

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

На уроках физической культуры проводится разминка с использованием упражнений корригирующей гимнастики, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Корригирующие гимнастические упражнения дают результаты только тогда, когда они проводятся правильно, систематически, длительно и беспрерывно.

Корригирующая гимнастика оказывает:

- общеукрепляющее воздействие на организм ребенка
- осуществляет своевременную профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата
- способствует общему укреплению мышц туловища
- укрепляет мышцы, формирующие свод стопы
- воспитывает и закрепляет навык правильной осанки
- формирует правильный свод стопы
- развивает и совершенствует двигательные навыки детей

Корригирующая гимнастика, в основном, направлена на исправление осанки, то есть решает проблемы позвоночника. Хотя исправлять, корригировать с помощью гимнастики можно гораздо больше. Средствами корригирующей гимнастики являются разнообразные общие развивающие упражнения, упражнения корригирующего характера с предметами и без них, дыхательные упражнения, а также подвижные игры.

Одним из главных направлений в нашей школе является физическое развитие, которое содействует как физическому, так и духовному здоровью подрастающего поколения. К сожалению, с самого раннего возраста ребенок привыкает к неправильной осанке, что, в свою очередь, приводит к возникновению различных искривлений позвоночника. Эти искривления не только деформируют туловище, грудную клетку, ноги, но и препятствуют нормальному функционированию различных органов и систем организма. Переход от здоровья к болезни происходит через усиление напряжения или перенапряжение. Чем раньше будет возможность предусмотреть такой исход, тем больше вероятности сохранить здоровье.

Поэтому в нашей школе применяются все формы воздействия на учащихся для сохранения здоровья. Одни из них – это занятия корригирующей гимнастикой во внеурочное время. Занятия проходят под музыку. Особое внимание на занятиях уделяется профилактике

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 594 Московского района Санкт-Петербурга

заболеваний позвоночника. В корригирующих комплексах используются упражнения, направленные на укрепление и тонизирование мышц, улучшение осанки, гибкости позвоночника и чувства равновесия, укрепление мышц спины и подвижности суставов, а также упражнения для профилактики плоскостопия.

Основной целью проведения занятий корригирующей гимнастики в нашей школе явилась все более возрастающая и актуальная многие годы проблема нарушения осанки у детей, а также раннее выявление и профилактика развивающегося сколиоза и кифоза.

Позвоночник ребенка не только выполняет свои функции, но и находится в постоянном развитии, которое могут задерживать чрезмерные нагрузки. До тех пор, пока идет рост позвоночника, основная нагрузка падает на мышцы. Чем лучше развиты мышцы, тем в лучших условиях находится позвоночник. Нагрузки же на позвоночник ребенка в повседневной жизни резко возросли. Дети вынуждены почти постоянно сохранять позу сидя. Это и школьные уроки, факультативы, кружки, домашнее задание, сидение у телевизора и компьютера. В то же время относительно небольшой прирост мышечной массы, слабость мышц, невысокая их статическая выносливость и недостаточное развитие нервных двигательных центров не позволяют длительно выдерживать одну и ту же позу. Если с раннего детства мышцы заставить работать в правильном режиме и организмом «руководить» со знанием дела, то можно не допустить развития нарушения осанки и многих заболеваний опорно - двигательного аппарата. Нарушения осанки, в свою очередь, затрудняет работу внутренних органов, ухудшая здоровье и задерживая развитие ребенка.

Наш образ жизни требует не только сильных мышц, но и мышц, способных длительное время поддерживать статическое напряжение. Такую способность мышц следует развивать с детского возраста. С этой целью рекомендуется систематическое включение в уроки физкультуры изучение комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

На уроках и физкультурных паузах мы постоянно изучаем и применяем новые методики, направленные на здоровьесбережение: изучаем психофизиологические упражнения и приёмы самомассажа. Данные упражнения направлены на стимуляцию согласованной работы полушарий головного мозга и применяются для улучшения памяти, внимания, навыков чтения, письма, интеллектуальных способностей.



В начальной школе проводятся динамические перемены, во время уроков – физкультминутки, физкультурные паузы, гимнастика для глаз. В школе особое внимание уделяется двигательной активности обучающихся, что является важным условием физкультурно-оздоровительной работы.

Физкультурно-оздоровительной работой охвачены все группы здоровья. Физкультминутки, или упражнения проводятся на уроках общеобразовательного цикла. Проводимые физкультминутки на уроках, занятиях, способствуют эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности обучающихся.