**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Курагинский детский сад №15**

**«Динамические паузы с элементами кинезиологии в НОД»**

Подготовил инструктор ФК МБДОУ №15

Зорин А.А.

**Динамическая пауза** - это вид активного отдыха. Проводится она тогда, когда дети утомились. Признаки усталости выражаются по-разному: ребята начинают двигаться, говорить о том, что не имеет отношения к занятию, теряют интерес, внимание у них рассеивается, снижается работоспособность, затрудняются процессы запоминания и мышления.

**Положительные эффекты динамических пауз**

Проведение динамических пауз целесообразно на всех занятиях, где дети довольно длительное время проводят сидя. Использовать динамические паузы можно с самого раннего возраста. Энергичные движения во время выполнения упражнений активизируют мозговое кровообращение, меняют ритм дыхания, что в свою очередь приводит к вентиляции легких, улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Несложные общеразвивающие упражнения, которые сопровождаются легко.

При выполнении динамической паузы дети меняют положение своего тела, у них есть возможность подвигаться, отвлечься от выполнения учебной задачи. Помимо этого, у ребят улучшается координация движений, закрепляются речевые навыки, поднимается настроение.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, ползанье, лазанье, метание, упражнения в равновесии)

Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ являются физкультурные занятия.

Помимо физкультурных занятий в ДОУ двигательную активность детей необходимо развивать за счет увеличения динамического компонента различных видов деятельности: введение физкультурных пауз во время занятий.

Двигательный и игровой компонент физкультминуток и динамических пауз должен способствовать не только повышению двигательной активности, но и физическому, психическому и речевому развитию в целом.

Специальными научными исследованиями установлено, что двигательные нагрузки в виде физкультминуток 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.) ;

• 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.

В настоящее время педагогами применяются различные виды динамических пауз или физкультминуток. Но я в своей практике использую именно элементы кинезиологии. Этот вид прост, и доказал свою эффективность.

И просто необходим в работе по коррекции речевых процессов у детей - это так называемые пальчиковые игры или гимнастика для пальчиков, разновидность двигательно-речевых разминок с элементами кинезиологии.

**Давайте с Вами разберёмся что же такое кинезиология**-наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Современные кинезиологические методики относятся к здоровьесберегающей технологии, и направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях.

Именно мозолистое тело головного мозга-необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия.

Итак, значение динамических пауз с элементами кинезиологии на развитие межполушарного взаимодействия для детей особенно с ТНР трудно переоценить. Такие паузы позволяют улучшить эмоциональное состояние ребенка, сделать его более стрессоустойчивым и общительным, научат проявлять свои творческие способности в учебном процессе.

**Заключение.**

Недаром говорят, что внутри у детей «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. Ссылка на видеоролик с примером; <https://youtu.be/fRDO27q14aQ>