

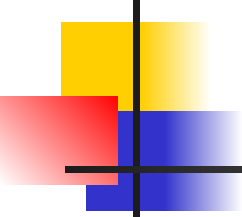


**МБОУ СОШ №3 г. Стрежевого  
Учитель физической культуры**

---

**Андросова Юлия Олеговна**

**"Использование ритмической  
гимнастики, как формы  
адаптивной физической культуры  
с детьми с ОВЗ  
в рамках ФГОС"**



---

**Адаптивная физическая культура** – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленная на реабилитацию к нормальной социальной среде детей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полной жизни, а так же сознанию необходимости своего личного вклада с социальное развитие общества.

# Ритмика



Один из видов физкультурно-оздоровительной деятельности, в котором содержание музыки передается в движениях.

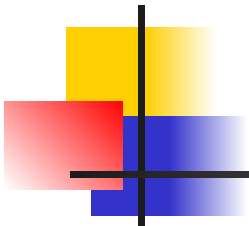
**Цель занятий ритмикой** состоит в активизации музыкального восприятия через движение и формировании на этой основе навыков выразительности движений и психологического комфорта на занятиях с детьми ОВЗ.



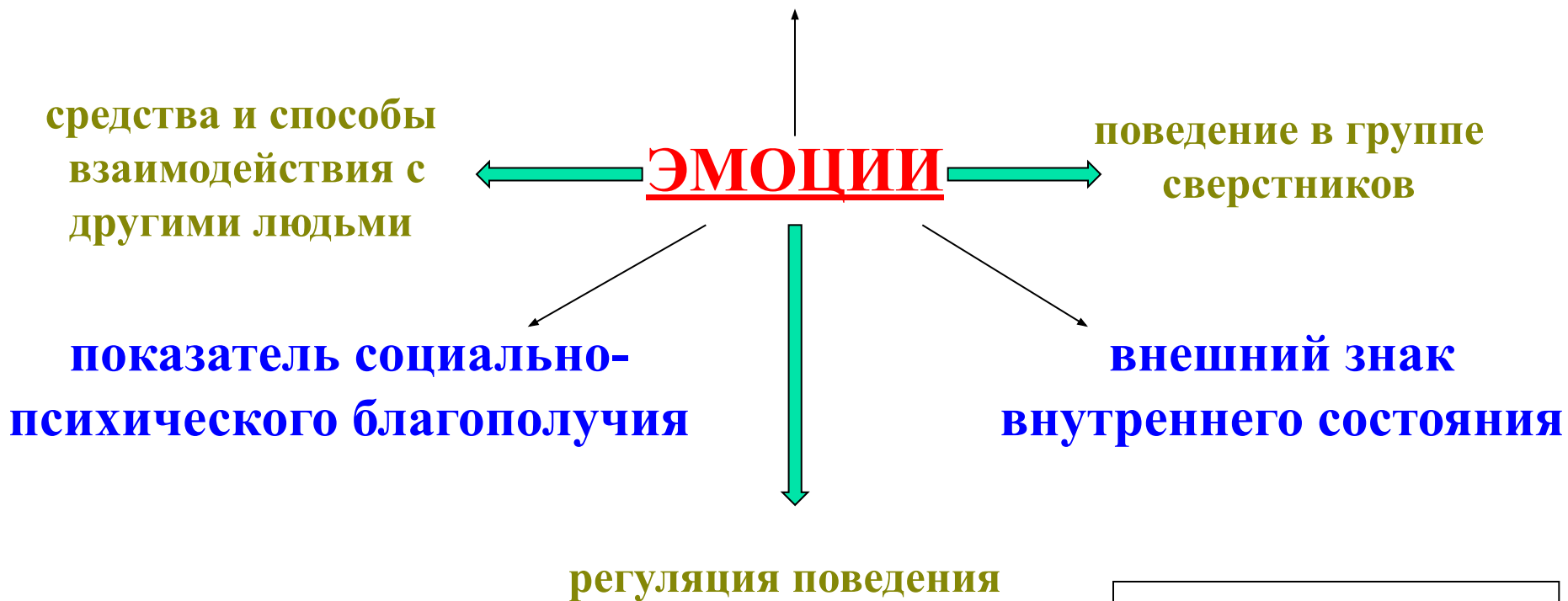
# **Задачи ритмической гимнастики:**



---

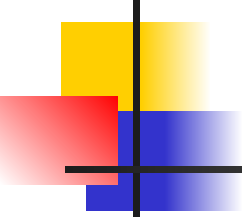
- 1. Содействовать формированию правильной осанки и предупреждать плоскостопие.**
- 2. Воспитывать интерес к двигательной активности и потребности в ней.**
- 3. развивать физические, двигательные и координационные способности, укреплять здоровье детей с ОВЗ.**
- 4. Воспитывать нравственно-волевые черты личности - активности и самостоятельности**



## индикатор личностного развития



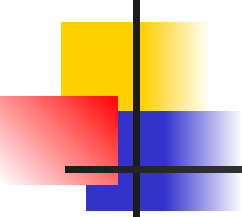
 - Влияют на  
 - Эмоции - это



# Уровни проявления эмоциональной устойчивости

---

- - адекватность эмоционального реагирования ребенка при взаимодействии с окружающей действительностью (содержание эмоционального реагирования ребенка при взаимодействии с окружающими людьми (учителем) в привычной и эмоциогенной обстановке),
- - сила выраженности переживаемых эмоций (интенсивность эмоциональных проявлений, эмоциональная лабильность, длительность эмоциональной реакции),
- - стабильность особенностей эмоционального реагирования (эмоциональный фон, экспрессивность при эмоциональном реагировании, отсутствие эмоциональных отклонений)



