

# **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня вспомогательной школы**

**Якубовская Елена Аркадьевна,  
старший преподаватель  
кафедры специальной педагогики  
Института инклюзивного образования  
БГПУ им. Максима Танка**

Специально организованная двигательная активность учащихся позволяет систематически переключаться с учебной деятельности на активный отдых, что способствует повышению их физической и умственной работоспособности в образовательном процессе.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных человеком во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием .

В адаптивной двигательной рекреации ведущей функцией является гедонистическая - получение наслаждения, удовольствия от процесса занятий. Содержанием двигательной рекреации являются разнообразные виды упражнений, но главное среди них - игра.

Игра создает атмосферу творчества, активизирует интеллект, внимание, память, мышление, снимает эмоциональные стрессы, формирует навыки общения и т.п., т.е. синтезирует в себе те функции, которые сопутствуют социализации личности. Игра является потребностной деятельностью личности в любом возрасте, органично вплетается во все виды адаптивной физической культуры, являясь эффективным способом физического и духовного развития.



Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня вспомогательной школы включают:

- гимнастику до занятий;
- физкультурные минутки на уроках;
- игры на переменах;
- ежедневный физкультурный час.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Проведением **гимнастики** до занятий решаются следующие задачи:

- ▶ ускорение вхождения организма в активную учебную деятельность;
- ▶ оптимизация состояния мышечной системы и суставов основных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- ▶ формирование привычки регулярно выполнять физические упражнения.

**Физкультурные минутки** во время урока проводятся для:

- ▶ организации кратковременного активного отдыха, необходимого для снятия застойных явлений в организме, вызываемых продолжительным сидением за партой;
- ▶ снижения утомления и восстановления работоспособности пальцев рук и зрительного анализатора;
- ▶ снятия психического напряжения у учащихся путем переключения на другой вид деятельности.

**Физические упражнения и игры на удлинённых переменных** (динамические перемены) учителя младших классов организуют для своих учеников посредством выполнения физических упражнений и подвижных игр. Это способствует решению таких задач, как:

- ▶ создание условий для активного отдыха в режиме учебного дня, переключения на другой вид деятельности;
- ▶ увеличение двигательной активности детей, приучение к систематическому выполнению физических упражнений;
- ▶ закрепление и расширение двигательного опыта детей.



**Динамическая переменная** включает организованные учителем общеразвивающие упражнения с предметами, подвижные игры, эстафеты, конкурсы, самостоятельные игры в специально созданных для этого условиях.

Для учащихся старших классов организуются занятия в оборудованных инвентарем спортивных уголках, предоставляется возможность под руководством учителя играть с волейбольным, баскетбольным, футбольным мячом на школьной спортплощадке или в спортзале.

**Ежедневные физкультурные занятия** в группах продленного дня систематически проводятся на открытом с целью:

- ▶ укрепления здоровья и закаливание организма детей;
- ▶ повышения суточного объема организованной двигательной активности детей;
- ▶ формирования привычки к ведению активного, здорового образа жизни, насыщенного физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- ▶ совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков, изучаемых на уроках физической культуры;
- ▶ коррекции и развития психомоторных возможностей и сенсорных систем организма.

# Литература

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие – 2-е изд., стереотип. / С.П. Евсеев, Л.В.Шапкова. – М: Советский спорт, 2004. – 240 с.
2. Новицкий, П. И. Адаптивная физическая культура во втором отделении вспомогательной школы : учеб.-метод. пособие для педагогов / П. И. Новицкий. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2011. – 200 с.
3. Учебная программа для 2-го отделения вспомогательной школы. Адаптивная физическая культура. I – IX классы. – Минск: НИО, 2009. – 50 с.