

# « Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесённых по состоянию здоровья к специальным медицинским группам или освобождённых от физических нагрузок »

Автор: Кочубей Н.А., учитель физической культуры МБОУ Усохская СОШ



Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

Мюссе .А



## Цели:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма

## Задачи:

1. Улучшение показателей физического развития.
  2. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
  3. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
  4. Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.
  5. Воспитание волевых качеств, а также воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
  - овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма учащегося, с учётом имеющегося у него заболевания.



# Медицинские группы

- *Основная группа.* 1. Занятия по программе физического воспитания в полном объеме. 2. Сдача каких-либо нормативов. 3. Занятие в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.
- *Подготовительная группа.* 1. Занятия по программе физического воспитания при условии более постепенного ее прохождения с отсрочкой сдачи контрольных испытаний (нормативов) и норм на срок до одного года. 2. Занятия в секции общей физической подготовки.
- *Специальная медицинская группа.* 1. Занятия по особой программе или отдельным видам государственной программы, срок подготовки удлиняется, а нормативы снижаются. 2. Занятия лечебной физкультурой

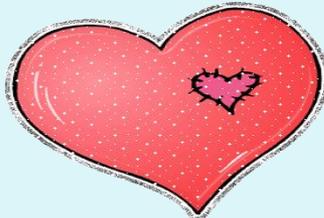
## Комплектование специальных медицинских групп

- *Комплектование специальных медицинских групп* осуществляется врачом-педиатром. Основанием для включения в специальную медицинскую группу является то или иное заболевание, как правило, хроническое, уровень физической подготовленности, очаги хронической инфекции и другие критерии. Специальные медицинские группы комплектуются по характеру заболевания:
  - — заболевания сердечно-сосудистой системы;
  - — заболевания дыхательной системы;
  - — заболевания пищеварительной, эндокринной и нарушение обменных процессов;
  - — заболевания и повреждения позвоночника и опорно-двигательного аппарата;
  - — заболевания органов зрения и слуха;
  - — заболевания мочевыделительной системы;
  - — заболевания ЦНС и периферической нервной системы (ДЦП, полиомиелит и др.).

# Заболевания сердечно-сосудистой системы

- **Противопоказаны** упражнения , выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием
- С резким ускорением темпа
- Со статическим напряжением
- Упражнения на выносливость

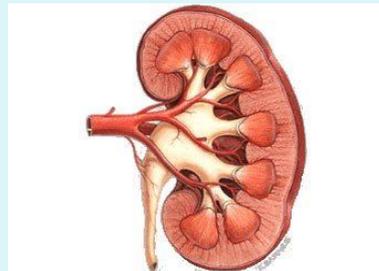
**Рекомендуются** общеразвивающие упражнения , охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лёжа, сидя стоя, ходьба, дозированный бег в медленном темпе(от 20 сек., в конце 1 четверти 1-го года обучения до 2,5-3 мин в конце 2-го года обучения)



# Заболевания почек(нефрит,пиелонефрит, нефроз)

- Значительно снижается физическая нагрузка
- Исключаются прыжки
- Не допускается переохлаждение тела
- При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота
- При занятиях плаванием ограничивается время пребывания в воде(5-10 мин)

Разрешение врача на занятиях плаванием детей данного контингента оговаривается дополнительно



# Заболевания органов зрения

- Исключаются прыжки
- Кувырки
- Упражнения с натуживанием
- Стойки на руках и голове



## Нарушение осанки(сколиоз, деформация грудной клетки)

- Укрепление ослабевших мышц при помощи общеразвивающих упражнений
- Лечебная гимнастика
- Плавание
- Катание на лыжах
- Использование симметричных упражнений с предметами, укрепляющих мышцы спины и брюшного пресса



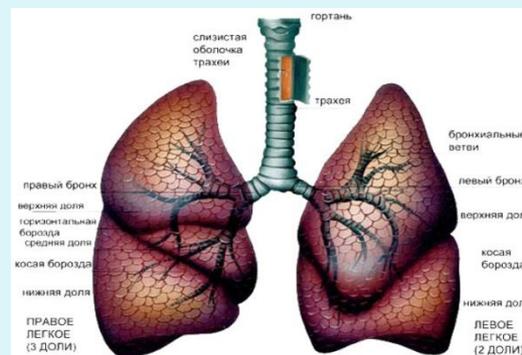
# Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени.

- Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса
- Ограничиваются прыжки
- Исключаются упражнения на выносливость



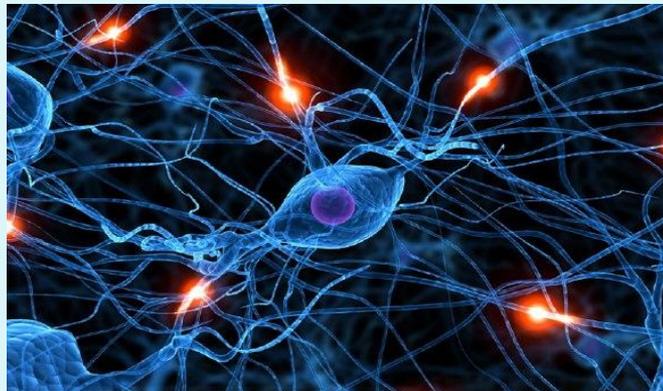
# Заболевания органов дыхания(хронический бронхит, воспаление лёгких, бронхиальная астма и др.)

- Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживания
- Необходимо уделять внимание упражнениям, которые должны способствовать тренировке полного дыхания, особенно удлинённому выдоху.
- Удлинению на выдохе помогают упражнения, выполняемые на выдохе через рот с одновременным произнесением гласных звуков а,у,е,и,о, и согласных р,ж,щ,щ,з,с, или их сочетаний (например бре,бры,бру, и т.п.)
- Эти упражнения надо рекомендовать для выполнения дома по 3-5 раз в день; дозировка для одного упражнения 2-3 раза, количество упражнений 3-4
- Целесообразно занятия плаванием, лыжами после 2-3 месяцев систематических занятий физическими упражнениями



# Заболевания центральной нервной системы

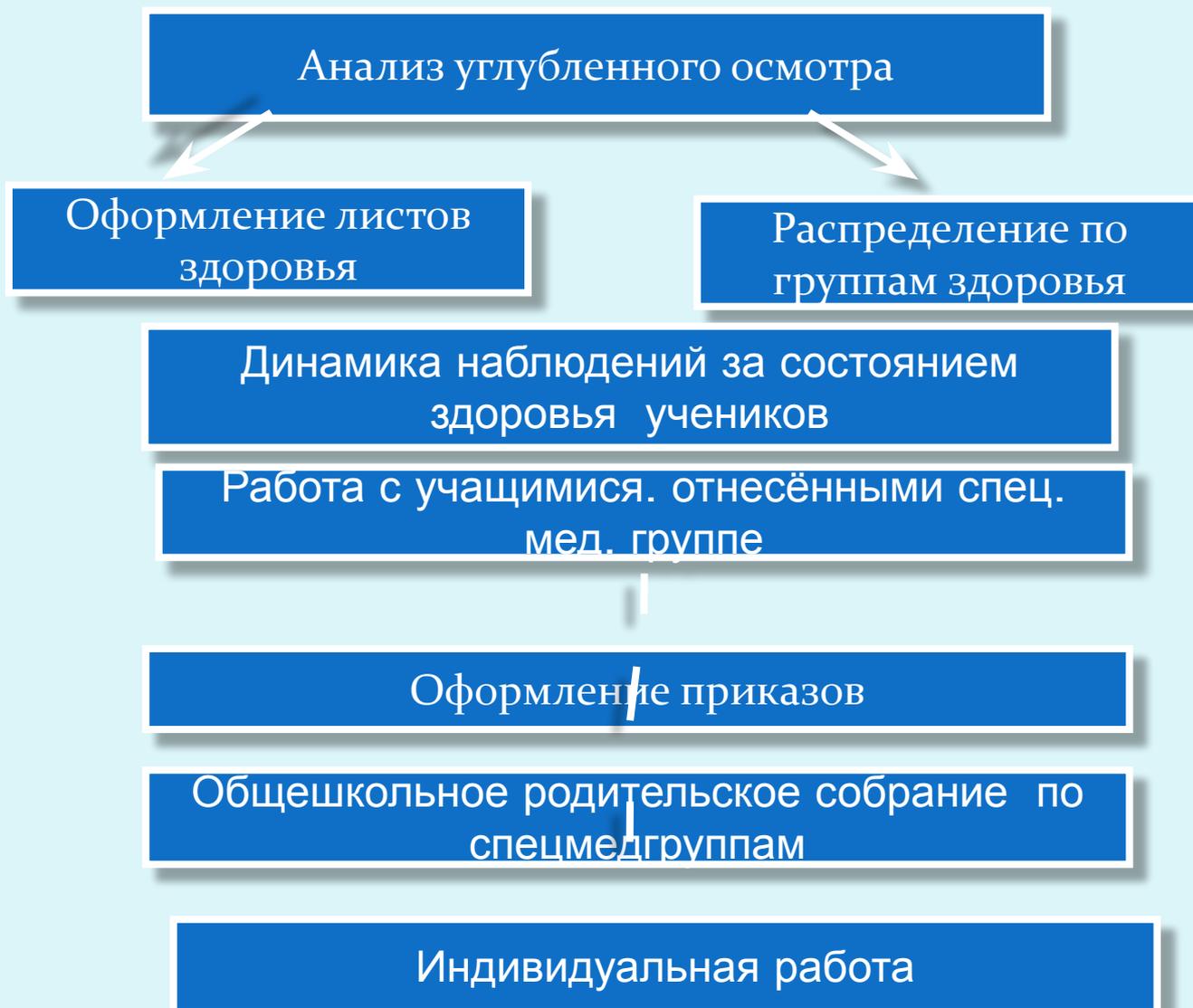
- **Рекомендуется** использовать на уроках музыку, элементы танца
- Постоянно напоминать учащимся о значении режима дня и влиянии на организм нормального сна
- **Исключаются** упражнения вызывающие нервное перенапряжение(например упражнения в равновесии на повышенной опоре),ограничивается время игр.



Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 N  
13-51-263/123

"Об оценивании и аттестации учащихся,  
отнесенных по состоянию здоровья к специальной  
медицинской группе для занятий физической  
культурой";

# Мероприятия, проводимые в школе, по сохранению и укреплению здоровья учащихся



# Следует избегать

- Есть школы, где такие дети просто присутствуют на уроках физкультуры. Это недопустимо. Занятия со специальной медицинской группой следует проводить отдельно, чтобы щадить психику детей и избегать излишнего напряжения.
- Специальные медицинские группы для занятий физкультурой комплектуются с учетом возраста и состояния здоровья, независимо от заболевания

## Требования к учащимся, относящимся к спецмедгруппе.

- Ученик присутствует на уроке в спортивной форме.
- Находится рядом с учителем.
- Оформляет тетрадь по домашнему заданию.
- На уроке выполняют упражнения в зависимости от заболевания
- 1 раз в четверть готовит реферат или презентацию на тему ЗОЖ.
- Проводят разминку или показывают комплексы ОРУ
- Участвует в соревнованиях в качестве судей или помощников судей.

## Работающие в СМГ учителя должны:

- знать анатомические и физиологические особенности детей разных возрастных групп;
- знать методики проведения лечебной физкультуры для больных с различными заболеваниями;
- знать показания и противопоказания к проведению лечебной физкультуры;
- знать санитарно-гигиенические нормы при проведении занятий и правила техники безопасности и охраны труда;
- проводить систематическое углубленное изучение обучающихся, с целью выявления их индивидуальных возможностей и определения направлений развивающей работы, фиксируют динамику развития обучающихся;
- вести учет освоения учащимися общеобразовательных программ;
- вести систематическое наблюдение за реакцией учащихся на предлагаемые нагрузки по внешним признакам утомления;
- определять физиологическую кривую урока с учетом самочувствия учащихся в процессе занятий.

## Примерные сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний

Заболевание	Прошло с начала посещения школы после болезни	Примечание
Ангина	2—4 недели	В последующий период избегать охлаждений (плавание, лыжи и др.)
Бронхит, ОРВИ	1—3 —»—	
Отит острый	2—4 —»—	
Пневмония	1—2 месяца	
Плеврит	1—2 —»—	
Грипп	2—4 недели	
Острые инфекционные заболевания	1—2 месяца	При удовлетворительных результатах функциональной пробы сердца
Острый пиелонефрит	2 —»—	Избегать переохлаждения (плавание и др.)
Гепатит вирусный	8—12 —»—	
Аппендицит (после операции)	1—2 —»—	
Перелом костей	1—3 —»—	
Сотрясение мозга	2 месяца и более	

## Этапы работы

### **1 этап**

**Подготовительный :  
беседы с учеником  
.родителями, врачом.**

### **2 этап**

**Обучение правилам  
самоконтроля  
Дыхательные упражнения  
Упражнения на осанку**

### **3 этап**

**Выполнение  
упражнений на  
уроке. Выработка  
индивидуальных  
программ**

# Здоровье

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

## Компоненты здоровья:

- Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека - **Я МОГУ**
- Физическое здоровье - уровень роста развития органов и систем организма. **ПОТЕНЦИАЛ**
- Психическое здоровье - состояние психической сферы и душевного комфорта. **Я ХОЧУ**
- Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно – информационной сферы жизнедеятельности. **Я - ДОЛЖЕН**

## Составляющие успеха в достижении здоровья

```
graph TD; A[Составляющие успеха в достижении здоровья] --- B[Доверие к учителю]; A --- C[Помощь родителей]; A --- D[Терпение]; A --- E[Настойчивость];
```

Доверие  
к учителю

Помощь  
родителей

Терпение

Настойчивость

# Литература

- 1. Р.А. Нурмухаметова, Т. В. Филиппова. «Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе». 1994.
- 2. Э. Г. Булич. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Москва, 1996.
- 3. В. С. Новиков, Р.А. Дмуховский. Факультет здоровья. 1987.
- 4. В. С. Рыжкова. Физическая культура девушки. 1991.
- 5. Т. С. Одноралова. Профилактика близорукости школьников. 1984.
- 6. Р. К. Шагиахметова. Организация и проведение занятий с учащимися с сердечно-сосудистой патологией. 1977.
- 7. В. Н. Касаткина, Л. А. Шеплягина. Здоровье. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
- 8. Республиканский центр медицинской профилактики министерства здравоохранения РТ. Методические рекомендации по использованию лечебной физкультуры в занятиях СМГ. Казань, 1998.
- 9. Методические рекомендации по анализу и учёту эффективности лечения в практической работе по ЛФК. Казань, 1992.
- 10. В. К. Велитченко. Физкультура для ослабленных детей. 1989.
- 11. П. К. Петров. Гимнастика в школе. 1996.



**Будь  
здоров ...!**