|  |
| --- |
| МАДОУ ДСКВ «Югорка» |
| ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ |
| доклад |

|  |
| --- |
| Рыбалова Ирина Анатольевна  18.10.2019 |

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**С ДОШКОЛЬНИКАМИ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ**

**ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

Придавая важное значение организации занятий по физической культуре с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, должны приниматься конкретные меры к проведению таких занятий, рассматривая их, как составную часть процесса физического в детских садах.

Дети проходят медицинский осмотр не реже одного раза в течение учебного года (в основном в первом полугодии). На основании данных о состоянии здоровья и физическом развитии они распределяются для занятий физическими упражнениями на основную, подготовительную и специальную медицинские группы.

Комплектование детей, отнесённых к специальной медицинской группе, в группы для занятий физической культурой производится по заключению врача и утверждается локальным актом учреждения.

Группы для занятий физической культурой комплектуются в количестве не более 10 – 12 человек. Комплектуются эти группы с учетом принципа объединения воспитанников по возрасту и по характеру заболевания. Занятия с ними проходят при строгой дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального подхода к учащимся.

Посещение таких занятий детьми специальной медицин­ой группы является обязательным.

Для занятий с детьми, отнесенными к специальной ме­дицинской группе, привлекаются инструктора физической культуры, имеющие высшее физкультурное образование и прошедшие специальные семинары. Та­кие семинары организовывают органы народного об­разования и здравоохранения на базе институтов усовершенст­вования учителей или физкультурных диспансеров.

Правильное распределение детей по медицинским группам для занятий физкультурой является важной частью работы врача-педиатра и инструктора по физической культуре.

Распределение детей по медицинским группам производит врач-педиатр. Это позволяет правильно дозировать физичес­кие нагрузки в соответствии с состоянием здоровья ребенка.

***Деление ребят на группы здоровья.***

Все знаем, что уровень здоровья у каждого разный: кто-то часто болеет ОРЗ, а кто-то имеет хроническое заболевание, а кто-то здоров. Поэтому, в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, (уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности) детей распределяют на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. К какой медицинской группе относится ребенок, определяет только врач.

Для того чтобы правильно организовать работу с детьми, не нанести вред их здоровью, инструктор по физической культуре должен знать о состоянии здоровья детей.

*В основную медицинскую группу* включают детей без отклонений в состоянии здоровья. Занятия физической культурой воспитанников основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объёме; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту.

*В подготовительную медицинскую группу* включают детей имеющих незначительные отклонения в физическом развитии (недостаток веса, лордозы и кифозы) и состоянии здоровья. Занятия физической культурой воспитанников подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

*В специальную медицинскую группу* включают детей, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Занятия физической культурой воспитанников специальной *медицинской группы "А*" проводятся в соответствии с программами физического воспитания воспитанников с отклонениями в состоянии здоровья.

Занятия физической культурой воспитанников специальной *медицинской*

*группы "Б"* проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

***Задачи, принципы, методы и формы физического воспитания специальной медицинской группы "А".***

Основными задачами физического воспитания воспитанников специальной медицинской группы "А" являются:

* укрепление здоровья;
* повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
* постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам;
* овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья воспитанников с учетом заболеваний;
* развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
* контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
* обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и ФП;
* формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
* формирование у воспитанников культуры здоровья.

Физическое воспитание воспитанников специальной медицинской группы

"А" представляет собой педагогический процесс, базирующийся на общепринятых принципах и методах обучения. Одним из важнейших принципов в физическом воспитании воспитанников специальной медицинской группы "А" является принцип доступности и индивидуализации, который означает оптимальное соответствие задач, средств и методов возможностям каждого занимающегося.

***Содержание и организационно-методические особенности построения занятия физической культурой с детьми специальной медицинской группы "А****".*

Занятия физической культурой с детьми специальной медицинской группы "А" направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

Каждое занятие включает подготовительную, основную и заключительную части. В отличие от занятия физической культурой воспитанников основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной - сокращается. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

Подготовительная частьдлится 10 минут и проводится с целью плавной подготовки функциональных систем организма к выполнению физической нагрузки в основной части занятия. В подготовительной части объясняются задачи, выполняются строевые упражнения, упражнения в движении, дозированная ходьба и медленный бег с изменением темпа и направления движения, медленный бег в сочетании с ходьбой. Проводятся общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях с предметами и без предметов, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику нарушений органов зрения.

