

Рекомендация для воспитателей

«Динамическая пауза»

Подготовила: Мишуринская Г.В.



ДИНАМИЧЕСКАЯ (ФИЗКУЛЬТУРНАЯ) ПАУЗА

Назначение

физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у детей и снимает эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличению двигательной активности детей.

Содержание двигательной активности

состоит из трех-четырёх игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Удочка», «Перетягивание каната», «Бой петухов», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

Требования к подбору упражнений

- упражнения должны быть хорошо знакомы детям;
- просты по содержанию;
- с небольшим количеством правил;
- не длительны по времени (не более 10–12 минут);
- доступны.

Они должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее. В конце физкультурной паузы надо предложить детям различные дыхательные упражнения.

Длительность физкультурной паузы

проводится во время перерыва между занятиями. Продолжительность составляет не более 10 минут.

Место проведения физкультурной паузы

любое хорошо проветренное помещение (групповая комната, спальня, широкий коридор).