

## Зеленый огонек «Здоровья»

Чистякова Лилия Сайфулловна

### Применение динамических пауз в течение дня

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 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 спортивном уголке (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!». Дети становятся в круг. К первому от себя ребенку протягиваете ладони, рядом стоящий ребенок протягивает свои ладони к вам, вы говорите : «Доброе утро, Рома! Он отвечает: «Доброе утро Лилия Сергеевна».

Поворачивается, и рядом стоящему ребенку, встретившись ладонями, говорит: «Доброе утро, Настя» - «Доброе утро, Рома». По кругу последний ребенок протягивает вам 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 делят 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.

Ребёнок развивается в движении. С развитием двигательных навыков тесно связано 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, положи 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

### **«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 безмянны  
Молчуны, всегда упрямы.  
Два мизинца-коротышки  
Непоседы и плутишки.  
Пальцы главные среди 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 мизинца. 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 лица** проводится с детьми с 5 лет (ст.гр) или профилактические мероприятия против гриппа и ОРЗ. Десять точек на лице и шее – 10 пальцев.
4. **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.

5. Благоприятное влияние физических упражнений в сочетании с художественным словом многократно усваивается.

Выйди, выйди солнышко  
Мы посеём зёрнышко  
Скоро вырастет росток  
Потянется на запад  
Потянется на восток  
Перекинется мосток  
Мы по мостику пойдём  
В гости к солнышку придём!

6. **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.
7. Ритмический рисунок может выполняться самыми разными способами: хлопками, игрой пальцев на столе шагом, бегом, прыжками.
8. Обучение детей воспроизводить ритмически рисунок хлопками, звоном бубенчиков, отстукиванием на барабане, бубне.
9. *Динамические паузы* «Обезьяна», «Узнай по движению, кто это?», «Где мы были не скажем, что делали покажем».
10. *Игры в уголке валеологии*: «Классики», «Лабиринт», «Штатистика».
11. *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:*

12. Потереть руки,  
13. Умыть лицо.  
14. *Сухое умывание:*  
15. Потереть руки,  
16. Умыть лицо.  
17. По середине головы расчесались руками,  
18. Брови пощипали,  
19. Крылья оса погладили указательными пальцами.  
20. Потереть сверху и снизу губ указательными пальцами.  
21. Потереть мочки ушей.

## ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ. ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ.

1. Ветер дует нам в лицо (руками машем себе в лицо)

Закачалось деревцо (руки вверх и качаемся)

Ветерок все тише, тише (медленно приседаем)

Деревцо все выше, выше (медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки вверх)

2. В синем небе облака, (встаём на носочки, поднимаем руки вверх)

Под горой бежит река. (приседаем, руки вперёд)

Рано утром из реки (встали)

Тянут сети рыбаки, (имитируем движение, как бы перебирая руками сеть)

Много рыбы наловили, (разводим руки в стороны)

Вкусную уху сварили, (выполняем круговые движения рукой, как бы помешивая уху в котелке) Ах!

3. Динамическая пауза «Петух».

Утром встал петух на лапки. Потянулись, руки вверх - вдох-выдох.

Приготовился к зарядке. Рывки рук перед грудью.

Повернулся влево - вправо, Повороты влево - вправо.

Приседанье сделал справно. Приседания.

Клювиком почистил клюв. Наклоны головы влево - вправо.

Поскорее в воду плюх! Присели.

4. Динамическая пауза «Дерево».

Руки подняли и помачали - Это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули - Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем - Это к нам птицы летят: Как они сядут, покажем. Крылья сложили назад. Ветер тихо клён качает, Вправо - влево наклоняет. Раз - наклон, два - наклон, Зашумел листвою клён. Дети выполняют движения в соответствии со словами.

5. Динамическая пауза: «Буратино».

Буратино потянулся, раз - нагнулся, два нагнулся, Руки в стороны развёл, ключик видно не нашел. Чтобы ключик нам достать. Нужно на носочки встать!

Дети выполняют соответствующие движения.

6. Динамическая пауза «Прогулка по Земле».

