«ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» С. ЕКАТЕРИНИНСКОЕ,

ФИЛИАЛ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»

***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ***

***ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ: ПОЧЕМУ ОНИ НУЖНЫ И КАК ИХ ПРОВОДИТЬ***

******

*с. Екатерининское*

2020г.

*«Мы писали, мы писали, наши пальчики устали…» Всем знакомая пятиминутная игра на уроке, во время которой учитель призывает отвлечься, отложить ручки, размять пальчики и потрясти руками, является примером простейшей динамической паузы. С помощью легкой «встряски» – переключения вида деятельности – учитель или воспитатель помогает детям вернуть концентрацию и интерес к занятию.*

**Динамические паузы: почему они нужны**

Процесс обучения для ребенка очень энергозатратен: он требует усидчивости, концентрации, активной работы мозга. Взрослым может казаться, что в детских занятиях нет ничего сложного: в детском саду малыши рисуют, играют, выполняют простые, на наш взгляд, задания. На самом деле все перечисленные занятия требуют от малыша привлечения многих ресурсов – как физических, так и интеллектуальных. Чтобы избежать переутомления, познавательный процесс прерывают – организовывают общую игру или идут гулять, т. е. делают динамическую паузу. Ее цель – на время сменить вид деятельности, дать мозгу возможность «перезагрузиться» и, восстановив уровень концентрации, с новыми силами вернуться к занятиям.

Детские динамические паузы могут быть разными по форме, содержанию и продолжительности. Пальчиковые игры, простые задания на ритмику, массаж кистей рук – эти мероприятия не требуют много места и времени, поэтому прекрасно подходят для паузы прямо на занятии. Если воспитатель видит, что дети устали, плохо концентрируются на выполнении заданий, можно спонтанно провести пальчиковую разминку для переключения. А во времяработы в тетрадях (развитие мелкой мускулатуры), где большую часть времени ребята тренируют навык письма, отлично подходят разговорные паузы – короткая игра в слова или чтение скороговорок сразу оживляет дошкольников.

Есть и более продолжительные по времени физкультурные паузы: их можно провести во время занятий (размять ноги, руки, шею и спину), но иногда на них выделяется целое занятие – при хорошей погоде динамические паузы проводят на улице.

**Динамические паузы в детском саду**

Ведущий вид деятельности у дошкольников – игра, с помощью игры малыши познают окружающий мир. Сочетание подвижных игр с элементами физкультуры способствует развитию координации, моторики и других важных навыков.

*«Прогулка – это всегда простор для игр. Одинаково важны активные игры вроде классических догонялок: они улучшают ловкость, выносливость, скорость и другие физические показатели – и более спокойные, например игры с мячом в “съедобное-несъедобное”. После насыщенной прогулки ребенку будет легче провести несколько занятий в помещении, сосредоточившись на более размеренных упражнениях».*

Динамическими паузами не пренебрегают и во время занятий: малышам нужен отдых даже во время рисования и развития речи. Как правило, у некоторых малышей утомление начинает появляться уже после первых 15 минут занятия: они могут начать отвлекаться, капризничать, мешать другим. Для педагога такие ребята служат ориентиром: пора делать перерыв.

*«На самом деле в детском саду очень легко заметить, когда дети начинают клевать носом. Они вертятся, шумят, отвлекают друг друга. Если хотя бы у пары ребят появились признаки утомленности – стоит перевести их внимание на игровую паузу».*

Динамическая или физкультурная пауза во время занятий не должна быть долгой (3 минуты), желательно сделать ее разной по содержанию (не должна повторяться изо дня в день), а упражнения не должны быть сложными или требовать много пространства. Легкие для выполнения танцевальные элементы, задания на удержание баланса или равновесия, массаж, прыжки на месте, ритмичные хлопки под музыку – все эти элементы в равной степени подходят для динамической паузы.