

Применение физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности в образовательном процессе (утренняя гимнастика, динамические паузы, «динамические уроки», час здоровья, другие)

Применение физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности в образовательном процессе осуществляется в урочной и внеурочной деятельности.

В соответствии с утвержденным расписанием уроков, в каждом классе предусмотрено 3 часа в неделю для занятий физической культурой, на которых обучающиеся выполняют различные упражнения, оказывающие разностороннее общеразвивающее и корригирующее воздействие на организм.

На уроках в начальной и основной школе проводятся различные физкультминутки и динамические паузы (пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, двигательные упражнения), способствующие снятию физического, психического (интеллектуального и эмоционального) перенапряжения, переключению с одного вида деятельности на другой, повышению общей работоспособности.



Ежедневно для увеличения двигательной активности обучающихся и снижения утомляемости организуются динамические перемены.

Спортивно-оздоровительное направление в рамках внеурочной деятельности представлено следующими курсами:

- «Общая физическая подготовка»,
- «Если хочешь быть здоров»,
- «Подвижные игры с элементами спортивных»,
- ЛФК,
- Корригирующие упражнения (ЛФК),
- Ритмика.



Помимо этого, в школе работают кружки: футбол, флорбол, настольный теннис и др.

В группах второй половины дня проводятся ежедневные прогулки, организуются игры на свежем воздухе.

