

**ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ,
ОТНЕСЕННЫМИ К СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.**

Подготовительная группа – для детей, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья. Заключение КЭК для занятий в подготовительной группе не требуется, на справке достаточно одной врачебной подписи и печати поликлиники. Подготовительная группа для ребенка означает, что он будет посещать занятия физкультурой вместе со всеми, соблюдая те ограничения, которые указаны в его справке. По окончании срока действия справки, ребенок автоматически окажется в основной группе.

Специальная группа — это физкультурная группа для детей с серьезными отклонениями в состоянии здоровья. Справка определяющая специальную физкультурную группу для ребенка оформляется через КЭК. В школах занятия в спецгруппе проводятся отдельно от общих занятий физкультурой. По окончании срока действия справки, ребенок автоматически переводится в основную группу.

СМГ(специальные медицинские группы) условно делится на две подгруппы:

- **подгруппа «А»** - обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных предприятий могут быть переведены в подготовительную группу (физические нагрузки постепенно увеличиваются по интенсивности и объему согласно функциональным возможностям организма);

- подгруппа «В» - обучающиеся с патологическими отклонениями/необратимыми заболеваниями (двигательные режимы выполняются при частоте пульса не более 120-130 уд./мин. в течение всего учебного года).

Основными задачами физического воспитания учащихся из группы СМГ являются:

- Укрепление здоровья, стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеваниями, а иногда и их ликвидация.
- Содействие правильному физ. развитию, закаливанию, повышение сопротивляемости организма.
- Улучшение показателей физического развития, освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью.
- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
- Овладение комплексами специальных упражнений, благотворно воздействующих на организм, с учетом имеющегося заболевания.
- Обучение способам самоконтроля и дозировки нагрузки.
- Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физкультурой.

Занятие состоит из четырёх частей.

Вводная часть (3-4 минуты).

Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-15 минут).

Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки. Специальные дыхательные упражнения, позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма.

Основная часть (15-20 минут).

Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части урока.

Заключительная часть (5 минут).

Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и ЧСС.

Принципы физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Медицинские группы	Обязательные виды занятий	Рекомендуемые дополнительные виды занятий
Основная (дети и подростки без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, имеющие достаточную физическую подготовленность)	Занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме. Сдача контрольных нормативов с дифференцированной оценкой	Занятия спортом
Подготовительная (дети и подростки, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья без достаточной физической подготовленности)	То же, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Некоторое ограничение нагрузок и более постепенное освоение двигательных навыков и умений.	Дополнительная тренировка для повышения уровня физической подготовленности.
СМГ (дети и подростки, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, допущенные к групповым занятиям в условиях учебного заведения)	Занятия по программам с дифференцированной оценкой	Использование доступных видов физических упражнений в режиме дня школы (ОУ) и в быту.