

Автономная некоммерческая организация дошкольного образования  
«Золотой петушок»

Консультация

На тему: «Организация двигательных – оздоровительных моментов в  
ходе совместной деятельности с детьми»

(для педагогов)

Выполнила: воспитатель

Седачёва С.Г.

Москва

20 ноября 2019 год

Дошкольное детство является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка и развития физических качеств. Поэтому охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей является одной из основных задач дошкольного образования.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно чтоб в этот период развития детей мы обеспечили им педагогически целесообразную среду. От состояния здоровья ребёнка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем и достижения в учебной деятельности.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. В тот момент, когда у детей появляются первые признаки переутомления воспитателю целесообразно провести динамическую паузу, смену вида деятельности.

*Динамические паузы - это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, зрительные и дыхательные гимнастики, массаж кистей рук (пшеном, рисом), пальцев (шариками, шестигранными карандашами), ритмические упражнения, нетрадиционная образовательная деятельность: ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пугавицам, «классики» и т.д.*

Динамическая пауза должна органично вписываться в ход образовательной деятельности, иметь тематическую связь с ним, создавать необходимую атмосферу, снижающую напряжение.

Утро лучше начинать с психологического тренинга «Доброе утро, дети!». Дети становятся в круг. К первому от себя ребенку протягиваем ладони, рядом стоящий ребенок протягивает свои ладони, говорим: «Доброе утро, Сережа! Он отвечает: «Доброе утро, Татьяна Ивановна». Поворачивается, и рядом стоящему ребенку, встретившись ладонями, говорит: «Доброе утро, Настя» - «Доброе утро, Сережа». По кругу последний ребенок протягивает мне ладони: «Доброе утро, Татьяна Ивановна». «Доброе утро, Софья!». Игра закончилась, а настроение у детей заметно улучшилось, они окончательно проснулись.

Дети очень любят игру – тренинг «Человек к человеку». Стоящих в кругу детей делим 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 образовательными деятельностью, т.к. они положительно настраивают детей.

С развитием двигательных навыков тесно связано и звукопроизношение, поэтому так важно во время образовательной деятельности в детском саду использовать пальчиковую гимнастику, подвижные игры со словами, скороговорки. При проведении динамических пауз и пальчиковых игр происходит автоматизация звуков, развиваются интонация и выразительность голоса, а также мимика, пластика движений, точность и координация как общей, так и мелкой моторики.

Во время образовательной деятельности по развитию речи можно использовать упражнения по звукопроизношению с движением. Например:

Ча–ча–ча, печка очень горяча. (Три хлопка, руки вперед.)

Чи–чи–чи, печет печка калачи. (Три хлопка, руки в стороны.)

Чу–чу–чу, будет всем по калачу. (Три хлопка по коленям, руки вперед.)

Чо–чо–чо, осторожно: горячо! (Три хлопка, руки за спину.)

Можно использовать скороговорки:

Сорок сорок для своих сорочат

Сорок сорочек, не ссорясь, строчат.

Сорок сорочек прострочены в срок –

Сразу поссорились сорок сорок.

Эффективно использовать виды движения при разучивании стихотворения.

Гуси серые летели,

Да летели, да летели (Взмах руками в такт словам.)

И присели, посидели, (Приседание.)

Да и снова полетели, (Взмах руками.)

За столы тихонько сели.

Во время образовательной деятельности по формированию математических представлений динамическую паузу можно связать с содержанием образовательной деятельности. Например, хлопнуть в ладоши

столько раз, сколько Наташа ударит мячом об пол, или присесть на единицу больше названного числа. Для закрепления порядкового или количественного счета, величины и т. д.

Например: 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки вперед, 4 – присесть и так до 5, 6, 7, 10.

Во время изобразительной деятельности, например по рисованию применяют подвижные игры со словами:

Мы старались рисовать, (Руки в стороны.)

Трудно было не устать. (Руки вверх.)

Мы немного отдохнем, (Присесть, руки вперед.)

Рисовать опять начнем. (Встать, опустить руки.)

Еще пример:

Мы топаем ногами –

Топ, топ, топ.

Мы хлопаем руками –

Качаем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки разведем

И бегаем кругом.

Двигательной деятельностью нужно наполнять перерывы между образовательными деятельностью, если на них большая нагрузка досталась мышцам рук (рисование, лепка), то в промежутках проводится упражнения с движениями рук, их энергичным сжиманием и разжиманием, потряхиванием кистей. Иногда можно использовать хороводные игры, игры соревновательного характера.

Динамическая пауза дает возможность воспитателям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в нее, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую динамическую паузу в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей

становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название упражнения или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешке или стихотворению. Наиболее благоприятным временем для проведения динамической паузы следует считать переход между этапами работы на одной образовательной деятельности, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую, когда воспитатель замечает утомление детей.

Динамические паузы **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 – даёт новые знания, умения, навыки, и закрепляет их.
6. Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы
7. Коррекционную – «исправляет» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.

Таким образом, все двигательные-оздоровительные моменты направлены на развитие и укрепление психического и физического здоровья ребёнка.