

ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ

**Приёмы Релаксационной Гимнастики,
способствующие достижению положительного результата
в спорте**

Долидзе Светлана Ивановна
Учитель ГБОУ школы №613
Московского р-на, г. Санкт-Петербурга

Релаксационная гимнастика

Курс направлен на коррекцию психофизического развития учащихся, выполняет общеобразовательную функцию, включает элементы терапевтической йоги.

Основной целью программы является оказание помощи учащимся с нарушением в интеллектуальном развитии в формировании адаптационных возможностей, через психофизическую разгрузку, обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.



Курс Релаксационной гимнастики реализуются через развитие имеющихся двигательных навыков и освоение новых с помощью упражнений Хатха-йоги, терапевтической йоги и игрового стрейтчинга.

Обучение имеет практическую направленность, принципы коррекции являются ведущими, учитывается воспитывающая роль обучения, необходимость формирования черт характера и всей личности в целом, которые должны помочь ученику стать полезным членом общества. Ведется наблюдение, цель которого является определение индивидуальных возможностей учащегося в период занятий.

Обеспечивается динамичность, гибкость, взаимосвязь получаемых знаний, умений и навыков, создание межпредметных и межфункциональных связей.



З а д а ч и

- **Мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;**
- **Обучение навыкам саморегуляции и релаксации.**
- **снятие эмоционального и мышечного напряжения, оптимизация мышечного тонуса;**
- **повышение функционального уровня систем организма;**
- **развитие психических функций;**
- **развитие сенсорных и моторных функций, расширение кинестетического опыта.**
- **улучшение коммуникативных навыков;**
- **формирование позитивных установок, накопление положительного опыта;**
- **развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности.**

ПРИНЦИПЫ:

☀ *Не навреди!*
☀ *Наслаждайся и радуйся!*
☀ *Природа не любит насилие!*

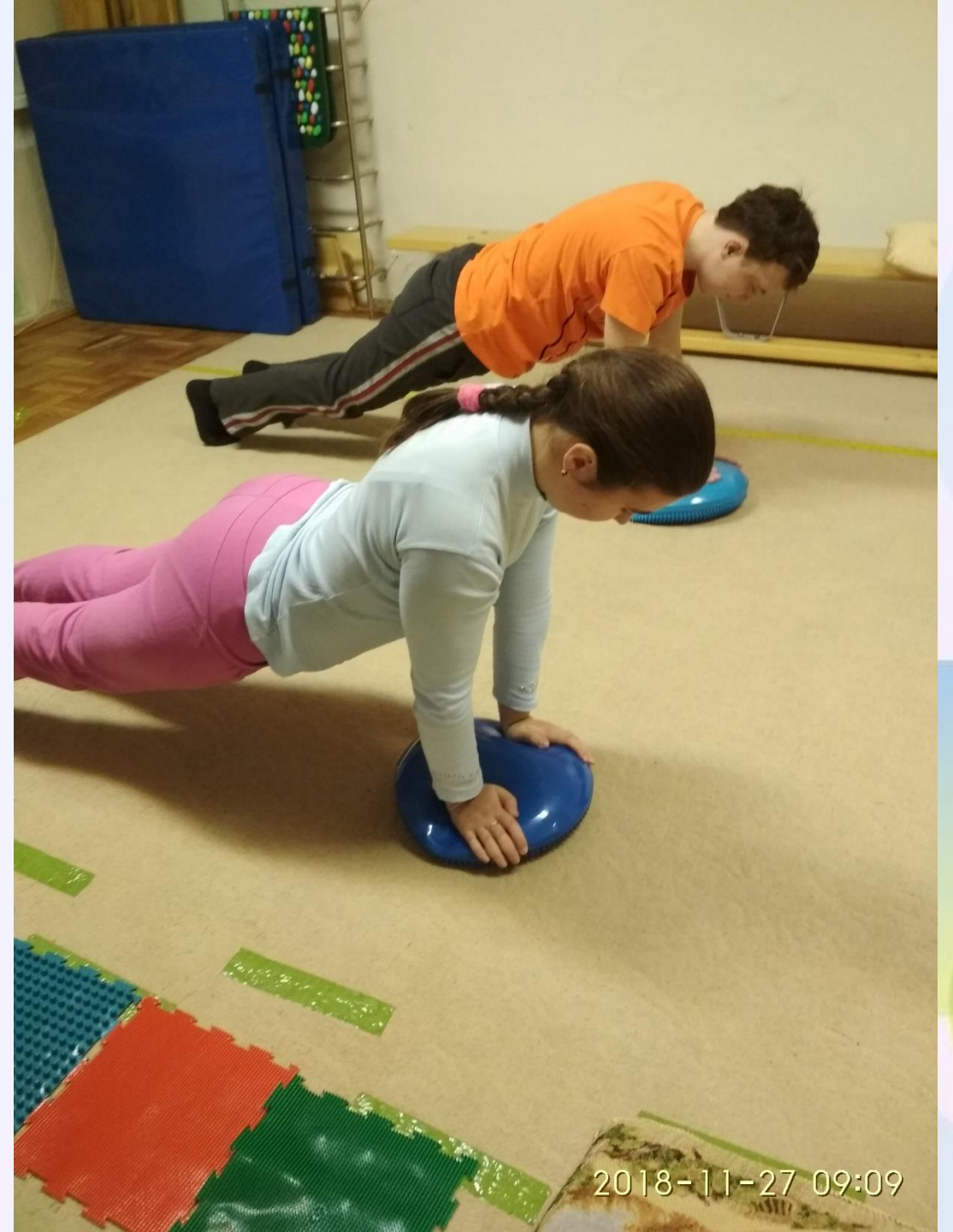
1. Непрерывность и преемственность
2. Субъект - субъектные взаимоотношения
3. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.
4. Комплексный, междисциплинарный подход
5. Успех порождает успех.
6. Активность.
7. Ответственность за свое здоровье

