

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение
Барвихинская СОШ, дошкольное отделение,
детский сад №31

Мастер-класс

«Динамические паузы между видами деятельности»

Подготовила и провела
воспитатель Ходова Н.В.

*Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным
сделайте его крепким и здоровым. Жан Жак Руссо*

Цель моего мастер - класса: повышение профессионального уровня педагогов; активизация реализации образовательной области «Физическое развитие» при интеграции образовательных областей в работе с детьми.

Задачи:

1. раскрыть значение динамических пауз как средства предупреждения утомления на занятиях;
2. расширить представления о их влиянии на самочувствие воспитанников.
3. развивать коммуникативные качества педагогов, умение работать в коллективе. познакомить с опытом своей работы.

Актуальность.

Благодаря использованию динамических, возможно избежать утомления у детей, освободив время для игры, сохранив их физическое и психическое здоровье.

Ход проведения мастер-класса:

1. Теоретическая часть.

В детском саду дети играют, учатся новому, приобретают знания и умения и готовятся к школе.

Разнообразная интегрированная деятельность помогает снизить психическое и физическое напряжение у воспитанников. Быстро утомляясь дети отвлекаются, внимание их рассеивается. Им сложно воспринимать новую информацию. Для решения задач улучшения здоровья дошкольников, а именно снижения утомляемости, в своей практике я применяю разнообразные динамические паузы.

Динамическая пауза — пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Они проводятся с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Для упрощения еженедельного подбора динамических пауз в начале года была составлена картотека их разнообразных форм.

Классификация, используемых динамических пауз

- 1 Физкультминутки, для снятия общего утомления.
- 2 Музыкальные физкультминутки.
- 3 Физкультминутки в сочетании с дыхательной гимнастикой по Стрельниковой А.Н.
- 4 Кинезиологические физкультминутки.

Физкультминутки, для снятия общего утомления.

Чаще всего педагоги выбирают физкультминутки, для снятия общего утомления.

Они просты в исполнении, не требуют музыкального сопровождения или специальных атрибутов. Эти физкультминутки могут сопровождаться текстом связанным или не связанным с содержанием занятия.

Требования к организации и проведению физкультминуток:

физкультминутки во время НОД поводятся на начальном этапе утомления (примерно на 12-20 минуте), в зависимости от возраста обучающихся, вида деятельности и сложности учебного материала);

упражнения должны быть занимательны, разнообразными по содержанию и форме, интересны обучающимся, просты в своем выполнении;

продолжительность выполнения 1,5-3 минуты.

периодичность проведения - ежедневная.

Выбор данной здоровьесберегающей технологии зависит от нескольких факторов (лексической темы, изучаемой в данный момент, образовательной области и т.д.).

Например, на занятии «Формирование элементарных математических представлений» используются физкультминутки со словами «Справа», «Круглый» и т.д.

Музыкальные физкультминутки

Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Детям понравились физкультминутки от Екатерины и Сергея Железновых. Они способствуют развитию мышечной мускулатуры, формированию речи и вокальных навыков, музыкального слуха и чувства ритма, а также развивает память и внимание у дошкольников.

Физкультминутки в сочетании с дыхательной гимнастикой по Стрельниковой А.Н.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.– комплекс упражнений дыхательной системы, основанный на форсированном вдохе через нос и плавном выдохе.

Одними из достоинств этой методики являются ее доступность и простота.

Упражнения с элементами дыхательной гимнастики способствуют восстановлению дыхательной функции, развитию мышц грудной клетки, исправлению деформаций позвоночника.

Также в группе использовались такие здоровьесберегающие технологии, как гимнастика для глаз без атрибутов и с использованием специальных полей (плакат Базарного В.Ф.) и Су-джоку терапия.

2. Практическая часть.

Я приглашаю желающих поучаствовать в мастер-классе. Прошу занять места за столом.

А сейчас мне бы хотелось более подробно остановиться на такой теме как «кинезиологические физкультминутки».

В переводе на русский язык «кинезиология» обозначает «гимнастика мозга».

Кинезиология – наука, изучающая разнообразные виды движений всех мышц человеческого тела и других живых организмов, в тесной взаимосвязи с эмоциональным состоянием.

