

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

В оздоровительных целях и для удовлетворения естественной потребности школьников в движении, проводятся уроки физической культуры (2 часа в неделю) и ритмики (1 час в неделю). Открыт тренажерный зал. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения, а также для снятия психо-мышечного напряжения на уроках проводятся физкультминутки. Организованы подвижные перемены и спортивные часы в группах продленного дня, проводятся массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Ритмика в нашей школе рассматривается не только как предмет двигательной активности, но и входит в блок коррекционно-развивающих занятий, направленных на коррекцию отклонений в развитии учащихся.

В современной специальной педагогике придается важное значение использованию музыки в коррекционно-развивающей работе, включая формирование у детей с нарушениями развития музыкально-ритмических способностей.

Характерные для детей с задержкой психического развития особенности нервно-психического склада, своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоционально-волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

Музыкально-ритмическое воспитание направлено на решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач, а также на развитие творческих способностей обучающихся.

Оздоровительные задачи (укрепление здоровья)

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата
- формировать правильную осанку
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию

Коррекционные задачи

- развивать память, внимание, мышление, речь
- развивать и уточнять пространственные представления
- развивать тактильные ощущения

- развивать общую моторику
- учить детей контролировать свою двигательную активность
- снимать психомышечное напряжение, обучать приемам расслабления развивать эмоционально-личностную сферу психики.

Ежегодно в школе проводятся спортивные соревнования по настольному теннису, волейболу, футболу, шашкам, проводятся соревнования для учащихся 3-4 классов по многоборью «Первый старт». Проводятся «Веселые старты» для учащихся 1-4 классов. Традиционной стала акция «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам».