Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 12 «Полянка» Тутаевского муниципального района

 **Консультация**

**на тему:**

***«Динамическая пауза дома»***



 Составила:

Бурмистрова Людмила Валерьевна, воспитатель

г. Тутаев, 2020

   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.

    В условиях самоизоляции потребность детей в движении удваивается, а то и утраивается. Удовлетворить эту потребность можно, утренней гимнастикой, подвижными играми, физ. минутками, динамическими паузами.

**Динамические паузы** — прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом. Для малышей наиболее интересна стихотворная

     Динамические паузыпроводятся в течение всего дня и выполняютследующие**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. 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 заболевание;
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.).

     Для малышей наиболее интересна стихотворная форма таких игр-упражнений. Стихотворные тексты заучиваются, а затем чётко проговариваются взрослым с ребенком. Это сопровождается всевозможными движениями. Дети с удовольствием разучивают стихотворение и комплекс упражнений к нему. Впоследствии, запомнив слова и движения, они смогут самостоятельно выполнять упражнения.

      Утро лучше начинать с психологического тренинга «Доброе утро, дети!». Дети становятся в круг. К первому от себя ребенку взрослый протягивает ладони: «Доброе утро, Илюша!», рядом стоящий ребенок протягивает ладони взрослому: «Доброе утро, Светлана Александровна». Поворачивается к рядом стоящему ребенку, встретившись ладонями, говорит: «Доброе утро, Настя»,- «Доброе утро, Илюша». Итак, по кругу  до последнего ребенка. Игра закончилась, а настроение у детей заметно улучшилось.

    Дети очень любят игру– тренинг «Человек к человеку».

Стоящих в кругу детей делятся 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.

    Ребенок развивается в движении. С развитием двигательных навыков тесно связано звукопроизношение, поэтому очень важно использовать *динамические паузы* *со словами*, стихотворениями по разной тематике, игры - тренинги, подвижные игры.

     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.

***Массаж пальцев и кистей рук.***

     Отношение к рукам у человека всегда было особым. 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).

    Одним из показателей и условий хорошего физического и нервно-психического развития является хорошее развитие руки, кисти – мелкой пальцевой моторики. Игры-массажи «Две сороконожки», «Собираемся на бал» для девочек 4-6-лет, для мальчиков «Собираемся на охоту». Существует целая методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. С двух лет рекомендуются приёмы самомассажа кисти руки, пальцев.

1.Раз, два, три, четыре, пять!

Мы идем грибы искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик все съел,

Оттого и потолстел.

***2.«Вот помощники мои»***

Пальцы встали дружно в ряд,

Десять маленьких ребят.

Эти два всему указка

Всё подскажут без подсказки.

Пальцы – два середнячка,

Два здоровых добрячка.

Ну а эти безымянны

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца-коротышки

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные средь них

Два больших и удалых.

3.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 помощь детям запоминать как и какой пальчик называется.

***Массаж пальцев*** лучше начинать с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать рифмовками, для лучшего запоминания детьми.

Массаж пальцев можно проводить различными способами:

1. Массаж ладонных поверхностей разными шариками.
2. Массаж шестигранными карандашами.
3. Массаж ладонных поверхностей ребристыми мячиками.

***Физкультурные упражнения*** направлены на исправление осанки, профилактику плоскостопия, укрепление мышечного корсета, координацию и используются как для общих занятий физкультурой так и в комплексах утренней гимнастики, физкультминутках, спортивных играх,  динамических паузах.

Физических упражнений в сочетании с художественным словом благотворно влияют на мыслительную деятельность детей:

*-Не замерзнешь, Прыжки на двух ногах: на месте, вперед-назад, вправо-*

*воробьишка? влево, вокруг своей оси.*

*Без сапожек, И.П.- стоика ноги вместе, руки вдоль туловища слегка*

*Без пальтишка? (Разведены в стороны это крылышки у воробья)*

*-Не замерзну,*

 *я привык!*

*Чик-чи-рик!*

*Чик-чи-рик!*

 *(М. Дружинина)*

***Ритмически движения*** под музыку. Движения в сочетании со словом и музыкой представляют собой целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей положительно 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, имитируя пальцами движения медведя, лошадки, обезьянки и т.д.  и со звукопроизношением.

   Возможно и обучение детей воспроизведению ритмического рисунка хлопками, звоном бубенчиков, отстукиванием на барабане, бубне.

   Очень нравятся детям*динамические паузы* «Африка», «Узнай по движению, кто это?», «Повтори за мной» ,«Где мы были, не скажем, что мы делали - покажем».

**«Повтори за мной»**

Утром я проснусь, сладко потянусь.

*Дети поднимают руки вверх, потягиваются.*

Умыться не забуду, и одеваться буду.

*Имитируют процесс умывания и одевания.*

Прихожу я в детский сад, я зарядку делать рад.

*Руки вверх, в стороны, вниз.*

Кашу я на завтрак ем, и скажу «спасибо» всем.

*Изображают процесс еды и кивают головой.*

Так цветы я поливаю, так рисую, так играю.

*Показ всех действий.*

Днём немного отдохну, маму крепко обниму.

*Изображают сон и объятия.*

*Ходьба спиной вперёд* очень хорошо развивает координацию движений, которая так же может сопровождаться стихами и музыкальным аккомпанементом.

***Самое главное, чаще мойте руки и не прикасайтесь руками к лицу.***

***И будьте здоровы!***