Динамические паузы во время непосредственно образовательной деятельности в ДОУ.

     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.

     Во время занятий с детьми следует часто менять виды деятельности, заинтересовывать их каким-то ярким, необычным предметом или разнообразить часто повторяющиеся действия, задания каким-то новым, привлекательным для ребенка элементом. Следовательно, важно предупредить возникновение утомления, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

     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 координации движений. Одним из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые Физминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другое, давая отдых задействованным в ней нервным центрам, восстанавливают работоспособность детей. Физминутки проводятся в середине занятия в течение 1-3 минуты в виде игровых действий. Очень нравятся детям подражательные упражнения, сопровождающиеся стихами и по возможности, связанные с темой и содержанием занятия. Но главное, чтобы движения были простыми, доступными и интересными ребенку, достаточно интенсивными, влияющими на многие группы мышц, но не чрезмерными.

     Комплекс физминутки обычно состоит из 2-3 упражнений для рук и плечевого пояса типа потягивания - для выпрямления и расслабления позвоночника, расширения грудной клетки; для туловища - наклоны, повороты; для ног - приседания, подскоки и бег на месте. Физкультминутки проводятся на занятиях с различным содержанием. 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. 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. Кроме того, с детьми проводятся специально подобранные физические упражнения. В процессе выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и затормаживаются те, которые работали. В связи с этим снимается утомление мышц, нервной системы и у детей возникают положительные эмоции, повышается настроение. Они с большим интересом продолжают занятия.  
Физические упражнения для физкультминуток 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.  
      Заканчивается физкультминутка 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. Физкультминутка должна 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 др. 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 мин под руководством воспитателя или самостоятельно. Но и в последнем случае воспитатель может подсказывать детям, какими упражнениями целесообразнее им заниматься.

 Примеры физминуток для различных занятий.

**Физминутка «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.

**Физминутка «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!

**Физминутка «Зимой»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)

На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)

Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)

Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)

Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)

Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)

Мой мячик весело скачет, (движения, имитирующие постукивания рукой по мячу)

Моя машина едет без бензина, (имитация вращения руля)

Мой братишка еще малышка, (показывают рукой его рост)

Моя кошка поспит немножко, (наклон головы набок, руки под щеку)

Физминутки для занятий по изобразительной деятельности

Текст произносится во время выполнения упражнений. Все движения выполняются сидя.

**Физминутка «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)

***3 вариант.***

Долго, долго мы лепили, наши пальцы утомили, (встряхивание кистями перед собой) Пусть немного отдохнут, и опять лепить начнут. Дружно руки разведем и опять лепить начнем, (отвести руки назад - вниз, отклонившись на спинку стула)

***4 вариант.***

В прятки пальчики играли и головки убирали, (сжимание и разжимание кистей)

Вот так, вот так, так головки убирали, (сгибание и разгибание 1 и 2 фаланг пальцев)

**Физминутка «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)