



# «Гармония»

адаптивная физическая культура

Объединение дополнительного  
образования детей ГОУ СОШ №277  
Кировского р-на г. Санкт-Петербурга  
(филиал на ул.Козлова д.33,к.2)



# «Гармония»

## адаптивная физическая культура

Объединение осуществляет занятия для школьников, отнесённых по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде детей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих полноценному общению, воспитанию и развитию правильного восприятия здорового образа жизни.

Педагог объединения - Алексеева Наталья Валерьевна. Окончила ЛОККиИ. Педагогический стаж 6,5 лет. Работает в объединении с 2011 года. Педагогическое кредо – **«Нет неспособных детей, есть неспособные педагоги»**



# «Гармония»

## адаптивная физическая культура

Занятия включают в себя:

1. Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета, в движении, с мячом)
2. Дыхательную гимнастику.
3. Гимнастику для глаз (по Ю.Менделю, по Т.Аветисову)
4. Лёгкую атлетику
5. Акробатику
6. Комплексы упражнений из ЛФК:
  - специальные упражнения для формирования правильной осанки
  - специальные упражнения для профилактики и лечения плоскостопия
  - фитбол
7. Теоретические знания и навыки о ЗОЖ






# «Гармония»

адаптивная физическая  
культура

В объединении проводятся спортивные культурно-массовые мероприятия.





**Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Чтоб успешно развиваться,  
Нужно спортом заниматься.  
Всем полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем!**