

# 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.	<b>Основная</b> - 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	<b>Подготовительная</b> - 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	<b>Специальная "А"</b> - 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.).
	<b>Специальная "Б"</b> — 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

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