

# **Консультація для педагогів**

## **«Динамічні паузи та фізкультхвилинки під час занять як засіб збереження психічного та фізичного здоров'я дітей»**

Динамічні паузи та фізкультхвилинки — невід'ємна складова організації освітнього процесу в дошкільному закладі. Вони спрямовані на відновлення уваги, зниження втоми, розвиток координації та рухових навичок, а також підтримку психоемоційного стану дітей. Короткі активні перерви дозволяють уникнути перевантаження під час тривалих занять, формують культуру руху та свідоме ставлення до здоров'я.

### **Принципи організації динамічних пауз та фізкультхвилин для педагогів**

#### **Регулярність і тривалість**

Планувати фізкультхвилинки кожні 20–30 хвилин під час заняття.

Тривалість: 1–3 хвилини для молодших груп, до 5 хвилин — для старших дошкільників.

Важливо дотримуватися ритму: активність — спокійна діяльність — знову активність.

#### **Безпечність і простота виконання**

Вправи мають бути простими та безпечними: без стрибків на висоту, гострих предметів.

Використовувати доступне обладнання та підручні матеріали: подушки, м'ячі, стрічки, кубики.

#### **Різноманітність рухів**

Поєднувати активні вправи на місці, імітаційні та сюжетні рухи, ритмічні вправи під музику, дихальні та пальчикові вправи.

Використовувати сюжети, пов'язані з казками, природою або улюбленими героями дітей.

#### **Емоційне забарвлення та залученість**

Динамічні паузи повинні бути веселими, цікаво поданими.

Педагог демонструє приклад виконання, підбадьорює, підтримує позитивний настрій.

### **Практичні приклади фізкультхвилин за віком**

#### **1. Молодша група (3-4 роки)**

«Літаючі пташки» — махи руками, нахили тулуба вперед-назад.

«Веселі хвилі» — нахили, обертання рук, імітація руху води.

«Надуй кульку» — глибокий вдих і видих з підняттям рук, імітація надування кульки.

«Малюємо в повітрі» — пальцями «малюємо» форми, тренуємо дрібну моторику.

## **2. Середня група (4-5 років)**

«Сонячні промінчики» — під музику піднімання рук, обертання, присідання.

«Переправа через річку» — перестрибування по подушках або стрічках, тренує баланс.

«Звірята йдуть на прогулянку» — імітація рухів тварин: зайчики стрибають, котики повзають.

«Секрети лісу» — ходьба на носочках, нахили, рухи руками, як гілки дерев.

## **3. Старша група (5–6 років)**

«Рухлива історія» — діти повторюють рухи героїв короткої казки.

«Ми — космонавти» — імітація польоту, рухів у космосі, нахили, присідання.

«Піратська пригода» — пересування по «дошці», перепригування через «хвилю», пошук «скарбу».

Пальчикова гімнастика: «Чарівна квітка» — розкривання пальців;

«Мишки бігають» — імітація рухів пальців по столу.

## **4. Дихальні та релаксаційні вправи**

«Свічка» — вдих носом, видих ротом, руки вгору-вниз.

«Хмаринка» — повільний вдих-видих, руки розводимо в сторони.

«Тихий ліс» — спокійне сидіння або стояння, руки плавно рухаються, імітація природних явищ.

## **5. Тематичні та сюжетні фізкультхвилинки**

«Казкова подорож» — рухи за сюжетом казки: «перелазимо через річку», «переходимо джунглі».

«Мандрівка на ферму» — імітація тварин: коні, качки, корови.

«Морські пригоди» — присідання, нахили, руки імітують хвилі, плавання на місці.

## **Рекомендації для педагогів**

Планувати фізкультхвилинки під час занять, враховуючи вік та фізичний стан дітей.

Використовувати музичний супровід, короткі віршики, предмети для ігор.

Чергувати активні та спокійні вправи, додавати дихальні та релаксаційні хвилинки.

Заохочувати дітей пропонувати власні рухи або сюжети.

Спостерігати за станом дітей, коригувати інтенсивність вправ.

Демонструвати позитивний приклад, підбадьорювати, створювати дружню атмосферу.

Динамічні паузи та фізкультхвилинки під час занять допомагають підтримати увагу, концентрацію, координацію, емоційну стабільність та

загальний розвиток дітей, формують здоровий спосіб життя та позитивне ставлення до рухової активності.

**Підготувала: вихователь Галина МАКСИМЧУК**