

## РЕКОМЕНДАЦИИ

по формированию двигательной активности у детей школьного возраста, отнесённых к специальным медицинским группам.

Физическое воспитание учащихся всегда актуально. Современный образовательный процесс невозможен без использования современных научных технологий.

Целью работы учителей физической культуры и здоровья, занимающихся с детьми, имеющими различные заболевания и по состоянию здоровья отнесёнными в специальные медицинские группы, является укрепление их здоровья с применением здоровьесберегающих и информационных технологий, технологии сотрудничества и других.

Гимнастические упражнения являются прекрасным средством развития физических способностей. Они представляют сложные по координации движения различными частями тела. Необходимость постепенной и разносторонней физической подготовки учащихся, занимающихся в специальных медицинских группах, должна сочетаться с технической подготовкой в облегчённых условиях и учитывать период усиленного роста организма. В основе физического развития лежит воздействие на физические качества, такие как: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Развивая эти качества, учителя физической культуры и здоровья в целом воздействуют на двигательную способность учащихся.

Занятие со специальной медицинской группой учителя начинают с измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) и общей разминки. Измерение ЧСС они проводят 4 – 5 раз за урок.

Приведём несколько примеров выполнения специальных упражнений: **лёжа на спине:**

махи ногой вверх (попеременно), можно с гимнастической палкой;



отведение ноги в сторону;

продевание согнутых ног через гимнастическую палку;

поднимание таза вверх (выполнить три глубоких вдоха-выдоха), опустить таз, расслабить мышцы;

**лёжа на боку:**

сгибание и разгибание ноги в колене;

отведение ноги в сторону;

отведение ноги назад, рука вперёд и выполнение в обратном направлении;

**лёжа на животе:**

“лодочка” с гимнастической палкой, вернуться в исходное положение – лицом вниз; поднимание и опускание разноименных рук и ног;

руки вытянуты вдоль тела, поднять плечевой пояс от пола на 10 секунд и вернуться в исходное положение;



**на четвереньках:**

на выдохе выгнуть спину вверх, на вдохе максимально прогнуться;  
сесть на пятки, руки вытянуты вперёд и вернуться в исходное положение –  
стоя на четвереньках;



сесть на пятки, руки вытянуть вперёд, вернуться в исходное положение;

**сидя:**

наклоны вперёд, ноги врозь (можно с гимнастической палкой);  
медленные наклоны влево, вправо;  
повороты туловища влево, вправо;

**стоя у гимнастической стенки (хватом за рейку):**

взмахи ногой вперёд, назад, в сторону;  
взмахи с помощью резинового бинта;

**равновесие:**

поза “Фламинго”;  
равновесие на одной (“Ласточка”) и на гимнастической скамейке;

**коллективная динамическая растяжка (“Ромашка”):**

произвольно отклонив туловище назад, растягивая мышцы живота и груди;



наклоны вперёд;



приседание;



**игровые упражнения:**

игра – средство совершенствования выносливости, но до усталости доводить нельзя.

Количество повторений упражнения зависит не только от состояния работающих мышц, но и от общего состояния учащегося. Между повторениями движений занимающиеся расслабляются или выполняют движения, противоположные по направлению. Отдых длится 3-5 сек.

Прекрасное средство физического воспитания – плавание: свободное проплывание, ныряние, плавание лёжа на спине. Это хороший отдых, особенно в летний период.

Оценку успешности овладения двигательными заданиями нужно производить простейшим способом: “сделал-не сделал”. В своей практической работе учителя физической культуры и здоровья применяют также технологию сотрудничества.

Хороших результатов оздоровления организма и укрепления мышечной системы учащихся, занимающихся в СМГ, можно достичь, применяя методы педагогического разумного вмешательства в естественный процесс развития всех систем растущего организма.

Так учителя физической культуры и здоровья добиваются перехода учащихся, занимающихся в специальных медицинских группах, в подготовительную, а затем в основную группы, что позволит им в будущем адаптироваться в социальной жизни.

Учитель  
физической культуры и здоровья

Дальнова С.А.