Динамическая пауза в начальных классах – одна из форм физического развития, поддержки и сохранения здоровья младших школьников. Проводится в целях организации отдыха учащихся, смены вида деятельности, снятия утомляемости. Форма проведения – подвижные игры, упражнения для разминки, прогулки и др. Кроме того дети учатся выполнять определенные правила игры, устанавливать взаимоотношения со сверстниками, соблюдать гигиенические нормы, приобретают умения и навыки самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, получают знания по правильному дыханию во время выполнения упражнений. Кроме того, у детей формируется потребность в здоровом образе жизни, в соблюдении мер безопасности.

Проведение оздоровительных мероприятий в учебном процессе крайне необходимо и актуально, так как позволяет сохранять и укреплять здоровье обучающихся. В силу своих физических и психологических особенностей ученики, обучающиеся в коррекционных школах VIII вида, с трудом усваивают на протяжении всего урока учебные умения и навыки.

Учёные подсчитали, что ребёнок семи лет должен набегать в среднем 10 -12 км. Это тот естественный минимум, который необходим ребёнку для здоровья и нормального развития. Именно поэтому для младшего школьника 1,5 – 2 часа в день активной двигательной деятельности просто необходимо организовать. Совсем необязательно, чтобы эти 2 часа были выданы одной порцией, вполне можно заменить их суммой слагаемых, куда входит физкультминутки, физкультпаузы, подвижные игры на переменах. Учёные считают, что продолжительность активного внимания 15-20 минут. После 30 – 35 минут у младших школьников резко падает работоспособность: интенсивность работы снижается на 37%, а качество на 50%. При этом 50% учащихся начинают отвлекаться от работы. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для предотвращения этих негативных проявлений традиционно применяются физкультминутки, представляющие собой комплексы гимнастических упражнений, которые позволяют за счёт двигательной активности снизить уровень умственного напряжения. Физкультминутки следует проводить с учётом содержания учебной деятельности при проявлении признаков утомления. Физкультминутки рекомендуется проводить в течение урока дважды: на 10-15 минуте; и на 25-30 минутах. Комплексы упражнений необходимо менять один раз в две недели, т.к. их повторение утомляет. Физические упражнения в первой половине урока способствуют активизации организма учащихся через воздействие на мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, предупреждая развитие утомления.

Во второй половине урока физические упражнения должны быть направлены на снятие физического и умственного утомления, возникающего в результате различных видов учебной деятельности.

Комплексы физических упражнений включают в себя упражнения для мышц спины, живота, ног, особенно бёдер. Они направлены на усиление венозного кровообращения в этих частях тела, на предотвращение развития застойных явлений крово – и лимфообращения, а также отёчности в нижних конечностях. Эти физические упражнения укрепляют мышцы спины, что способствует предупреждению нарушений осанки.

Комплексы физкультминуток разного направления:

1) Физические упражнения для развития внимания.

2) Динамические упражнения для снятия утомления мышц плечевого пояса и рук.

3) Физкультминутки для снятия утомления мышц туловища и ног.

4) Оздоровительные паузы: занятия на свежем воздухе, солнечные и воздушные ванны.

5) Гимнастика для глаз.

К динамической паузе можно отнести еще:

- подвижные перемены;

- подвижные, малоподвижные, общеразвивающие игры;

- упражнения на релаксацию (для снятия усталости глаз и нервно – мышечного напряжения).

- эмоциональные разрядки и «минуты покоя».

Все это необходимо использовать при соблюдении общего режима дня, питания и сна.