**Организационно-методическое руководство физическим воспитанием учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья.**

Необходимым условием для гармоничного развития учащегося является правильная организация физического воспитания, т.е. урока физкультуры. От правильности его проведения во многом зависит решение задач физического воспитания. Особого внимания требует организация физического воспитания детей и подростков, отнесенных к СМГ. А эта проблема во многих школах до настоящего времени не решена. Таких детей нередко освобождают от занятий физкультурой, в то время как именно они в большей степени нуждаются в благотворном влиянии различных средств физической культуры. Организация и проведение занятий с детьми, отнесенными к СМГ, намного сложнее, чем со здоровыми детьми и предъявляют директорам школ, педагогам и медицинским работникам большие требования. Это дети из разных классов, разного возраста, пола, страдающие различными заболеваниями и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Комплектование СМГ проводится врачом с обязательным участием преподавателя физкультуры. Медицинский работник после медосмотра передает пофамильно списки учащихся с диагнозами и указанием медицинской группы руководителю учреждения в конце мая, чтобы у руководителя было время до 1 сентября на оформление приказа по организации занятий с детьми, отнесенными к СМГ. Расписание занятий утверждается приказом. Занятия должны проводиться по специальному расписанию 2 раза в неделю по 40 минут. Занятие проводит учитель физкультуры, имеющий специальную подготовку. Комплектование СМГ перед новым учебным годом осуществляется с учетом возраста, диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния и выраженности патологического процесса.

Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

* с заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
* с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;
* с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Выделять следующие возрастные группы, не зависимо от заболевания:

от 7 до 10 лет – младшая;

от 11 до 13 лет – средняя;

от 14 и старше – старшая;

При невозможности выделить специального педагога для СМГ, занятия с такими учащимися можно проводить:

* вместе с основной группой (но не желательно), но по другой специальной программе под постоянным контролем педагога.
* домашних условиях в виде домашних заданий (в исключительных случаях).

Наполняемость групп не менее 10 человек, но не более 15 человек. Если у школьных врачей возникает сомнения по определению медицинской группы, то назначается консультация врачей врачебно-физкультурного диспансера.

**Принципы методики занятий специальной медицинской группы (СМГ)**

Практические занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, нельзя сводить к лечебной физической культуре. Они должны носить преимущественно комплексный характер. Основной формой занятий с учащимися специальной медицинской группы в учреждениях образования является урок физической культуры. Урок для групп СМГ можно проводить 2 раза по 45 минут или 3 раза по 30 минут. При подборе средств и методов необходимо неукоснительно соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность. Следует всемерно использовать общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений. Прежде всего, это оздоровительная лечебно- профилактическая направленность средств физической культуры. Преподаватель физического воспитания должен знать особенности влияния физических упражнений и средств закаливания на больной или ослабленный организм ребенка, уметь выбирать необходимые для лечения заболевания средства и методы физической культуры, уметь оценивать эффективность их влияния на организм. Дифференцированным должен быть подход к использованию средств физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме учащегося, вызванных патологическим процессом. Занятия физической культурой с учащимися СМГ делятся на два периода: подготовительный и основной.

В подготовительный период - средства и методы физического воспитания используются исключительно в оздоровительных целях. Основная – цель подготовительного периода: (сентябрь-декабрь): овладение навыками правильного дыхания, освоение техники простейших упражнений, постепенное развитие адаптации организма занимающихся к физическим нагрузкам за счёт умеренного воздействия с помощью физических упражнений на все органы и систем

**Распределение учащихся по медицинским физкультурным группам Специальная медицинская группа делится на две подгруппы:**

\***К подгруппе «А» относятся**, учащиеся имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями.

\***К подгруппе «Б»** относятся учащиеся с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражение сердечно-сосудистой, мочевыводящей системы, печени, высокая степень нарушений рефракции зрения с изменением глазного дна и др.)

