

**«Применение динамической паузы, релаксационных упражнений
в оздоровительной работе с детьми с ОВЗ».**

*Выступление на Педагогическом совете МБДОУ «Современные подходы к
реализации здоровьесберегающих технологий в условиях ДОО»*

*Кадочникова Елена Ивановна,
воспитатель*

Екатеринбург, 19.12.2016 г.

Потребность детей в движении удовлетворяется на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, подвижных играх, физ. минутках, динамических паузах.

Остановлюсь на динамических паузах, которые проводятся в течение всего дня и выполняют следующие функции:

Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;

Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;

Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;

Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества

Обучающую – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их

Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы

Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.

Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний

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.).

Динамические паузы проводятся:

Во время непосредственно образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Двигательные игры, разминки могут проводиться в начале, середине или конце непосредственно образовательной деятельности. В начале дня они помогут детям собраться, настроится. Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой. Их основная задача - позволить сменить ребенку позу, задействовать не включавшиеся в процесс деятельности мышцы, расслабить работавшие. А короткая, но интенсивная нагрузка приводит лишь к обратному эффекту, т.е. к дополнительному утомлению и к тому уже уставших детей.

Специальными научными исследованиями установлено, что двигательные нагрузки в виде физкультминутки на занятии снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха. Физкультминутки проводятся в паузах на занятиях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Утомление детей обычно наступает после 10-12 минуты. Оно сказывается на их поведении: ребята отвлекаются, шумят, переговариваются. Эти признаки служат для педагога сигналом того, что дети устали, и

необходимо дать им возможность отдохнуть, переключив на другой активный вид деятельности.
Продолжительность физкультминуток 2-3 мин.

Основные требования к проведению физкультминуток:

- проводятся на начальном этапе утомления 8-13-15-я минута занятия (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.) ;
- подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные упражнения;
- отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;
- подбираются разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА

Мы ногами — топ-топ,

Мы руками — хлоп-хлоп.

Мы глазами — миг-миг.

Мы плечами — чик-чик.

Раз — сюда, два — туда,

Повернись вокруг себя.

Раз — присели, два — привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

Раз-два, раз-два,

Заниматься нам пора!

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА И ЧУВСТВА РАВНОВЕСИЯ

ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам,

Раз-два, раз-два.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке.

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом,

В нем живем. Ходьба с высоко поднятыми коленями по ровной поверхности (возможно, по линии) .

Ходьба по неровной поверхности (ребристая дорожка, грецкие орехи, горох) .

Ходьба по ровной поверхности.

Присесть на корточки.

Сложить ладони, поднять руки над головой.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

ТВОИ ПАЛЬЧИКИ

Этот пальчик — самый большой,

Самый веселый, самый смешной!

Этот пальчик — указательный.

Он солидный и внимательный.

Этот пальчик средний,

Показать большой палец правой руки.

Указать друг на друга указательным пальцем правой руки.

Согнуть средний палец.

Ни первый, ни последний.

Этот пальчик — безымянный,

Он не любит каши манной.

Самый маленький — мизинчик,

Любит бегать в магазинчик!

Сгибаем безымянный палец, как будто он не хочет манной каши.

Оттопырить мизинец, будто он хочет убежать от остальных пальцев.

Упражнение повторить несколько раз. Затем то же самое проделывают левой рукой.

Упражнения на развитие восприятия ритмов окружающей жизни и ощущений собственного тела

Большие ноги

Шли по дороге:

Топ, топ, топ. Топ, топ, топ.

Маленькие ноги

Бежали по дорожке:

Топ, топ, топ, топ, топ, Топ, топ, топ, топ, топ.

Заключение

Нас часто удивляет, сколько же у наших детей энергии! Недаром говорят, что внутри у них «вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель». К сожалению, нередко взрослые не выдерживают активности детей и раздражаются: «Сиди спокойно, не вертись, не бегай, не прыгай. » А ведь мозг ребенка (особенно дошкольного возраста) получает питание и кислород, именно когда ребенок двигается. Движение — это жизнь, развитие. Двигайтесь, играйте с детьми и будьте здоровы и счастливы.

Физкультминутки – это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей. Часто педагоги проводят комплексы физкультминуток. Такие комплексы состоят из 3-5 упражнений и продолжаются не более 1,5-3 минут.

Физкультурные паузы отличаются от физкультминуток прежде всего длительностью и проводятся в течение 6-10 минут (6-8 упражнений). Но главное их отличие заключается в том, что во время проведения физкультминуток решаются более частные задачи (снятие утомления с мышц спины, шеи, рук и т.д.). При проведении физкультурных пауз (их еще называют динамические паузы), кроме достижения этих же целей, обеспечивается некоторое снижение умственного утомления. Физкультурные паузы можно проводить в виде комплекса общеразвивающих упражнений, танцевально-ритмической гимнастики или ритмического танца.