«здоровьесберегающая технология» - качественная характеристика любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

- *физкультурно-оздоровительная (упражнения, тренировка, самомассаж, асана, гимнастика, стретчинг)*
- *экологические технологии - информационно-обучающие,*
- *компенсаторно-нейтрализующие (саморегуляция)*
- *индивидуально-ориентированное воздействие*
- *игровая*
- *релаксация и медитация*
- *коррекционные*

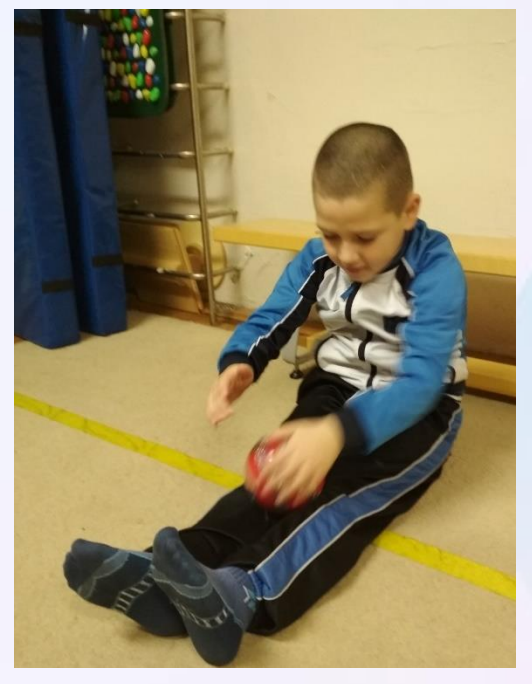
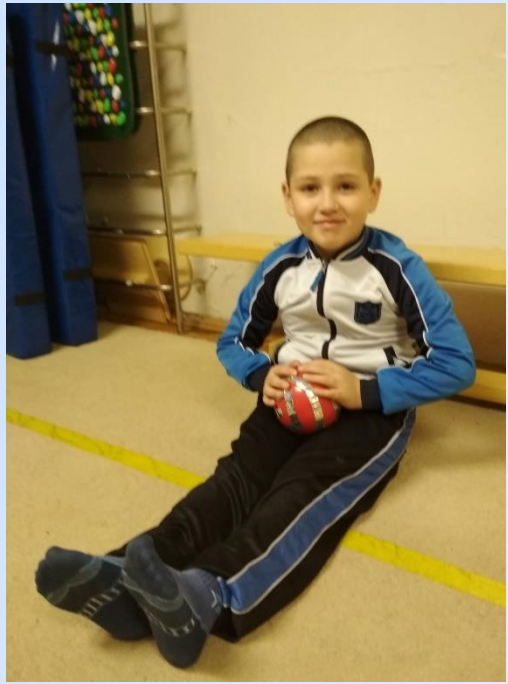


2018-11-27 12:00





2018-11-27 11:21







2018-11-27 11:03



2018-11-27 11:10 5-11-27 11:08

Самое большое счастье,
которое может выпасть в
жизни, –
это счастливое детство



