***Сафина Эльвира***

***Руководитель: Сагидуллина З.М.***

*г. Оса, ГБПОУ «Осинский*

*профессионально-педагогический колледж»*

*Специальность 44.02.01 Дошкольное образование*

**Динамическая пауза как элемент здоровьесберегающей образовательной технологии в дошкольном образовательном учреждении**

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре, использование развивающих форм оздоровительной работы. Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства. [1, с.12]

Причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста являются: падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в России, ухудшение состояние здоровья матерей, стрессы, дефицит двигательной активности, недостаточная квалификация педагогов в вопросах охраны здоровья и физической активности, а порой просто нежелание уделять этим вопросам внимание, массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей, частичное разрушение служб врачебного контроля, неполноценное питание. [5, с.18]

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о превентивной работе, о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Пропедевтическая работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

Насколько современные педагоги готовы реализовывать в образовательном процессе принципы здоровьесберегающих технологий? Насколько они открыты сотрудничеству с медиками? Способны ли вести диалог с родителями и предпринимать совместные действия по сохранению и укреплению здоровья детей? [5, с.19]

И поэтому **актуально** значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

**Динамические паузы** как элемент здоровьесберегающей образовательной технологии могут использоваться для детей дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении в качестве профилактики утомления.

В связи с этим, чтобы определить что такое «динамическая пауза» нами были рассмотрены некоторые источники.

В словаре « Психофизиология» авторами Безруких М.М., Фабер Д.А дается следующие понятие.

**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. [3, с.38]

В дошкольных образовательных учреждениях занятия с детьми по обучению грамоте, математике, изобразительной деятельности и т. д., настольные игры, да и просто просмотр телевизионных программ, мультфильмов часто происходят за столом, на полу или в кресле, т. е. в неподвижном состоянии. Но длительное нахождение в одной позе, одном положении для детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста, очень тяжелая нагрузка, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается внимание, теряется интерес к игре или занятию, что, конечно, отрицательно влияет на их эффективность.

Особенно утомительна для детей этого возраста длительная однообразная работа или задания, которые не вызывают у них живого интереса, а необходимые для их выполнения волевые усилия еще недостаточно развиты.

Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут занятия, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, 7-8 лет - через 12-15 минут. Они могут выражаться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением автоматических, непроизвольных побочных движений (почесывание, постукивание, раскачивание на стуле, сосание пальцев и т. д.), нарушением осанки и координаций движений.

Одним из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые **динамические паузы**. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другое, давая отдых задействованным в ней нервным центрам, восстанавливают работоспособность детей. [2, с.25]

Динамические паузы в дошкольном образовательном учреждении проводятся на занятиях с различным содержанием. Занятия проводятся индивидуальные и групповые. Существуют следующие формы работы: утренняя гимнастика, гимнастика до занятий в детском саду, физкультминутки, игры, развлечения, соревнования и др. Цель таких занятий - активный отдых, восстановление и укрепление здоровья, сохранение и повышение работоспособности. [2, с.27]

На занятиях рисованием и лепкой у детей устают мышцы кисти, пальцев, спины. На занятиях, требующих статического положения тела, умственного напряжения, у детей устают мышцы спины, нарушается кровообращение в области таза и нижних конечностей, утомляется нервная система. В результате у детей снижается внимание и способность к восприятию учебного материала, ухудшается настроение, возникает чувство усталости, дети становятся беспокойными и рассеянными.[2,ст.8]

С целью предупреждения и снятия усталости и повышения продуктивности умственной деятельности на занятиях по математике, развитию речи учебный материал сочетается с движениями. Например, детям предлагают похлопать в ладоши столько раз, сколько будет показано предметов; прыгнуть на месте на один раз меньше количества показанных игрушек и т. д. Физические упражнения для динамической паузы подбираются с учетом содержания занятия, особенностей возраста и физической подготовленности детей. Для детей средней группы включают 2-3 упражнения, для старшей и подготовительной к школе групп ― 3-4. Упражнения выполняются сидя и стоя за столом, а также с выходом из-за стола.

На занятиях **рисованием и лепкой** детям даются движения для кисти, пальцев (потряхивания, вращение, сгибание, разгибание и др.), наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево, повороты туловища вправо и влево и др.

На занятиях **по математике и развитию речи** даются комбинированные упражнения, вовлекающие одновременно в работу крупные и мелкие мышцы, улучшающие кровообращение в организме и усиливающие работу дыхательной системы. Помимо общеразвивающих упражнений для рук, плечевого пояса, туловища и ног, даются прыжки, бег на месте в чередовании с ходьбой. Заканчиваются динамические паузы ходьбой в медленном темпе, приводящей организм ребенка в спокойное состояние, необходимое для продолжения занятия. Упражнения подбираются хорошо знакомые детям и повторяются для детей средней группы 3-4 раза, для старшего возраста ― 5-6 раз.

Таким образом, динамические паузы должны создавать бодрое настроение, но не перевозбуждать детей. Физические упражнения проводятся и в перерывах между занятиями с целью активного отдыха. Для этого подбираются хорошо знакомые детям общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, попадание в цель, набрасывание колец и другие спокойные игры. Порядок выполнения общеразвивающих упражнений такой же, как на утренней гимнастике: вначале идут упражнения для рук и плечевого пояса, потом ― для мышц туловища и ног. После этого дается бег в чередовании с ходьбой. Упражнения выполняются 5-6 минут, под руководством воспитателя или самостоятельно. Но и в последнем случае воспитатель может подсказывать детям, какими упражнениями целесообразнее им заниматься. [2, с.29]

Приведем примеры динамических пауз для различных занятий. [4, с.36]

**1) Динамические паузы для занятий по математике**

**«Зарядка»**

*Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения:*

Наклонилась сперва

К низу наша голова (наклон вперед)

Вправо - влево мы с тобой

Покачаем головой, (наклоны в стороны)

Руки за голову, вместе

Начинаем бег на месте, (имитация бега)

Уберем и я, и вы

Руки из-за головы.

**«Маша-растеряша»**

*Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.*

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)

Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)

И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет, (руки опустили)

(наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)

Маша-растеряша!

**2) Динамические паузы для занятий по развитию речи**

**«Чудесное превращение»**

*Вот сколько животных мы увидели! Давайте покажем им игру про животных жарких стран.*

Дилы-дилы-дилы – появились крокодилы.

(Дети изображают дремлющего крокодила.)

Моты-моты-моты – появились бегемоты.

(Показывают, как шагают бегемоты, как широко они открывают рты.)

Афы-афы-афы – жуют листики жирафы.

(Дети тянутся вверх, изображая жирафов.)

Ны-ны-ны – водой брызгают слоны.

(Надувают щеки, как бы набирая воду, затем, брызгают.)

Яны-яны-яны – по веткам скачут обезьяны.

(Дети изображают скачущих обезьян.)

**«Деревья в лесу»**

*Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.*

Руки подняли и покачали - Это деревья в лесу, (плавные покачивания поднятыми вверх руками)

Руки нагнули, кисти встряхнули - Ветер сбивает росу, (встряхивание рук перед собой). В стороны руки плавно помашем, это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем - Крылья сложили назад. (2 раза)

**3) Динамические паузы для занятий по рисованию**

**«Пальчики»**

*Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.*

1 вариант.

Мы сегодня рисовали, наши пальчики устали. (активное сгибание и разгибание пальцев)

Пусть немного отдохнут, снова рисовать начнут. (встряхнуть руками перед собой)

Дружно локти отведем, (энергично отвести локти назад)

Снова рисовать начнем.

2 вариант.

Мы сегодня рисовали, наши пальчики устали, наши пальчики встряхнем. Рисовать опять начнем, (плавно поднять руки перед собой, встряхнуть кистями). Ноги вместе, ноги врозь, заколачиваем гвоздь, (разводить и сводить ноги, притоптывая)

**Список использованных источников**

1. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Ахутина, Т.В.- Школа здоровья. 2000.

2. Аверина, И. Б. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. Практическое пособие /Аверина, И. Б. 2008.

3. Безруких, М.М., Фабер Д.А. Психофизиология. Словарь / Безруких, М.М., Фабер Д.А. - М.: ПЕР СЭ, 2006.

4. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений /Назаренко Л.Д. - М.: 2002.

5. Сергиенко, Т.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т.Е. Сергиенко /Методист. - 2006.