



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 370  
Московского района Санкт-Петербурга

---

196128, Санкт-Петербург, ул. Благодатная, д.11 тел. 369-81-01

### **8.1. Применение физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности в образовательном процессе (утренняя гимнастика, динамические паузы, «динамические уроки», час здоровья, другие)**

Применение физических упражнений корригирующей направленности в образовательном процессе осуществляется как в урочной, так и во внеурочной деятельности.

На уроках в начальной и основной школе проводятся физкультминутки и динамические паузы (пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, двигательные упражнения). Они способствуют снятию физического и психического перенапряжения, укреплению мышечного корсета обучающихся, переключению с одного вида деятельности на другой, повышению общей работоспособности.

На уроках адаптивной физической культуры, на внеурочных занятиях («Подвижные игры») проводятся упражнения корригирующей гимнастики, которые направлены на укрепление и тонизирование мышц, улучшение осанки, гибкости позвоночника и чувства равновесия, укрепление мышц спины и подвижности суставов, а также упражнения для профилактики плоскостопия.

В школе 370 имеется разнообразный мелкий спортивный инвентарь, для использования его с целью разнообразия спортивных занятий. Это скакалки, обручи, мячи, фитболы, спортивные палки, гантели, степплатформы и т.д.

В каникулярное время для обучающихся реализуется дополнительная образовательная программа «Фитнес для укрепления здоровья», занятия в которой способствуют укреплению мышц, улучшению осанки и иммунитета детей

