**Особенности проведения занятий**

**с учащимися специально - медицинской группы.**

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в специальных медицинских группах, представляют со­бой комплекс различных средств, методов, форм орга­низации занятий. Чем больше комплекс физических уп­ражнений, методов, различных форм организации занятий в специально-медицинской группе (СМГ), тем эффективнее про­цесс физического воспитания часто и длительно болею­щих детей. Занятия с детьми специальной медицинской группы имеет свои особенности. Группы учащихся, отне­сенных к СМГ, комплектуются для занятия физической культурой по заключению врача и оформляются прика­зом директора школы.

Основным критерием для включения учащегося в специальную медицинскую группу является установле­ние диагноза с обязательным учетом степени нарушения функций организма. Следует иметь в виду, что функци­ональное нарушение систем организма (дыхания, сер­дечно-сосудистой системы, нервной системы, опор­но-двигательного аппарата и др.) вызывает ослабление и понижение резистентности (устойчивости к заболевани­ям) организма.

Следующим критерием является выяснение степени физической подготовленности, т. к. необходимо учитывать индивидуальные особенности больного ребенка. Такое обследование может проводить педагог на основании данных анализа состояния здоровья, проводимых врачом. Особое внимание в этой оценке обращают на функци­ональное состояние сердечно-сосудистой системы (ССС), т. к. объем выполняемых физических нагрузок определяется чаще всего именно возможностями органов кровообращения.

Одним из важных критериев является функци­ональное обследование учащихся с нарушением центральной нервной системы (ЦНС), от деятельности которой во мно­гом зависят особенности двигательных реакций. Наруше­ние функции ЦНС проявляются в повышенной утом­ляемости, раздражительности, частых головных болях. Серьезные нарушения ЦНС проявляются в тяжелых за­болеваниях, таких, как детский церебральный паралич (ДЦП).

Учет состояния ЦНС ребенка исключительно ва­жен для использования эффективной помощи физи­ческими упражнениями. Учитель физкультуры дол­жен использовать все средства для создания положи­тельного эмоционального фона во время занятий, чтобы вселить в учащегося бодрость, уверенность в своих силах.

Важный критерий отбора детей в СМГ — это оценка внешних факторов, в которых они находят­ся: условия жизни, особенности питания, психологи­ческий климат в школе и дома.

Направляет учащегося в специальную медицинскую группу врач при обследовании в начале учебного года, если у учащегося имеются стойкие нарушения в состоя­нии здоровья после перенесенного заболевания.

**Урочная форма занятий**. Дети, имеющие незначи­тельные отклонения в состоянии здоровья, занимаются физической культурой непосредственно в школе. Такие занятия планируются в расписании и проводятся до или после уроков два раза по 45 или три раза в неделю по 30 мин. Дополнительные уроки физической культуры для ЧБД (часто болеющие дети) в СМГ во второй половине дня будут эф­фективными в случае наличия врачебно-педагогического контроля и участия добровольных помощников. Решающее значение в реализации задач физиче­ского воспитания приобретает индивидуализация дози­ровок не только внутри группы ЧБД даже со сходными диагнозами и разными возрастами, но и по отношению к одному и тому же учащемуся, изменившему в процессе занятий свои резервные возможности, готовясь к перехо­ду в подготовительную группу. Эффективность таких за­нятий будет тем выше, чем разнообразнее методики, при­меняемые на дополнительных уроках.

Практика здоровья в группу здоровых детей также имеет свои слож­ности. Во-первых, трудность при осуществлении индиви­дуального подхода, контроля за самочувствием и дозированием нагрузок. Во-вторых, более высокая вероятность получения травм или осложнений в состоянии здоровья при отсутствии контроля. Только при наличии медицин­ского работника учитель физкультуры может проводить занятие с ЧБД. Критерием оценки эффективности заня­тий ЧБД в СМГ является подготовка этих де­тей в подготовительную группу.

На занятиях со СМГ целесообразно при­держиваться общепринятой структуры урока, но имеется еще одна особенность: занятие состоит не из трех, а из че­тырех частей.

**Вводная часть (3—4 мин)** — это подсчет частоты пульса, дыхательные упражнения. Осуществляется под руководством медицинского работника. Учитель приви­вает учащимся навыки самоконтроля.

**Подготовительная часть (10—15 мин)** начинается с общеразвивающих упражнений, выполняемых сначала в медленном, а затем в среднем темпе. Каждое упражне­ние повторяется 4—5 раз, а в дальнейшем 6—8 раз. Одним из первых подготовительных упражнений является потя­гивание, которое облегчает выполнение последующих физических нагрузок, улучшая приспособление сердеч­но-сосудистой системы (ССС) к условиям мышечной деятельности. В этой части занятий особое внимание следует уделить дыханию, специальным дыхательным упражнениям, которые позволяют уменьшить степень функционального напряжения, испытываемого орга­низмом.

**Основная часть занятия составляет 15—18 мин** и от­водится для обучения и тренировки. В ней осваивают основные образовательные задачи. Физиологическая кривая занятий должна иметь наибольший подъем во второй половине основной части. Очень важно в это вре­мя избегать утомления из-за однообразных и многократ­но повторяющихся упражнений. С этой целью целесооб­разно менять ритм занятий, применять двигательные переключения в виде кратковременных (8—15с) интен­сивных движений, выполняемых неутомленными мыш­цами. Важно подбирать такие комплексы физических уп­ражнений (с учетом специфики заболеваний), которые оказывают различное влияние на организм. Так, на­пример, прыжки в высоту развивают скорость и силу, гибкость, специфическую координацию движений, но и выносливость. Выносливость развивается в беге на длинные дистанции и т. д.

**Заключительная часть (длительность 5 мин)** вклю­чает упражнения на расслабление и дыхательные. Основ­ная задача заключительной части — расслабление и пра­вильное дыхание.

Правильно подобранные упражнения способству­ют восстановлению сдвигов функционального состоя­ния организма учащихся, вызванных физическими на­грузками основной части занятий.

Учащиеся должны уметь измерять частоту пульса по сигналу преподавателя в течение 10 секунд. Такой подсчет производится 4 раза в течение каждого заня­тия: до занятия, в середине его — после наиболее уто­мительного упражнения основной части, непосредст­венно (первые 10 с) после занятия и через 5 мин восстановительного периода.

Учебная программа по предмету предусматривает для учащихся специальной медицинской группы ос­воение зачетных требований по теоретическому разде­лу, которые являются общими и для учащихся основ­ной медицинской группы. Результатом освоения программы учащимися СМГ является их пе­ревод в подготовительную группу.