

### 3.4.Использование рекреаций, холлов для реализации двигательного режима

Одной из важнейших естественных потребностей организма человека является двигательная активность - движение. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В период роста и развития ребенка высокая двигательная активность стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

Особенно важным движение является для детей и подростков, так как оно оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности.

Организация двигательного режима в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья является важным фактором для профилактики заболеваний, таких как гиподинамия, ожирение, повышенная утомляемость и психическое возбуждение. Учащиеся с нарушением интеллекта имеют свои особенности, они подвержены быстрой утомляемости, повышенному уровню тревожности. Организация активных перемен, утренних зарядок, музыкальных флешмобов благотворно влияют на их психо – эмоциональное состояние.

Двигательный режим школьника складывается в основном из:

- Утренние зарядки;
- Подвижных игр на переменах;
- Уроки физической и адаптивной физической культуры;
- Урокина дополнительных коррекционных занятиях (релаксационная гимнастика, лечебная физическая культура, ритмика);
- Прогулок и занятия физической культурой на свежем воздухе в хорошую погоду;
- Пропаганда активного отдыха в выходные дни.



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга.



Уроки во всех школьных мастерских, как правило, парные, поэтому учителя производя проветривание в классах проводят с учениками перемену в рекреации. Ученики вовлекаются в спокойные подвижные игры. Хорошей практикой стало проведение на переменах в рекреациях различных тематических флэш-мобов.

Педагоги проявляют творческий подход к созданию комфортных условий для успешности учебного и воспитательного процессов.

Учащиеся начальной школы проводят перемены в рекреациях школы под присмотром педагогов. На переменах учащиеся находятся в широких, светлых коридорах, где для отдыха предусмотрены удобные скамейки.

Также рекреации школы активно используются для организации двигательного режима учащихся. На переменах в рекреациях школы проходят физкультурные минутки и различные флэш-мобы, благодаря которым ребята могут отдохнуть от трудной учебной деятельности.



