**Физическое воспитание учащихся с отклонениями в состоянии здоровья**

Ребенка к школе необходимо готовить – это известно всем. И его готовят: учат читать, писать, считать и даже иностранным языкам, но почему-то забывают о его физической подготовке. И совершенно напрасно: ребенок слабый, недостаточно физически развитый не сможет выдержать те нагрузки, которые его ожидают в школе. Проблема заключается не в уроках физкультуры, где ему надо будет правильно прыгать и быстро бегать, проблема в том огромном статическом напряжении, которое испытывает школьник, сидя за партой. Быстро устающий ребенок не способен хорошо учиться, у него проблема с дисциплиной.

При поступлении в школу наиболее заметно отставание школьников в развитии мышечной силы и выносливости к физической работе, а также страдают координационные способности. Причина, на мой взгляд – недостаточные объемы физических нагрузок.

Мышечная система ребенка должна быть подготовлена к статическим позам, и готовить ее надо постепенно, последовательно переходя от простого к сложному.

В гимназии № 397 Кировского района Санкт-Петербурга имени Г. В. Старовойтовой мною выполнен анализ заболеваемости обучающихся, который показал острую необходимость дополнительных занятий для всех учеников.

 **Приведу данные по гимназии, в которой насчитывается** **637** **человек.**

**1 - Основная группа:**

с нарушением зрения – **134** человека, из них в начальной школе – 37;

с нарушением осанки – **216** человек, из них в начальной школе – 85;

с различными отклонениями в состоянии здоровья – **114** человек, из них в начальной школе – 37.

**2 - Специальная медицинская группа** – **6** человек, из них в начальной школе – 2. Это дети, которые имеют существенные ограничения физической нагрузки или освобождены от них и получают только теоретические знания.

**3 - подготовительная группа** – **127** человек, из них в начальной школе – 37.

**Инвалидов** – 3 человека, из них в начальной школе – 1.

**Итого полностью здоровых детей - 37 человек.**

Все три группы имеют свой объем нагрузок, нормативы, комплексы движений, игр. Они отличаются контингентом детей, вернее, их состоянием здоровья.

**Основная.** Здесь занимаются школьники без отклонений в самочувствии. Они ходят на занятия по общему расписанию. Обычно их урок начинается с разминки, разогревающих упражнений. Затем переходят к более сложным элементам, бегу, прыжкам, сдаче нормативов. Урок заканчивается всегда спортивной игрой.

**Специальная.**  В группу входят школьники, которые имеют **категорические медицинские противопоказания.** Специальная группа подразделяется на:

* **Группу А** (существенные ограничения физической нагрузки; занятия проводят отдельно от основной группы).
* **Группу В** (освобождаются от физических нагрузок, получают только теоретические знания).

**К подготовительной группе** принято причислять:

* физически недостаточно хорошо развитых детей;
* имеющих слабую подготовку;
* имеющих отклонения здоровья, но несущественные (небольшая потеря зрения, слуха, туберкулезная интоксикация, повышенное кровяное давление и др.);
* перенесшие тяжелые болезни, операции;
* со стойкими нарушениями осанки;
* дети, у которых выявили хронические заболевания в период ремиссии, длительность – до пяти лет (обычно).

У школьников могут быть болевые ощущения, слабость, плохое самочувствие. Занятия предусматривают специальные комплексы движений, исключающие интенсивные нагрузки.

Подготовительная группа включает в себя детей, отнесенных ко второй группе по состоянию здоровья. Статистические показатели свидетельствуют, что в настоящий момент каждый десятый ученик принадлежит к такой категории, а нередко частота еще выше. Если ребенок физически слаб, здоровье характеризуется морфофункциональными отклонениями, есть риск развития конкретных патологий, необходимо **проходить программу физического воспитания по упрощенной форме.**

Длятого чтобы попасть в эту группу, берут только **справку от врача.**

Врач, выдавая справку для зачисления в подготовительную группу, указывает в документе, в какие сроки можно перевести ребенка в основную.

**В справку вносятся следующие обоснования:**

•причина (текущий диагноз);

•сроки (четверть, полугодие, весь учебный год);

•рекомендации и ограничения (четкое описание допустимых и запрещенных движений).

**Если врач сказал – так нужно**

Когда доктор выписывает ребенку справку, подтверждающую его причисление к подготовительной группе по физкультуре, что нельзя делать, он указывает в документе, а на словах объясняет более подробно и доходчиво.

Удивительно, но не только дети, но и их родители, а также преподаватели далеко не всегда уделяют этому достаточное внимание. Следует осознавать: если врачи отметили противопоказания, ограничения, время, допустимое для занятий, необходимо следовать этим правилам, чтобы не столкнуться с ухудшением состояния ребёнка.

 Не следует путать группы: какая прописана в справке, такая и есть. Указана подготовительная – это не повод паниковать и вовсе запрещать ребенку появляться на физкультуре, потому что отсутствие тематического воспитания негативно сказывается на здоровье, будущих возможностях и даже самосознании.

Из года в год задача ребенка и родителей – проходить подтверждающие мероприятия для продления полученного статуса либо корректировки его в пользу более актуального нынешнему состоянию. Меняют группу, если регулярные обследования показывают ухудшения, улучшения здоровья.

Как выше было указано, подготовительная, основная группы занимаются вместе. Разница между этими детьми - только в применяемых к ним нормативах и обязательствах по их исполнению, а также корректируется интенсивность занятий, объем.

