МАСТЕР- КЛАСС НА ТЕМУ:

Использование динамических пауз и физкультминуток в организованной образовательной деятельности с детьми средней группы

В каждом ребёнке таится заложенная [природой](http://50ds.ru/zaveduyushaya/485-vospitanie-patrioticheskikh-chuvstv-cherez-oznakomlenie-s-rodnoy-prirodoy.html) 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](http://50ds.ru/psiholog/7415-proektnyy-metod-v-organizatsii-usloviy-dlya-komfortnogo-prebyvaniya-i-razvitiya-detey-v-detskom-sadu.html) движении удовлетворяется на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, подвижных играх, физ. минутках, динамических паузах.

 Динамическая пауза, или как ее еще называют физкультминутка, - это короткая разминка среди занятия. Если педагогу необходимо снять накопившееся у детей утомление, привлечь внимание детей и повысить их работоспособность, то стоит, а иногда и вовсе необходимо, провести небольшую динамическую паузу.

Динамическая пауза - это вид активного отдыха. Проводится она тогда, когда дети утомились. Признаки усталости выражаются по-разному: ребята начинают двигаться, говорить о том, что не имеет отношения к занятию, теряют интерес, внимание у них рассеивается, снижается работоспособность, затрудняются процессы запоминания и мышления.

 Динамические паузы выполняют следующие [функции](http://50ds.ru/psiholog/2071-igrovaya-deyatelnost-kak-sredstvo-razvitiya-znakovo-simvolicheskoy-funktsii-u-starshikh-doshkolnikov.html):

1. Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;
2. Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
3. Коммуникативную – объединяют детей в группы, способствуют их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
4. Воспитательную – формируют моральные и нравственные качества;
5. Обучающую – дают новые знания, умения, навыки, и закрепляют их;
6. Развивающую – развивают речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы;
7. Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний.

В настоящее время педагогами применяются различные виды динамических пауз или физкультминуток. Существует даже некая классификация физкультминуток, которая включает в себя двигательно-речевые, танцевально-ритмические, физкультурно-спортивные и оздоровительно-гигиенические разминки.

Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:

*1.Общеразвивающие упражнения*- подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц;

*2. В форме подвижной игры-* подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства;

*3. В форме дидактической игры с движениями-*хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой.

*4. В форме танцевальных движений*- используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей.

*5. В форме выполнения движений под текст стихотворения -*при подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

-текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

- преимущество отдается стихам с четким ритмом;

- содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;

6. *В форме любого двигательного действия и задания.*

- отгадывание загадок не словами, а движениями;

-использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

Проведение динамических пауз целесообразно на всех занятиях, где дети довольно длительное время проводят сидя. Энергичные движения во время выполнения упражнений активизируют мозговое кровообращение, меняют ритм дыхания, что в свою очередь приводит к вентиляции легких, улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Несложные общеразвивающие упражнения, которые сопровождаются легко запоминающимися веселыми стихотворными текстами, всегда с радостью выполняются детьми.

1, 2, 3, 4, 5 – начинаем отдыхать.

Раз – подняться, потянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – ноги шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – за стол тихонько сесть.

При выполнении динамической паузы дети меняют положение своего тела, у них есть возможность подвигаться, отвлечься от выполнения учебной задачи. Помимо этого, у ребят улучшается координация движений, закрепляются речевые навыки, поднимается настроение.

В небе солнышко плывёт,

Сильный ветер травку мнет,

В ручейке журчит водичка,

Машет хвостиком лисичка,

В речке уточка плывёт,

А в траве змея ползёт,

Слон кивает головой,

Ловит белка хвостик свой,

Корешки медведь копает,

Квочка листья разгребает,

Рыбку ловит дикий кот,

Лапкой цап, и сразу в рот,

Быстро прыгает лягушка,

Навострил зайчишка ушки,

Кошечка проснулась,  
Спинку выгибает,

Маленький котёнок,

Ушки умывает,

Тихо облака плывут, все здоровыми растут.

*(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

Мой опыт показывает, что если динамическая пауза максимально приближена к теме занятия, то во время ее проведения, кроме всех перечисленных положительных эффектов, дети лучше усваивают материал.

Например, на занятии по формированию элементарных математических представлений я провожу физкультминутки «Посчитаем»:

1. Сколько точек видишь в круге,  
Столько раз поднимешь руки.  
(Картинка)

Сколько елочек зеленых,  
столько выполни наклонов.  
(Картинка)

Мы присядем столько раз,  
Сколько яблочек у нас.  
(Картинка)

Столько раз сейчас подпрыгнешь,  
Сколько пальчиков увидишь.  
(Показ)

Столько ножкой ты притопнешь,  
Сколько хлопну я в ладоши.  
(Хлопки)

2.Сколько юбок до черты,

Столько раз похлопай ты.

(Картинка)

Сколько платьев будет в круге,

Столько раз поднимем руки.

(Картинка)

Сколько варежек зелёных,

Столько выполни наклонов.

(Картинка)

Приседаем столько раз,

Сколько шарфиков у нас.

(Картинка)

Сколько покажу носков,

Столько выполни прыжков.

(Картинка).

Сделали мы всё чудесно,

Тихо сядем все на место.

Тема занятия «Ждем птичек в гости». Целесообразно провести физкультминутку в форме подвижной игры средней подвижности «Птички».

Всё летали, всё летали,

Крыльями махали.

(Махать руками, как крыльями).

На дорожку сели,

Зёрнышки поели.

Клю, клю, клю,клю,

Как я зёрнышки люблю.

(Присесть, пальчиком постучать по дорожке).

Пёрышки почистим,

Чтобы стали чище.

(Руками «почистить» предплечья, как бы обнимая себя)

Прыгаем по веткам,

Чтоб сильней стать деткам.

(Прыжки на месте).

А собачка прибежала

И всех птичек распугала.

Еще один вид физкультминуток просто необходим в работе по коррекции речевых процессов у детей – это так называемые пальчиковые игры или гимнастика для пальчиков, разновидность двигательно-речевых разминок.

Эти стихотворения можно использовать и как познавательные – помочь детям запомнить, как и какой пальчик называется.

В гости к пальчику большому, (*Показываем большой пальчик).*

Приходили прямо к дому. (*Из пальчиков «сделать» крышу дома).*

Указательный и средний, (*Последовательно соединяем каждый*

Безымянный и последний, *пальчик с большим пальцем).*

Сам мизинчик- малышок, (*Показываем мизинчик).*

Постучался на порог. (*Постучать кулачок о кулачок).*

Вместе пальчики друзья, (*Сжимаем и разжимаем кулачки).*

Друг без друга им нельзя.

|  |  |
| --- | --- |
| Мой Мизинчик, где ты был? | *(Пальчики сжаты в кулачки, разжимаем мизинчик на левой руке).* |
| С Безымянным щи варил, | *(Разжимаем безымянный пальчик).* |
| А со Средним кашу ел, | *(Разжимаем средний пальчик).* |
| С Указательным запел. | *(Разжимаем указательный пальчик).* |
| А Большой меня встречал  и конфетой угощал. | *(Разжимаем большой пальчик).* |

ТРЕБОВАНИЕ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

1. Проводятся на начальном этапе утомления (8-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
2. Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
3. Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;
4. Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
5. Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
6. Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;







