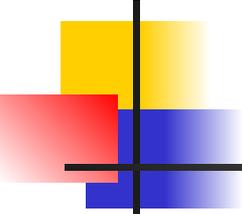


МБОУ СОШ №3 г. Стрежевого
Учитель физической культуры

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



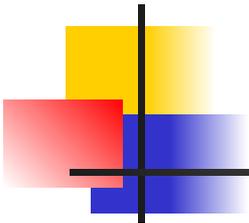
один из видов физкультурно-оздоровительной деятельности, в котором содержание музыки передается в движениях.

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.

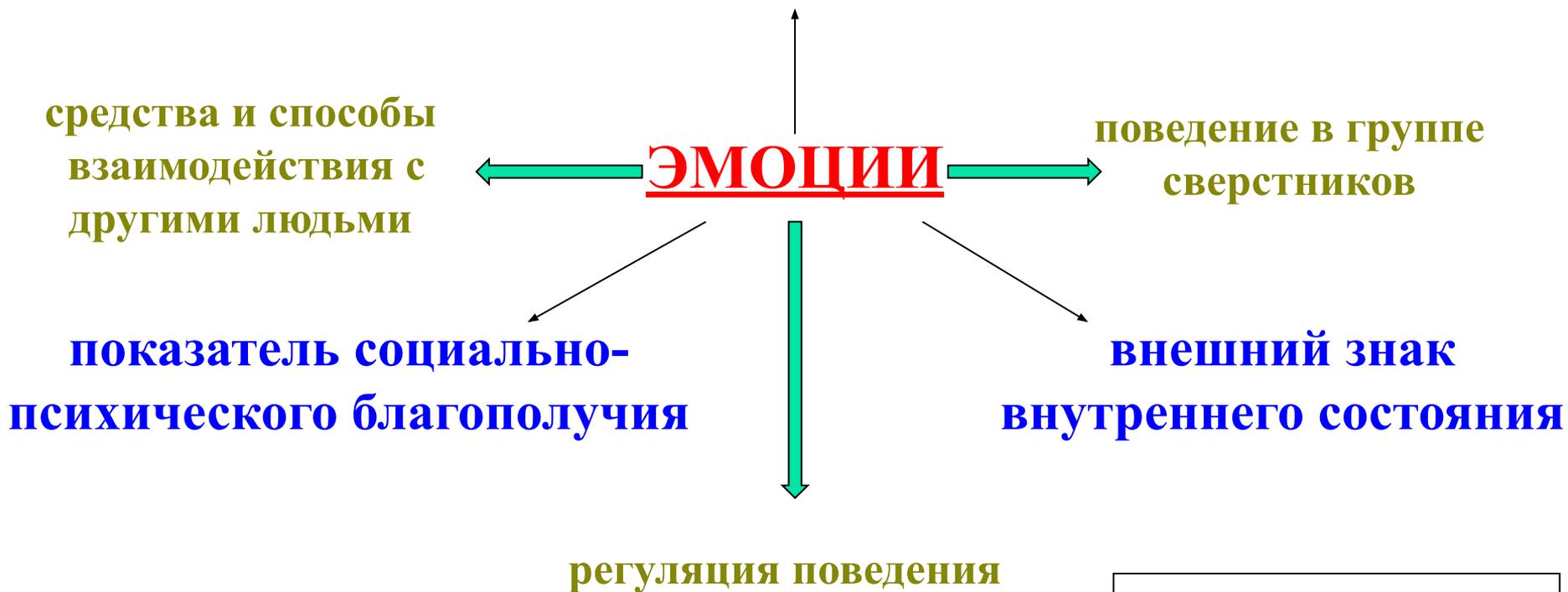


Задачи ритмической гимнастики:

- 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**



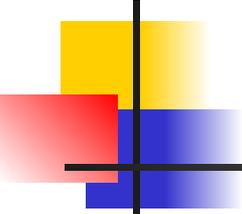
индикатор личностного развития



- 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)**

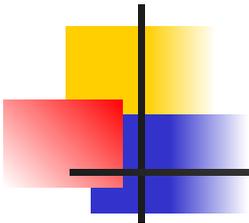
**Подготовительная
часть**

**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.**



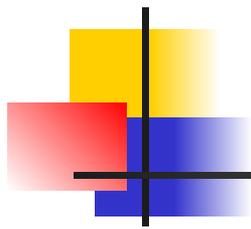
Основная часть урока



**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.



