

Динамическая пуза



- **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
- Обучающая – 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.

Для чего?

- Механизм воздействия динамических пауз на воздействие общей работоспособности школьника в течение учебного дня:
- усиливает обмен веществ в организме
- повышается внимание
- улучшается осанка.

Какие?

- Требования к подбору упражнений:
- упражнения должны в основном охватывать крупные мышечные группы
- быть простыми по выполнению



Когда?

- Выбор времени проведения:
- при проявлении первых признаков утомления
- при снижении активности на уроке
- при нарушении внимания.

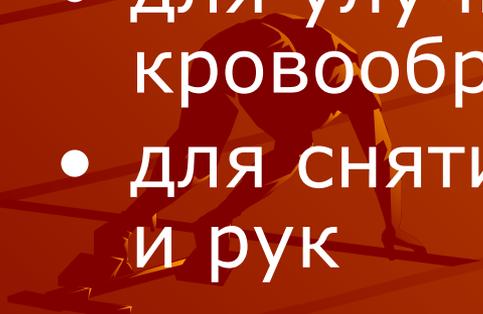


Как проводятся?

- Форма выполнения, количество и содержание упражнений:
- упражнения выполняются стоя или сидя
- комплекс состоит из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз



Какие бывают?

- Классификация физкультминуток и динамических пауз по воздействию на системы организма:
 - общего воздействия
 - для улучшения мозгового кровообращения
 - для снятия утомления с плечевого пояса и рук
 - для глаз
 - для системы дыхания
- 
- A silhouette of a runner in starting blocks, positioned on the left side of the slide. The runner is in a crouched starting position, ready to begin a race. The background features a stylized orange and yellow track with curved lines.

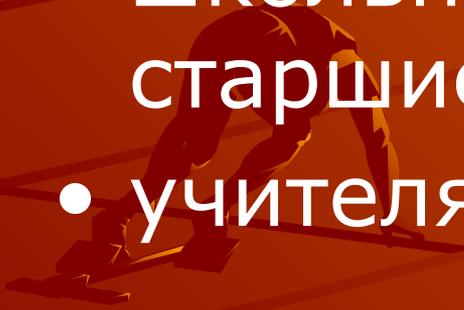
Где?

- В классе
- На улице
- В зале
- В игровой комнате



Для кого?

- для различных возрастных категорий:
- дошкольники
- школьники (младшие, средние, старшие)
- учителя.



А сейчас поиграем!

- **Лошадки.**

- Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал учителя "Лошадки" бегут, высоко поднимая колени. На сигнал "Кучер" — обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Учитель может повторить один и тот же сигнал подряд.

- **Горелки.**

- Играющие строятся в две колонны (парами, впереди — водящий). Все хором произносят:
- *Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо — Птички летят. Колокольчики звенят! Раз, два, три — беги!* С последним словом дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонн - один слева, другой справа. Водящий пытается поймать одного из них, прежде чем дети успевают встретиться и взяться за руки. Если водящему удастся это сделать, то одного из детей он берет за руку и встает с ним в пару.

«Вот помощники мои»

- Пальцы встали дружно в ряд,
- Десять маленьких ребят.
- Эти два всему указка
- Всё подскажут без подсказки.
- Пальцы – два середничка,
- Два здоровых добрячка.
- Ну а эти безымянны
- Молчуны, всегда упрямы.
- Два мизинца-коротышки
- Непоседы и плутишки.
- Пальцы главные среди них
- Два больших и удалых.
- Мальчик-пальчик, где ты был?
- С этим братцем суп варил,
- С этим братцем в лес ходил,
- С этим братцем кашу ел,
- С этим братцем песни пел.

- Сухое умывание:
- Потереть руки,
- Умыть лицо.
- По середине головы расчесались руками,
- Брови пощипали,
- Крылья оса погладили указательными пальцами.
- Потереть сверху и снизу губ указательными пальцами.
- Потереть мочки ушей.

- **Гномы**

- Утром гномы в лес пошли.
- По дороге гриб нашли.

- А за ним то – раз, два, три,

- Показались еще три!

- И пока грибы срывали,
- Гномы в школу опоздали

- Побежали, заспешили
- И грибы все уронили!

- Энергичный шаг на месте
- Наклон вперед .
Выпрямиться руки на поясе
- Наклоны туловища из стороны в сторону.

- Руки в стороны, затем вниз.
- Наклоны вперед, руки к полу
- Руки к щекам, горестно покачать головой из стороны в сторону.
- Бег на месте.
- Присесть.