Основная частьурока продолжается 10 минут. В этой части занятия решаются задачи, связанные с развитием функциональных возможностей организма, овладением программным материалом и повышением уровня ФП. Решение задач основной части имеет свою последовательность. Вначале обучают выполнению новых упражнений, требующих концентрации внимания (по мере утомления внимание ослабевает). Закрепление и совершенствование ранее освоенных двигательных навыков проводится в середине основной части. В конце

основной части выполняются упражнения на развитие основных физических качеств.

Степень развития физических качеств и уровень ФП воспитанников определяется с разрешения медицинского работника. Для определения степени развития физических качеств и уровня ФП допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны ребёнку.

Заключительная частьурока продолжается 10 минут и направлена на восстановление функций организма к исходному уровню. Проводится медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на внимание, даются домашние задания для самостоятельного выполнения.

На каждом занятии физической культурой должны выполняться комплексы

физических упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с увеличением от занятия к занятию количества повторений каждого упражнения от 4 до 10 раз.

Комплексы физических упражнений должны содержать упражнения в следующем соотношении:

* общеразвивающие упражнения - 50%;
* упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата - 30%;
* упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений органов зрения - 10%;
* дыхательные упражнения - 10%.

В процессе занятий необходимо включать упражнения, вовлекающие в работу как можно больше мышц, что способствует развитию и совершенствованию систем организма. Особое внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие силы мышц правой и левой сторон туловища.

На занятиях воспитанники должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для воспитанников специальной медицинской группы "А", а также научиться использовать данные самоконтроля для оценки своего здоровья.

**Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Болезни органов и систем организма | Противопоказания | Ограничения |
| Органы кровоснабжения (артериальная гипертензия, пороки сердца и др.) | **1** Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.)  **2** Акробатические упражнения (кувырки, «мостик», «берёзка», стоики на руках и голове и др.)  **3** Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы на перекладинах без опоры, подтягивания на перекладине.  **4** Упражнения выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием. | **1** Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)  **2** Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно- силовых качеств.  **3** Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.  **4** Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажёра со строгим дозированием физических нагрузок.)  **5** Физические упражнения вызывающие непрерывное перенапряжение. |
| Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.) | **1** Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.)  **2** Акробатические упражнения (кувырки, «мостик», «берёзка», стоики на руках и голове и др.)  **3** Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы на перекладинах без опоры, подтягивания на перекладине.  **4** Упражнения выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием. | **1** Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)  **2** Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно- силовых качеств.  **3** Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.  **4** Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажёра со строгим дозированием физических нагрузок.)  **5** Физические упражнения вызывающие непрерывное перенапряжение. |
| Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит и др.) | **1** Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.)  **2** Акробатические упражнения (кувырки, «мостик», «берёзка», стоики на руках и голове и др.)  **3** Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы на перекладинах без опоры, подтягивания на перекладине.  **4** Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием.  **5** Переохлаждение тела. | **1** Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)  **2** Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно- силовых качеств.  **3** Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.  **4** Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажёра со строгим дозированием физических нагрузок.)  **5** Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.  **6** Занятия плаванием. |
| Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастродуоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.) | **1** Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.)  **2** Акробатические упражнения (кувырки, «мостик», «берёзка», стоики на руках и голове и др.)  **3** Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы на перекладинах без опоры, подтягивания на перекладине.  **4** Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием. | **1** Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)  **2** Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно- силовых качеств.  **3** Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.  **4** Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажёра со строгим дозированием физических нагрузок.)  **5** Физические упражнения вызывающие непрерывное перенапряжение.  **6** Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперёд  **7** Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясение тела. |
| Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия и др.) | **1** Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.)  **2** Акробатические упражнения (кувырки, «мостик», «берёзка», стоики на руках и голове и др.)  **3** Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы на перекладинах без опоры, подтягивания на перекладине.  **4** Упражнения выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием и значительным наклоном головы. | **1** Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)  **2** Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно- силовых качеств.  **3** Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.  **4** Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажёра со строгим дозированием физических нагрузок.)  **5** Физические упражнения вызывающие непрерывное перенапряжение.  **6** Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясение тела.  **7** Круговые движения головой, наклоны головы |
| Костно- мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки и тд) | **1** Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.)  **2** Акробатические упражнения (кувырки, «мостик», «берёзка», стоики на руках и голове и др.)  **3** Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы на перекладинах без опоры, подтягивания на перекладине. | **1** Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)  **2** Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно- силовых качеств.  **3** Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.  **4** Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажёра со строгим дозированием физических нагрузок.)  **5** Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясение тела. |
| Органы зрения ( миопия, гиперметропия, астигматизм и др.) | **1** Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.)  **2** Акробатические упражнения (кувырки, «мостик», «берёзка», стоики на руках и голове и др.)  **3** Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы на перекладинах без опоры, подтягивания на перекладине.  **4** Упражнения выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы., натуживанием, резким изменением положения тела.  **5** Упражнения требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.) | **1** Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)  **2** Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно- силовых качеств.  **3** Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.  **4** Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажёра со строгим дозированием физических нагрузок.)  **5** Физические упражнения вызывающие непрерывное перенапряжение.  **6** Упражнения сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.) |
| Эндокринная система ( ожирение, сахарный диабет и др.) | **1** Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.)  **2** Акробатические упражнения (кувырки, «мостик», «берёзка», стоики на руках и голове и др.)  **3** Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы на перекладинах без опоры, подтягивания на перекладине.  **4** Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием. | **1** Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)  **2** Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно- силовых качеств.  **3** Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.  **4** Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажёра со строгим дозированием физических нагрузок.)  **5** Физические упражнения вызывающие непрерывное перенапряжение.  **6** Упражнения сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.) |

**Примерные сроки возобновления занятий физкультурой и спортом после некоторых заболеваний и травм**  
(от начала посещения образовательного учреждения).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование болезни | Сроки | Примечание |
| 1 | 2 | 3 |
| **Ангина** | 2-4 нед. | Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование, нужно особенно обращать внимание на состояние сердца и реакцию его на нагрузку. При каких либо жалобах на сердце исключить упражнения на выносливость и избегать упражнений, вызывающих задержку дыхания, минимум в течение полугода. Опасаться охлаждений (лыжи, плавание и др.) |
| **Острые респираторные заболевания** | 1-3 нед. | Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать через нос. |
| **Острый отит** | 3-4 нед. | Запрещается плавание. Опасаться охлаждения. При вестибулярной неустойчивости, наступающей чаще после опрации,исключаются такие упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, кувырки и пр.). |
| **Пневмония** | 1-2 мес. | Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а так же плавание, греблю, лыжи |
| **Плеврит** | 1-2 мес. | Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта. Необходим регулярный контроль из-за опасности возникновения туберкулеза. |
| **Грипп** | 2-4 нед. | Необходимо наблюдение за реакцией на нагрузку во время занятий, т.к. при этом можно обнаружить отклонение со стороны сердечно-сосудистой системы, не выявленные при осмотре в состоянии покоя. |
| **Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия)** | 1-2 мес. | Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием. |
| **Острый нефрит** | 2-3 мес. | Навсегда запрещаются упражнения на выносливость, т.к. они при нормальных почках вызывают появление в моче белка и клеточных элементов. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи. |
| **Ревмокардит** | 2-3 мес. | Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим регулярный контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки и за активностью процесса. |
| **Гепатит инфекционный** | 8-12 мес. | Исключаются упражнения на выносливость, необходим регулярный УЗИ–контроль за структурными параметрами, биохимическими показателями печени. |
| **Аппендицит** (после операции) | 1-2 мес. | В первые месяцы следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузку мышцам живота. При осложнениях после операции сроки возобновления занятий определяются индивидуально. |
| **Перелом костей конечности** | 3 мес. | Не менеe 3-х месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность. |
| **Сотрясение мозга** | 2-12 мес. | В каждом случае необходимо разрешение врача-невролога. Следует исключить упражнения с резким сотрясением тела (прыжки, спортивные игры, футбол, баскетбол и др.) |
| **Растяжение мышц и сухожилий** | 1-2 нед. | Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным. |
| **Разрыв мышц и сухожилий** | Не менее полугода после оперативного вмешательства | Предварительно длительное применение лечебной гимнастики. |