**К основной медицинской группе (I группа здоровья) относятся**

Обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием здоровье наращивающих технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. В зависимости от особенностей телосложения, типа высшей нервной деятельности, функционального резерва и индивидуальных наклонностей им рекомендуются занятия определенным видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ и ДЮКФП с подготовкой и участием в соревнованиях и тд.

При этом следует помнить об относительных противопоказаниях к занятиям спортом, так, например, при близорукости или астигматизме нельзя заниматься боксом, прыжками в воду, прыжками на лыжах с трамплина, горнолыжным спортом, тяжелой атлетикой и мотоспортом; перфорация барабанной перепонки является противопоказанием к занятиям всеми видами водного спорта; при круглой или кругло-вогнутой спине не рекомендуются занятия велосипедом, греблей, боксом, усугубляющими эти нарушения осанки. Другие же виды спорта не запрещаются.

**К подготовительной медицинской группе (II группа здоровья) относятся**

Практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе здоровья разрешаются занятия по учебным программа физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных движений (корректирующие здоровье и оздоровительные технологии).

Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра. Настоятельно рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях. Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10 - 15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).

**К специальной группе « А» (III группа здоровья) относятся**

Обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой в образовательных учреждениях лишь по специальным программам (корректирующие здоровье и оздоровительные технологии), согласованным с органами здравоохранения и утвержденным директором, под руководством учителя физической культуры или инструктора, окончившего специальные курсы повышения квалификации.

В занятиях оздоровительной физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося, при этом резко ограничивают упражнения на быстроту, силовые, акробатические; подвижные игры умеренной интенсивности; прогулки (зимой на лыжах) и развлечения не открытом воздухе. Успеваемость оценивается по посещаемости занятий оздоровительной физкультурой, отношению к ним, качеству выполнения комплексов упражнений - домашних заданий, умению и навыкам элементов здорового образа жизни, умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей.

**К специальной группе « Б» (IV группа здоровья) относятся**

Обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного хронические заболевания в стадии субкомпенсации и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях. Отнесённым к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия ЛФК в отделениях лечебной физической культуры местной поликлиники, врачебно-физкультурного диспансера. Допустимы регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом ЛФК. Обязательным является неукоснительное выполнение режима и других элементов здорового образа жизни. Успеваемость оценивается по посещаемости занятий оздоровительной физкультурой, отношению к ним, качеству выполнения комплексов упражнений - домашних заданий, умению и навыкам элементов здорового образа жизни, умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей. Родители должны систематически контролировать участие детей во всех лечебных, профилактических, оздоровительных мероприятиях, нельзя этих обучающихся оставлять

**Индивидуальная карта учащегося:**

1. Общие сведения об учащихся ( фамилия, имя, отчество),

2. Шифр заболевания,

3. Состояние осанки,

4. Состояние стопы,

5. Состояние зрения,

6. Другие проблемы,

7. Длительность перерыва в занятиях физическими упражнениями,

8. Поурочный учёт ЧСС.,

9. Содержание задач урока,

10. Индивидуальные задания и др.

**Оценка влияния физических упражнений на школьника по внешним признакам**

Внешние признаки утомления:

Степень утомления:

* Небольшое утомление
* Среднее утомление
* Выраженное утомление

Окраска кожи:

* Лёгкая
* Значительная
* Побледнение или синюшность

Потливость:

* Незначительная
* Большая
* Чрезмерная

Выражение лица:

* Спокойное
* Напряжённое
* Страдальческое

Характер дыхания:

* Учащённое, ровное
* Учащённое, постоянные глубокие вдохи и выдохи
* Резкое учащённое
* Поверхностное и аритмичное

Координация движений и внимание:

* Чёткое, бодрое выполнение команд
* Неуверенные движения, покачивания, нечёткое выполнение заданий
* Дрожание конечностей, частые покачивания, отставания в ходьбе от группы

Жалобы:

* Нет
* На усталость, боль в мышцах.

**Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ**

1. Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

2. Улучшение показателей физического развития;

3. Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;

4. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

5. Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

6. Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

7. Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;

8. Обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога; обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;

9. Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания