


Сохранение и укрепление здоровья школьников

Значимость проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и роль образовательных учреждений в ее разрешении подчеркивается **Законом «Об образовании»** в статье 51, а также **Типовым положением об общеобразовательных учреждениях Российской Федерации** и **постановлением Правительства РФ** от 09.09.96 № 1058 и от 15.01.97 № 38, в которых говорится, что **образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья учащихся.**

Наиболее значимые факторы здоровьесберегающей направленности образовательного процесса

- наличие оптимальной учебной нагрузки школьников
- организация физкультурно-оздоровительной работы и двигательного режима школьников



Медицинские группы для уроков физической культуры

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И УЧАЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

- **Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются физической культурой совместно с учащимися основной группы по общей программе. Схема урока общая как для учеников основной, так и подготовительной медицинских групп. Основное различие - в дозировке физической нагрузки и исключении противопоказанных движений.**

Допустимая физическая нагрузка и рекомендации в зависимости от медицинской группы указаны в таблице.

№ мед. группы	Характеристика медицинской группы	Допустимая физическая нагрузка и основные рекомендации
1.	Основная - дети и учащиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме, занятия в одной из спортивных секций; участие в соревнованиях и тестовых испытаниях со ответственно возрасту
2	Подготовительная - дети и учащиеся с недостаточным физическим развитием и физически слабо подготовленные, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.	Занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. Дополнительные занятия по повышению уровня ОФП. При отсутствии противопоказаний разрешаются тестовые испытания, участие в соревнованиях учебного заведения и посещение с разрешения врача спортивной секции со значительным снижением интенсивности и объема физической нагрузок.
3	Специальная "А" - дети и учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и воспитательной работы.	Занятия в учреждениях образования по специальным учебным программам, утвержденным директором и согласованным с органами здравоохранения (кабинетом лечебной физкультуры, врачебно-физкультурным диспансером и др.).
	Специальная "Б" — дети и учащиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения физических нагрузок, допущенные к теоретическим учебным занятиям.	Занятия в кабинете ЛФК местной поликлиники, врачебно-физкультурном диспансере, а также индивидуальные по согласованию с лечащим врачом.

Противопоказания физических упражнений при различных заболеваниях

заболевание	противопоказания
Заболевания сердечно-сосудистой системы	Задержка дыхания, натуживание, резкое ускорение темпа, статические напряжения
Заболевания органов дыхания	Задержка дыхания, натуживание
Заболевания почек	Прыжки, переохлаждение, должна быть снижена общая физическая нагрузка
Нарушения нервной системы	Упражнения вызывающие нервное напряжение, ограничивается время спортивных игр
Заболевания органов зрения	Прыжки, кувырки, натуживание, стойки на руках и голове
Заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря и печени	Ограничение нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки

Занятия с учащимися СМГ

- Комплектование учащихся осуществляется медицинским работником образовательного учреждения и оформляется приказом руководителя образовательного учреждения. Наполняемость групп составляет 15 человек. Группы комплектуются по параллелям: 5-7 классы, 8-9 классы, 10-11 классы.



Критерии оценивания учащихся

- Качественные показатели- степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.
- Количественные показатели- положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся из показателей развития основных физических способностей.