РЕЛАКСАЦИЯ

1. Космос.

Мы друзей хороших на Луне нашли.

Пригласили в космос их и летим.

Мы парим, как ласточки, в вышине.

Звёздами любимся в тишине.

Ветерок - проказник вскоре прилетел.

Опустив на землю нас, нежно шелестел.

2. Сказка.

Мы раскинем руки, мы как будто птицы.

Мы глаза закроем, - сказка нам приснится...

Шар приснится голубой...

И Мишутка маленький...

Светлый месяц за горой...

И цветочек аленький...

Лепестки ласкает ветер,

Чуть цветок качается...

Это сказка детям снится...

Дети расслабляются...

Вот глаза открылись, мышцы напрягаются!

Сразу бодрость, сила в теле ощущаются!

3. Океан.

Я слышу океана шум... прибой...

И шелест пены на песке прибрежном.

Волна беседует со мной

И убаюкивает нежно.

Она мне говорит: расслабься и глаза прикрой,
Расслабься, отдохни, услышь ты шум прибоя,
Пусть тело отдохнёт, а с ним и ты,
И все друзья, кто рядом здесь с тобою.
Прислушайся к себе: тепло и свет
Вольются в твои ноги, руки, шею,
Тепло идёт по телу, в твою грудь...
Всё тело лёгкое, а мысли всё светлее...
Мы волны слышим, тишина... покой...
Лицо ласкает солнца лучик ...
Вот ветерок сюда к нам залетел,
И отогнал за горы тучи.
Вас ветерок взбодрил, погладил по щеке...
К вам силы вновь вернулись!
Пора вставать! Пора вставать!
Как хочется, что б все вы улыбнулись!

4. Волна.

Расслабляюсь на спине,
как медуза на волне...
Глазки закрываются...
Тело расслабляется...
Тихо плещется волна...
Нас баюкает она...
Баю – бай, баю – бай,
Глазки тихо закрывай...
Вот прохладный ветерок
Пробежал по телу...
Отдохнули! Вновь пора

браться нам за дело!

5. Рыбки.

В чистой, ласковой водице

Плывёт рыбок вереница.

Чешуёй золотой сверкая,

Кружится, играя стая...

Вниз их манит тишина,

Глубина... не видно дна...

Рыбки, рыбки вниз пошли,

рыбки, рыбки все легли...

глазки все прикрыли...

плавнички расслабили...

хвостик тоже не играет...

рыбка мышцы расслабляет...

здесь покой и тишина...

тихо плещется волна...

Вот луч солнца засверкал,

Рыбок всех он вверх позвал!

Встаньте все... вернёмся в зал!

6. Кот.

Как у наших у ворот

на траве улёгся кот.

Глазки он свои прикрыл...

Хвостик рыжий распушил...

Он расслабил коготки,

стали лапочки легки.

Он расслабил свой животик –

Вот какой хороший котик:

Всё своё расслабил тело –

Для здоровья это дело!

Будет котик отдыхать,

А потом опять играть!

Будет мышку догонять...

Ну и нам пора вставать!

7. Песня мамы – кошки.

Наигрался мой котёнок –

Милый, ласковый ребёнок.

Вот свернулся он в комочек –

Нежный, мягонький клубочек.

Ему снится сон волшебный:

Небо, солнце и река...

А в воде прозрачной, чистой

Проплывают облака,

Серебрятся спинкой рыбки...

На губах у нас улыбки...

Мама лапкой по спине

Гладила, ласкала

И котёнку своему песню напевала:

- Мяу – мяу, мур – мур - мур,

Милый мой котёнок!

Как же я тебя люблю,

Он расслабил свой животик –

Вот какой хороший котик:

Всё своё расслабил тело –

Для здоровья это дело!

Будет котик отдыхать,

А потом опять играть!

Будет мышку догонять...

Ну и нам пора вставать!

7. Песня мамы – кошки.

Наигрался мой котёнок –

Милый, ласковый ребёнок.

Вот свернулся он в комочек –

Нежный, мягонький клубочек.

Ему снится сон волшебный:

Небо, солнце и река...

А в воде прозрачной, чистой

Проплывают облака,

Серебрятся спинкой рыбки...

На губах у нас улыбки...

Мама лапкой по спине

Гладила, ласкала

И котёнку своему песню напевала:

- Мяу – мяу, мур – мур - мур,

Милый мой котёнок!

Как же я тебя люблю,

Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, ладоням, пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все более мягкими и расслабленными. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням.

Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами...

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.