**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 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, пуговицам, «классики» и т.д.).

Утро лучше начинать с психологического тренинга, в план записываю как эмоциональные минутки. «Доброе утро!», «Я твой друг и ты мой друг»,

 «Я тебя люблю». Настроение у детей заметно улучшается, они окончательно просыпаются.

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 использовать *динамические паузы со словами*, стихотворениями по разной тематике.

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. 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 и как познавательную помощь детям - запомнить как,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 и как профилактическое мероприятие против гриппа и ОРЗ.

***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».

*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.