## **Виды средств ритмической гимнастики в формировании эмоциональной устойчивости и психологического комфорта**

---

- 1. релаксационные, дыхательные, оздоровительные гимнастики (аэробика), подвижные игры и др.), и вариативность их использования**
- 2. индивидуально-дифференцированный подход к детям с различными уровнями проявления эмоциональной устойчивости**
- 3. наличие двигательной деятельности танцевального характера, которая вызывает положительные эмоции, эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление), создает у детей повышенный тонус всего организма, состояние психологического комфорта, усиливает физиологические процессы в организме и улучшает работу всех органов и систем.**

# Перспективы

1. Развитие музыкальности.
2. Развитие двигательных качеств и умений.
3. Развитие умений ориентироваться в пространстве.
4. Развитие творческих способностей.
5. Развитие и тренировка психических процессов.
6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.





**Разминочная связка  
из базовых шагов  
ритмики  
(восточный танец)**

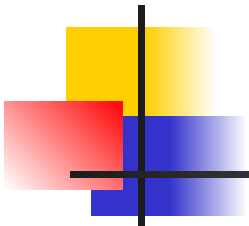
**Подготовительная  
часть**

**Организация.  
Введение в  
ситуацию  
общения:  
Сообщение темы,  
постановка цели и  
задач урока,  
настроить ребенка  
на деятельность,  
замотивировать**

**ОРУ с  
МЯЧОМ**

**Актуализация  
знаний и пробное  
учебное действие**

**Формирование  
знаний о  
способностях  
человека.  
Детальный разбор  
координационных  
способностей.**



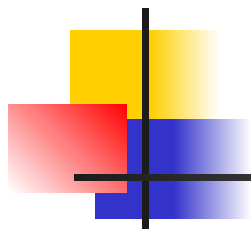
## **Основная часть урока**



**Выполнение танцевальной  
связки ритмической гимнастики  
под музыкальное  
сопровождение. Танцевальная  
связка строится из элементов  
базовой аэробики с  
направлением восточных  
танцев.**

**Выполнение упражнений  
в сухом бассейне на  
мелкую моторику рук и  
меткость**

**Преодоление полосы  
препятствий без  
предметов и с фитболом**



# **Заключительная часть урока**

**Рефлексия учебной  
деятельности.  
Способствовать  
понижению нагрузки,  
проверка внимания  
(игра «Светофор»)**

**Подведение итогов  
урока**

# Ритмическая гимнастика на общеобразовательных уроках



С детишками на  
уроке  
использование  
ритмики  
чрезвычайно  
полезно, также  
как и с детьми с  
ОВЗ.



