пауз. Остроумное, веселое, удачно подобранное маленькое стихотворение детского поэта или произведение устного народного творчества, прочитанное и динамически обыгранное хором, способствует снижению нервно-психического напряжения на занятии, повышению эмоционально-положительного фона учебной деятельности и совершенствованию коммуникативных навыков.

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

Так же динамические паузы помогают организовать детей, нацелить их на какую – либо деятельность (построение, умывание). «Самолеты», «Ракеты», подражание животным и тд.

Для повышения интереса детей используется различная атрибутика (маски, муз.инструменты, спортивный инвентарь).

Мы добиваемся благоприятной эмоциональной обстановки в группе, осуществляем личностно-ориентированный подход к детям, что способствует сбережению здоровья детей. В группе создан оздоровительный режим дня, способствующий гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Также в группе созданы условия, способствующие реализации потребности детей в движении: оборудована зона двигательной активности, которая оснащена физкультурным инвентарём, игрушками-двигателями, спортивными игрушками, дорожками здоровья. Физкультурный инвентарь и физкультурные пособия соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям, возрастным особенностям, пространству двигательной зоны. Кроме этого, мы создали подборку картотек, помогающих обеспечить необходимую двигательную активность и разнообразить ее (динамические паузы и пальчиковые игры в соответствии с лексическими темами, комплексы артикуляционной и утренней гимнастики, корригирующей гимнастики после сна, подвижные, хороводные игры и тд.)