Дети по Земле гуляли, за природой наблюдали, Вверх на солнце посмотрели, и их лучики согрели. Бабочки летали, крылышками махали. На нос села пчела, посмотрите вниз, друзья. Мы листочки приподняли, в ладошки ягоды собрали. Хорошо мы погуляли и немножечко устали! (Дети выполняют движения, соответствующие словам).

7. Физминутка «Часы».

Тик-так, тик-так,

Все часы идут вот так:

Тик-так, тик-так.

(Наклоняют голову то к одному, то к другому плечу).

Смотри скорей, который час?

Тик-так, тик-так, тик-так.

(Раскачиваются, как маятники).

Налево - раз, направо - раз,

Мы тоже можем так:

Тик-так, тик-так, тик-так.

**8.** . Динамическая пауза: «Гриб»

Гриша шёл, шёл, шёл,  
Белый гриб нашёл,  
Раз грибок, два грибок,  
Три грибок, положил их в кузовок.  
Дети становятся в круг.

**9.** Физкультминутка

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
— Расходятся,  
Я— подснежник, ты — вьюнок. Становитесь в наш венок. Раз, два, три, четыре  
Раздвигайте круг пошире. А теперь мы ручейки, бегают,  
побежим вперегонки.  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.  
Становитесь в круг опять — снова становятся в круг.  
Будем в солнышко играть.  
Мы — веселые лучи.  
Мы резвы и горячи.

**10.** Физкультминутка «Мы спортсмены».

Один, два - мы живём в хорошем мире  
Три, четыре - ноги вместе, руки шире,  
Пять, шесть - наклониться и присесть,  
Семь, восемь - лень отбросим,  
Девять, десять - бегать просим! (повторить 2-3 раза).

**11.** Динамическая пауза: «Деревцо».

Дует ветер нам в лицо: (Дети машут руками к себе) Закачалось деревцо. (Руки вверх - наклоны) Ветерок всё тише, тише, (Постепенно приседают.) Деревцо всё выше, выше... Ветер тихо клён качает, Вправо-влево наклоняет. Раз - наклон, два - наклон, Зашумел листвою клён!

**12.** Динамическая пауза «Прогулка по Земле».

Дети по Земле гуляли, за природой наблюдали,  
Вверх на солнце посмотрели, и их лучики согрели.  
Бабочки летали, крылышками махали.  
На нос села пчела, посмотрите вниз, друзья.  
Мы листочки приподняли, в ладошки ягоды собрали.  
Хорошо мы погуляли и немножечко устали!  
(Дети выполняют движения, соответствующие словам).

**13.** Физкультминутка «Будь здоров»

Рано утром просыпайся, - ходьба  
Себе, людям улыбайся, - махи руками  
Ты зарядкой занимайся - повороты  
Обливайся, вытирайся - махи руками  
Всегда правильно питаться - ходьба.  
Аккуратно одеваться, в садик смело отправляться!

**14. Динамическая пауза: «Прогулка»**

- Это - правая рука, это - левая рука.

Справа - шумная дубрава, слева - быстрая река.

Повернулись мы, и вот стало всё наоборот:

Слева - шумная дубрава, справа - быстрая река.

Неужели стала правой наша левая рука?

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветки и пенёчки.

Кто высоко так шагал -

Не споткнулся, не упал.

(дети выполняют движения в соответствии со словами ).

**15. Динамическая пауза:**

Раз, два - скорей вставай. Три, четыре - приседай. Пять, шесть - повернись, Семь, восемь - улыбнись. Девять, десять - не зевай Своё место занимай. Дети выполняют движения в соответствии с текстом (2-3).

**16. Физкультминутка "Обжора"**

Один пузатый здоровяк

(Округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десяток булок натошак

(Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком,

(Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском.

(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил

(Показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил

(Погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар,

(Изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар.

(Ударить слегка ладонью по лбу).

**17. Динамическая пауза - игра "Кот и мыши".**

- Мыши водят хоровод.

Дети идут по кругу.

На лежанке дремлет кот.

- Тише, мыши, не шумите!

Грозят друг другу пальчиком.

Кота Ваську не будите.

Как проснется Васька-кот -

Разобьет весь хоровод.

Шевельнул ушами кот -

Убегают кто куда.

И исчез весь хоровод!

