



**Оксана НАГУРНА,**  
*вчителька біології та основ здоров'я Летавського ліцею  
Чемеровецької селищної ради*

## Динамічні паузи та ігри для профілактики перевтоми здобувачів освіти

Динамічні паузи та ігри — це не просто фізкультхвилинка, а цілісний педагогічний інструмент, що інтегрує рухову активність та ігрові методи у навчальний процес, забезпечуючи профілактику розумової й фізичної перевтоми учнів. У контексті сучасних навчальних програм і зростаючого інформаційного навантаження, збереження психоемоційного та фізичного здоров'я здобувачів освіти визначається пріоритетом сучасної освіти.

Важливо усвідомлювати, що втома — це не лінощі, а фізіологічний захисний механізм організму. Доведено, що мозок і тіло працюють ефективніше, коли чергуються навантаження з активним відпочинком. І тут на допомогу приходять динамічні паузи та рухливі ігри. Це не просто перемикання, це — необхідний елемент збереження психічного та фізичного здоров'я.

Наукові дослідження підтверджують, що після 30 - 45 хвилин сидіння в одній позі та зосередженої розумової роботи в організмі відбуваються негативні зміни — погіршується кровообіг, накопичується напруга, знижується увага. Короткий руховий сплеск «перезавантажує» нервову систему та відновлює працездатність.

Головний принцип динамічної паузи полягає у короткочасному (1–5 хвилин) переході до фізичної активності для відновлення розумової працездатності. Для цього рекомендуються кілька простих та ефективних вправ, які можна застосовувати під час уроків. Важливо, щоб рухи були веселими, простими та задіявали різні групи м'язів.

Блок «Вправи для зняття напруги очей та шиї» особливо актуальний для тих, хто працює з гаджетами чи багато пише. Виконання вправ допомагає зменшити втому та підтримати працездатність:

- «Метелик». Виконується швидке моргання протягом 10 – 15 секунд із подальшим відпочинком очей.
- «Маятник». Здійснюються повільні нахили голови вправо-вліво та вперед-назад без різких рухів.
- «Ліхтарик». Долоні протираються до відчуття тепла й прикладаються до очей на 30 секунд.

Рухливі ігри та активні паузи тривалістю 3 - 5 хвилин доцільно проводити у середині уроку або на початку перерви. Вони сприяють відновленню уваги та створюють позитивний емоційний фон.

«Світлофор». За сигналом кольору виконуються різні дії: на зелений - крокування на місці, на жовтий - плескання у долоні, на червоний - завмирання.

«Повтори-навпаки». Показаний рух виконується у протилежному варіанті (наприклад, замість підняття рук вгору — опускання вниз).

«Земля. Вода. Повітря». На названу стихію виконуються відповідні рухи: нахил до підлоги («Земля»), хвилеподібні рухи руками («Вода»), потягування вгору («Повітря»).

«Веселі кроки». Крокування на місці з варіаціями за командою: «як слоники» (важкі тупотіння), «як мишки» (тихі, швидкі кроки), «як чапля» (високе піднімання колін).

Перевтома може виникати не лише через фізичне навантаження, а й унаслідок стресу. У таких випадках корисними є вправи, спрямовані на зняття емоційної напруги.

- «Скидання». Виконується стискання кулаків максимально сильно на рахунок «п'ять» із подальшим різким розслабленням рук, що дозволяє «скинути» напругу. Вправу повторюють 3–4 рази.



Ефективність динамічних пауз забезпечується дотриманням таких правил:

1. Регулярність. Руханки проводяться через кожні 40 – 45 хвилин під час уроків та обов'язково на перервах.
2. Короткочасність. Тривалість паузи не перевищує 5 хвилин, інакше вона може спричинити нову втому.
3. Включеність. До руху залучаються всі групи м'язів, які залишалися неактивними під час сидіння: м'язи спини, шиї, очей та кистей.
4. Позитивний настрій. Динамічні паузи мають бути веселими, адже саме позитивні емоції найкраще знімають розумову втому.

Таким чином, динамічна пауза є внеском у якість освітнього процесу. Дитина, яка має можливість скинути фізичну та емоційну напругу, краще засвоює матеріал, менше хворіє та почувається комфортніше у школі. Завдання педагогічного процесу полягає у перетворенні перевтоми з проблеми на можливість для «перезарядки» через рух та гру.

Доцільно активно використовувати динамічні паузи та ігри, щоб зробити навчання здобувачів освіти не лише ефективним, а й здоровим та радісним.