



## 8.1 ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ И КОРРИГИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Физическая культура в образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с обучающимися. В ГБОУ лицее №384 реализуется программа обязательного физкультурного 3-часового обучения в неделю, в начальной школе один час выделен под модуль «Ритмика».

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

В системе физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности в образовательном процессе нашего лицея центральное место занимает урок физической культуры. В него включаются разнообразные упражнения, оказывающие разносторонне коррекционное воздействие на организм детей, широко используются строевые, общеразвивающие, коррекционные упражнения, разновидности бега и прыжков, игровой деятельности.

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни проводится на каждом уроке в виде бесед, а также дополнительные встречи со специалистами служб профилактики заболеваний во внеурочное время в виде лекций, тренингов, интерактивных занятий. В лицее созданы условия для удовлетворения потребности детей в движении, организованы физкультурно-оздоровительные мероприятия: динамические паузы, весёлые перемены для обучающихся начальной школы, физкультурные праздники, спортивные соревнования для всех обучающихся.

Утренняя гимнастика – неотъемлемая часть образовательного процесса в начальной школе, проводится перед началом уроков. А также классными руководителями для снятия утомления во время сложных и длительных занятий проводится физкультминутка.



Учителями проводятся динамические паузы и включают такие виды физической активности, как игровые упражнения и гимнастика для профилактики утомления органов зрения, напряжения мышц кистей рук, спины и общего утомления. Динамические перемены проводятся учителями физической культуры на каждой перемене (20 минут) в спортивном зале, где обучающиеся имеют возможность играть в баскетбол, волейбол, подвижные игры. В группах продлённого дня ежедневно проводятся часы здоровья (игры, эстафеты, прогулки на свежем воздухе). Также реализуется программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры», благодаря которой ребята во второй половине рабочего дня могут снять напряжение и непринуждённо побегать в игре.



*Игры на свежем воздухе («Морской бой»)*

Для эффективности развития психической и моторной сферы детей с нарушением в речевом и психомоторном развитии являются занятия логопедической ритмикой.

Под логопедической ритмикой подразумеваются коррекционная методика обучения и воспитания детей с различными нарушениями развития (в том числе и с речевой патологией) средствами слова, музыки и движения.

На логоритмических занятиях решаются задачи:

- ✓ по формированию двигательных навыков,
- ✓ по увеличению объёмов памяти,
- ✓ по развитию артикуляционного аппарата,
- ✓ по развитию зрительного и слухового восприятия,
- ✓ по активизации высшей психической деятельности,
- ✓ по развитию дыхания.
- ✓ слуховое внимание.
- ✓ по ориентации в пространстве.

На занятиях соединяются речь с движением, тем самым создавая устойчивые связи трудно дифференцированных «видимых» движений (рук, ног, пальцев) с аналогичными

«невидимыми» движениями артикуляционного аппарата. Эта связь позволяет контролировать артикуляцию, дыхание, просодику по качеству выполнения движения «крупной» и «мелкой» моторики. А музыку можно считать организующим, руководящим началом на музыкальных занятиях с элементами логоритмики. При планировании логоритмических занятий или их элементов, учитываются индивидуальные возможности детей; чётко объясняются правила игры. Речь, музыка, движения тесно взаимосвязаны. Наличие этой связи позволяет контролировать артикуляцию, дыхание, просодику по качеству выполнения движения «крупной» и «мелкой» моторики. Логоритмика, как и развитие дыхания и всех других компонентов развития ребёнка можно считать одним из направлений здоровьесберегающей, коррекционной работы.

Понятно, что логоритмические упражнения неотделимы от игры. Ребята, увлечённые игрой, не замечают того, что они учатся, хотя им приходится сталкиваться с трудностями при решении задач, поставленных в игровой форме.