В основе данной гимнастики лежит теория А.Р. Лурии о трех функциональных

блоках мозга. Рассмотрим данные блоки:

- первый блок — это блок энергетический. Включает затылочную область. Данный блок отвечает за социальную позицию «Я хочу», за эмоции, за мотивацию. Это самый древний блок.

- второй блок — блок приема, переработки и хранения информации. Отвечает за процессы памяти, за мышление, восприятие. Ответственный за позицию «Я могу». Данный блок заканчивает формироваться к 7 годам.

- третий блок — блок программирования, регуляции и контроля за протеканием психической деятельности. Отвечает за состояние «Я должен». Формирование заканчивается к 20 годам. Тренировать можно всю жизнь.

Связующим звеном между блоками является мозолистое тело.

Если у ребенка не работает первый блок, отмечается снижение уровня психической активности, быстрая истощаемость ребенка, колебания внимания – эти симптомы не позволяют ребенку осуществлять ту или иную деятельность, играть, выполнять задания.

Если не работает второй блок — педагоги могут наблюдать у ребенка наличие отвлекаемости, нарушения речи.

Если не работает третий блок — ребенок не предвидит последствия своих действий.

При планировании и организации занятия, самое главное — активизировать первый блок, то есть настроить, заинтересовать ребёнка. И здесь нам помогут кинезиологические физкультминутки.

В 1970-х годах американский доктор Пол Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна, оказалась она в отношении детей "неспособных к обучению".

А сейчас немного поиграем, отдохнем.

Дидактическое упражнение «Мое здоровье - в моих руках».

Прошу Вас выстроиться параллельно окну. Я буду задавать вам вопросы, если ваш ответ положительный, то вы делаете шаг вперед к шкатулке с сюрпризом, если отрицательный – не двигаетесь.

Вопросы:

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом с сундуком здоровья? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни. Прошу Вас взять сюрприз, вы хорошо потрудились и теперь можно немного расслабиться.

А сейчас отдохнем и выполним кинезиологические физкультминутки.

Комплекс кинезиологических упражнений

Первое упражнение «Кольцо». Мы поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

Второе упражнение «Ухо – нос»: левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук.

Следующее упражнение «Слон»: встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху плотно. Взгляд – на палец вытянутой руки. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстоянии. Повторяем эти же движения другой рукой.

У вас хорошо получается! Я надеюсь, вам пригодится эта информация, и вы будете применять на практике полученные знания и умения.

А теперь творческое задание для талантливых и интересных людей - для наших педагогов.

Дидактическое упражнение «Найди физкультминутку».

(на подносе лежат мячик Су-Джок, вязаная шапочка животного, вата, палочка с игрушкой на веревке, цветные камешки, катушка и т.д. и картотека с физкультминутками).

Уважаемые педагоги для вас новое, интересное задание: я раздаю вам карточки с физкультминутками и предлагаю подобрать к физкультминутке атрибуты, которые по вашему мнению усилят эффект физкультминутки. У вас 5 минут. Время пошло!

Игра с залом «Собери букет».

(На мольберте прикреплена сердцевина цветка «Динамическая пауза», рядом расположены лепестки со словами «Прогулка», «НОД», «Работа со специалистами ДОУ», «Кружковая деятельность», и т.д.).

Пока наши коллеги выполняют задание я предлагаю вам поиграть и собрать цветок динамических пауз. Главное в цветке сердцевина «Динамическая пауза».

Прикрепляя лепестки к нашему цветку, надо выделить какая связь между динамической паузой и словом на лепестке, и есть ли она.

Вы замечательно справились с этим заданием! Итак, а как же наши коллеги? Какие у вас результаты?

Какие все молодцы! Лично я, прекрасно провела время, пообщалась с новыми талантливыми людьми. Всё было здорово!

Вывод

Наш опыт позволяет сделать вывод о том, что систематическое многоплановое использование динамических пауз, привлекательных для детей, способствует эффективности и прочному закреплению результатов работы педагогов, осуществлению преемственности и взаимосвязи в работе специалистов и воспитателя.

Уважаемые коллеги, благодарю за внимание!

Список используемой литературы:

1 «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014

2 Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа, «Мозаика-Синтез», 2012