

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на три медицинские группы:

1. **Основную** (не имеющую отклонений в состоянии здоровья),
2. **Подготовительную,**
3. **Специальную.**



Подготовительная группа

Формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а так же недостаточную физическую подготовленность.

Основными задачами занятий в этой группе являются

1. укрепление их здоровья,
2. улучшение физического развития и физической подготовленности,
3. перевод в основную группу.



Специальная группа

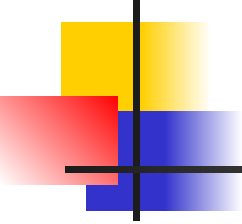
Включает учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).



Специальная группа

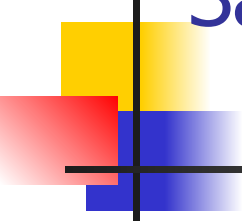
В зависимости от характера заболеваний учащихся, отнесенных к СМГ, рекомендуется разделять на подгруппы:

- с болезнями сердца,
- верхних дыхательных путей и легких,
- с аномалиями рефракции глаз,
- с ожирением,
- с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.



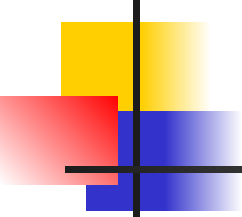
Задачи физического воспитания учащихся специальной медицинской группы

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;



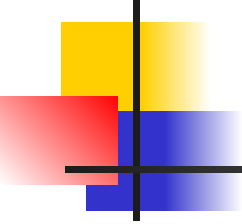
Задачи физического воспитания учащихся специальной медицинской группы

- формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;



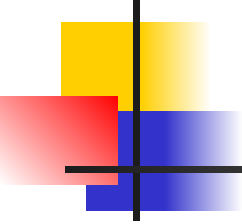
Задачи физического воспитания учащихся специальной медицинской группы:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.



Особенности проведения урока в специальной медицинской группе:

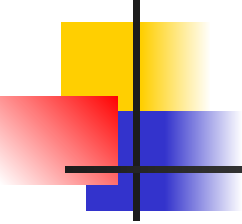
В подготовительной части (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно.



Особенности проведения урока в специальной медицинской группе:

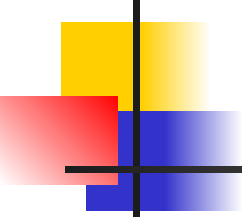
Подбор упражнений **в основной части урока** (20 – 22 мин) предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных двигательных способностей. Широко используются гимнастические упражнения. Применяются также элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики и лыжной подготовки.

Полностью исключаются акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.



Особенности проведения урока в специальной медицинской группе:

В **заключительной части урока** (3 – 5 мин) выполняются простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения.



Особенности проведения урока в специальной медицинской группе:

Двигательные режимы для детей с ослабленным здоровьем рекомендуется выполнять при ЧСС 120 – 130 уд./мин, с постепенным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части урока и частоты пульса до 140 – 150 уд./мин.

Двигательные режимы при ЧСС 130 – 150 уд./мин являются оптимальными для кардиореспираторной системы и дают хороший тренирующий эффект.