

Влияние динамических пауз на здоровье детей.

Подготовил старший воспитатель Терехова С.Г.

Любая образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, поскольку для них характерна неустойчивость нервных процессов. Наблюдается быстрое утомление, потеря интереса, низкая устойчивость внимания.

По данным ученых - физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. В её процессе значительную нагрузку испытывают органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении.

Взрослые должны предупредить возникновение утомления у детей, своевременно обнаружить признаки его утомления и как можно быстрее снять их, поскольку, накапливаясь, оно может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств. Утомление сказывается на поведении детей: они отвлекаются, шумят, переговариваются. Внешними проявлениями утомления служат потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности, раздражительность. у некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать. Эти признаки служат для педагога сигналом того, что дети устали, необходимо дать им возможность отдохнуть, переключив их на другой активный вид деятельности.

Поддержать работоспособность дошкольников на высоком уровне помогают динамические паузы – кратковременные физические упражнения, организованные в процессе образовательной деятельности и в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Они способствуют оздоровлению: снимают напряжение мышц, улучшают кровообращение, работу сердца, легких, успокаивают ЦНС, дают положительный настрой.

Динамические паузы снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомленным мышцам, органам зрения и слуха, т.е. являются здоровьесберегающим фактором. Длительность их составляет 2-3 минуты.

Основные требования к проведению динамических пауз:

- Организовывать на начальном этапе утомления(в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
- Подбирать хорошо знакомые детям простые, занимательные упражнения;
- Отдавать предпочтение упражнениям для утомленных групп мышц;
- Комплексы подбирать в зависимости от вида образовательной деятельности и её содержания.

Динамические паузы развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, вносят элементы релаксации, снимают нервное напряжение, объединяют детей, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они ненавязчиво корректируют эмоциональные проблемы в поведении ребёнка, предупреждают психологические нарушения, помогают оздоровлению. Признаки томления появляются : у детей 3-4 лет- на 8-9 минуте занятия, у детей 6-6 лет- на 10-12 минуте, 7-8 лет- на 12-15 минуте.

Комплекс физкультурных упражнений, используемых в динамических паузах, направлен на коррекцию осанки, профилактику плоскостопия, укрепление мышц и развитие координации, успокоение нервной системы и восстановление работоспособности. Упражнения проводятся одновременно с чтением стихов, сопровождаются музыкой или счетом.

Литература:

Полтавцева Н.В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. М.,2012.

Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат М.,2017.