3.4.Использование рекреаций, холлов для реализации двигательного режима

Для реализации двигательного режима во время перемен используются рекреации 2 и 3 этажей. На 2 этаже для учащихся 1-4 классов силами учителей начальной школы, учителей-логопедов, учителей физической культуры организуются подвижные перемены.

Организована игровая деятельность в соответствии с расписанием на 2 и 3 переменах.

Обучающиеся старшей и средней школы проводят игры для учеников начальной школы. Цель игровых занятий – снять чувство усталости, способствовать «разрядке» напряжения после урока, повысить работоспособность к последующим урокам.

В рекреациях проводится утренняя зарядка, подвижные игры, игры по ПДД, динамические перемены.

Рекреации используются также для проведения на переменах различных мероприятий, которые предусматриваются планом воспитательной работы.

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;
- Уроки на 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.