

***Васильева Тамара
Александровна***

*Учитель музыкально-
ритмического воспитания
МБОУ СОШ №7*

г. Оха



Школа здоровья

Наша школа создаёт условия для развития и сохранения здоровья учащихся за годы учёбы. Увеличена двигательная активность ребят за счёт 3 часа физической культуры и дифференцированной работы в специальных медицинских группах с детьми и подростками имеющими те или иные отклонения в здоровье.

В школе разработана и внедрена программа «Здоровье». Это система физического воспитания в группах СМГ, различные спортивные соревнования «Весёлые старты». «Пионербол». Спортивные состязания «Богатырская сила». «Папа, мама, я – спортивная семья». Уроки ритмической гимнастики создают условия для сохранения здоровья учащихся. Занимается с детьми учитель высшей категории Васильева Тамара Александровна.

- ❖ Гармонизация физического и психического развития младших школьников на уроках ритмической гимнастики, одна из задач, которая решается в системе занятий учителем и классным коллективом.





На уроке ритмической гимнастики ребята развивают свои основные физические качества силу, ловкость, гибкость, становятся собранней, внимательней помогают друг другу в освоении сложно-координированных упражнений и командных играх.



Если упражнение не получается, мы не вешаем нос, а стараемся изо всех сил, чтобы добиться успеха.

Настроение на уроках ритмической гимнастики всегда весёлое. Нам интересно заниматься и играть в подвижные игры.



Здоровый позвоночник – это важно для нашей осанки

Упражнения «Кошка – сердится» и «Ласковая кошка» развивают гибкость позвоночника. А значит, мы не будем уставать сидя за партой на основных уроках.

*Развиваем все группы мышц.
Ребята выполняют
упражнение для развития
мышц брюшного пресса*

Комплекс упражнений ритмической гимнастики мы выполняем не только в статичном положении стоя, в подготовительных упражнениях и движениях разминки, но и из положения сидя и лёжа на гимнастических матах.

Каждое упражнение несёт необходимую нагрузку на определённые мышцы нашего тела, делая его сильным, воспитывает силу воли, выносливость, умение достигать поставленные цели.



Общеразвивающие упражнения с предметом мяч наше любимое занятие





Двигательная активность школьников важный фактор здоровьесбережения.

Мы стараемся двигаться больше, чтобы укрепить своё здоровье, быть физически хорошо подготовленными и в этом нам помогают уроки ритмической гимнастики, физической культуры. Программа «Здоровье» - это наше здоровое будущее и она действует в нашей школе МБОУ. СОШ№7 г. Охи Сахалинской области.