

Динамическая пауза – лучшая здоровьесберегающая технология

«Чтобы сделать ребенка
умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».
Ж.Ж.Руссо

Вводная часть.

Дети с ограниченными возможностями здоровья - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь.

При работе детей с ОВЗ требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей. Решению этой задачи помогает использование здоровьесберегающих технологий. В своей работе мы применяем технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии обучения здоровому образу жизни. Сюда относятся динамические паузы (физминутки, дыхательные, зрительные и пальчиковые гимнастики), подвижные, спортивные игры, хороводы; релаксация, а также утренняя гимнастика, занятия по физвоспитанию.

Сегодня хочется поговорить о значении динамической паузы в воспитании детей. Есть такая смешная песенка из мультфильма «Обезьянки, вперед!»:

В каждом маленьком ребенке,
И в мальчишке, и в девчонке,
Есть по двести грамм взрывчатки
Или даже полкило.
Должен он скакать и прыгать,
Все хватать, ногами дрыгать.
А иначе он взорвется
Неизвестно отчего.

Она подтверждает интенсивную двигательную активность, свойственную детям дошкольного возраста. Мы все хорошо понимаем, как нелегко малышам находиться в абсолютном покое. Во время статического напряжения происходит снижение обмена веществ, замедление обмена крови и кровоснабжения мозга, повышается артериальное давление, нарушается дыхание, наблюдаются застойные явления в мышцах. Эти изменения приводят к снижению умственной работоспособности, утомлению.

Исследования показывают, что первые признаки утомления появляются у детей:

- средней группы на 7-9 минуте занятия;
- старшей группы на 10-12 минуте занятия;
- подготовительной группы на 12-14 минуте занятий;

В своей работе, уважаемые коллеги, мы широко применяем динамическую паузу, как форму активного отдыха детей во время занятия. Она включает в себя дыхательные, пальчиковые, зрительные гимнастики и физминутки. Эти простые игровые упражнения развивают общую моторику, двигательные функции рук, глаз, зрительно-моторную координацию, влияет на сенсорное и речевое развитие; содействуют развитию памяти, внимания, четкого произношения, плавности, выразительности речи.

Главная цель проведения динамических пауз – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

В нашем детском саду практикуется тематическое планирование. К каждой теме у меня разработаны комплексы динамических пауз:

- «Овощи, фрукты»;
- «Осень»;
- «Домашние и дикие животные»;
- «Птицы»;
- «Лес, деревья»;
- «Зима. Зимние забавы»;
- «Ребенку о самом себе»;
- «Транспорт» и т.д

Коррекционные занятия начинаются с дыхательного упражнения или с пальчиковой гимнастики.

Дыхательные упражнения обеспечивают развитие дыхательной струи, восстанавливают дыхание. Происходит насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме. Наблюдается повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы. Достигается нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма, развитие силы, плавности и длительности выдоха.

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию: осязательных ощущений; координации движений пальцев и рук; творческих способностей дошкольников.

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений,

направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для: снятия напряжения; предупреждения утомления; тренировки глазных мышц; укрепления глазного аппарата. Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя. В группе имеются разнообразные тренажеры, круг Базарного, лабиринты, метки. Обычно образец выполнения каждого действия показывают педагог, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она включает упражнения с предметами, на тренажере Базарного, специальными таблицами или ИКТ.

Физминутки делятся условно на три группы:

- на развитие общей и мелкой моторики;
- на формирование неречевых средств общения и совершенствование глазодвигательных функций;
- на развитие сохранных анализаторов.

Основные требования при организации физминуток:

- упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;
- комплекс состоит из 2-3 упражнений на следующие виды движений: для рук и плечевого пояса, выпрямления позвоночника, для ног, бег на месте.
- выполняется в течение 1,5 -4 мин.

Итак, динамические паузы развивают детей физически, помогают снять утомление, развивают эмоции и выполняют корригирующую функцию.

Систематическое проведение динамических пауз приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

Забота о здоровье ребенка, это забота о здоровье нации. Она должна быть ежедневной, разнообразной, развлекательной. По моему, одной из многочисленных форм является проведение динамических пауз с детьми с ОВЗ.