**Учащиеся подготовительной группы** занимаются физической культурой совместно с учащимися основной группы по общей программе, но на более мягких условиях. Схема урока общая как для учеников основной, так и подготовительной группы. Основное различие – в дозировке физической нагрузки. **Им рекомендуются следующие упражнения:**

* ходьба по кругу с высоким подниманием бедра (разминка)
* ритмические вдохи и выдохи (после каждого упражнения)
* упражнения с гимнастическими палками, гантелями, набивными мячами (укрепляющие воздействие на организм)
* короткая полоса препятствий (бег в медленном и среднем темпе)
* движения с легкими предметами (мячи н/т, ленты, в/б мячи, мешочки и др.)
* игры.

Преподавателю вменено в обязанность подобрать комплекс упражнений для учеников, причисленных к подготовительной группе. Важно учитывать специфику каждого конкретного случая, базироваться на информации из медицинской карты, где указаны возможные противопоказания.

**Учащиеся подготовительной группы требуют к себе индивидуального подхода:**

* это внимание на удлиненный выдох с произношением звуков, речитатива, подсчета;
* это ограничение упражнений на повышенной опоре;
* это исключение кувырков и упражнений с напряжением, задержкой дыхания;
* занятия предусматривают специальные комплексы движений, исключающие интенсивные нагрузки;
* от нормативов ребенок освобождается и **только с разрешения** медицинского специалиста может их сдавать.

Ученики, посещающие занятия в подготовительной группе, могут выздороветь после курса реабилитации и перевестись в основную.

**В вводной части урока для подготовительной группы:**

* я даю упражнение на внимание на 8 счетов, предъявляя к учащимся строгие требования к правильному и четкому выполнению команд и строевых приемов
* я сообщаю, а затем провожу опрос по разделу теоретические сведения (например, правила времени, правила жестикуляции в баскетболе)
* вместо бега даю ходьбу
* даю меньшее число повторений ОРУ и предлагаю более длительные паузы между ними для отдыха (особенно это важно при выполнении упражнений, требующих значительной быстроты, силы и выносливости)
* ОРУ провожу в удобном для каждого ученика темпе
* при работе с мячами, когда усложненный вариант выполняет основная группа, их я называю «продвинутые», а остальные – облегченный вариант (показать пару упражнений).

**В основной части урока** использую индивидуальный подход (в баскетболе подготовительная группа получает мяч № 5), применяю больше подводящих и подготовительных упражнений. Число повторений упражнений зависит от степени усвоения учебного материала и переносимости физической нагрузки. Учитель должен тщательно дозировать нагрузку с учетом возраста, физического развития, подготовленности и состояния здоровья учащихся.

**В заключительной части урока** основной и подготовительной группы применяются спокойная ходьба, малоподвижные игры, построения и перестроения, учитель дает задание школьникам для самостоятельного выполнения дома.

**Нормативы щадящие:**

* бег на более короткие дистанции;
* приседания в медленном темпе;
* плавные махи руками и ногами;
* прыжки на меньшую высоту;
* меньшее количество простых упражнений;
* кратковременное участие в играх.

 Практика показала, что эта группа учащихся нуждается в индивидуальном подходе для более успешной адаптации к современным условиям, но **без снижения уровня требований** и все прочие занятия, то есть тренировочные, участники такой группы проходят наравне с абсолютно здоровыми детьми.

**Как оценивать?**

Что нельзя делать подготовительной группе по физкультуре? В первую очередь – сдавать нормативы на общепринятом уровне. Это справедливо рождает сомнения: как же тогда оценивать деятельность учеников? Ведь группы группами, а зачет или незачет, итоговую оценку за четверть, полугодие или год ставить все равно придется. Школьникам подготовительной группы рекомендуется подготовить доклады о знаменитых спортсменах, истории спортивных игр. Возможно чтение рефератов о знаменитых олимпийских чемпионах, их достижениях. **Теория, дополняющая ограниченную практику, способна позитивно повлиять на оценку.**

**А что сказано в изданном Минобразования письме, выпущенном в 2003 г.**

В соответствии с указанным письмом **к подготовительной группе принято для оценки успеваемости применять общие основания**, то есть распространяющиеся на основную группу. Задача преподавателя – следить, чтобы ученики не совершали противопоказанных медиками движений. При формировании оценочных показателей за отчетный временной промежуток принимается решение **на основании текущих отметок.** Наиболее важными считаются оценки, полученные по итогам освоения темы. За год оценку ставят, анализируя показатели за полугодие и за четверть.

**Для того, чтобы двигательная активность учащихся увеличивалась постепенно, следует использовать всю систему взаимосвязанных форм физического воспитания:**

* уроки физической культуры;
* дополнительные занятия во внеурочное время;
* физкультурно-оздоровительную работу в режиме учебного дня (пример: зарядка до занятий, физкультурная пауза);
* массовые формы внеклассной работы (например спортивные праздники, спортивные игры с рядом расположенными ОУ № 501, 389, 386,397);
* самостоятельные занятия в домашних условиях (например: упражнения с гантелями; выполнение утренней зарядки; плавание).

С введением внеурочной деятельности и спортивного клуба по нашему предмету мною разработаны учебно-оздоровительные программы: «Азбука здоровья», «Здоровячки» для 1-4 классов, «ГТО в школе» для 5-х классов, «Пионербол» для 5-7 классов и «Волейбол» для 8-9 классов. Также в гимназии работают секции по мини футболу, подвижным играм, шахматам и секция таеквандо.

Дополнительный час проводится в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Основные программы строятся в соответствии с принципом оздоровительной направленности, с применением экспресс-методов оценки функционального состояния и физического развития, а также имеют направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.